

Burger de bœuf et champignons

pommes de terre poêlées et salade

Calorie Smart

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Pomme de terre



Oignon



Champignons



Tomate



Mesclun



Romarin frais



Burger Meatier



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

Le romarin pousse naturellement sur les côtes du pourtour méditerranéen. D'où son nom latin *ros marinus*, rosée de mer.

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.

Ustensiles

Poêle avec couvercle, saladier, 2x poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Tomate (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Mesclun* (g)	20	40	60	90	100	130
Romarin frais* (brin(s))	½	1	1½	2	2½	3
Burger Meatier* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6

À ajouter vous-même

Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (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)	2732 / 653	437 / 104
Lipides total (g)	35	6
Dont saturés (g)	13,7	2,2
Glucides (g)	53	9
Dont sucres (g)	6	1
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	28	5
Sel (g)	2,1	0,3

Allergènes

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



1. Préparer

Sortez le **burger** du réfrigérateur pour le porter à température ambiante. Lavez bien les **pommes de terre** et coupez-les en quartiers. Détaillez l'**oignon** en demi-rondelles (scannez ci-dessous !). Détachez les aiguilles de **romarin** des brins et ciselez-les grossièrement.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



2. Cuire les pommes de terre

Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne à feu moyen-vif dans la sauteuse et cuire les **pommes de terre** et le **romarin** 30 à 35 minutes à couvert. Retirez le couvercle après 20 à 25 minutes. Remuez régulièrement, puis salez et poivrez. Pendant ce temps, coupez les **champignons** en lamelles.



3. Préparer la salade

Détaillez la **tomate** en quartiers. Dans le petit bol, préparez une vinaigrette avec l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre de vin blanc, le miel et la moutarde. Salez et poivrez à votre goût. Ajoutez la **tomate** et le **mesclun** au saladier. Mélangez le tout à la vinaigrette.



4. Cuire les légumes

Faites chauffer la moitié du beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire l'**oignon** et les **champignons** 7 à 9 minutes. Salez et poivrez à votre goût.

Conseil : Les champignons sont riches en phosphore. Combiné au calcium, il favorise la minéralisation osseuse et renforce les dents. On le retrouve principalement dans la viande, le poisson et les produits laitiers, mais aussi dans les produits d'origine végétale - comme les légumineuses, les céréales complètes et les champignons.



5. Cuire le burger

Faites chauffer le reste du beurre dans l'autre poêle à feu moyen-vif. Déposez-y délicatement le **burger** et faites-le cuire 3 à 4 minutes de chaque côté. Salez et poivrez à votre goût.



6. Servir

Servez les **pommes de terre poêlées** et les **champignons** avec l'**oignon** sur les assiettes. Déposez 1 **burger** sur chaque assiette. Accompagnez de la **salade**.

Bon appétit !

Döner kebab végétarien

frites au four, salade et mayonnaise à l'ail

Famille **Végé**

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Pomme de terre



Oignon



Tomate



Little gem



Gousse d'ail



Kebab döner
végétarien



Gouda râpé



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

Ce döner est savoureux et sa consistance ressemble à s'y méprendre à celle de la viande. Mais ne vous y trompez pas : il est 100 % d'origine végétale !

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.

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, saladier, petit bol, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Little gem* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Kebab döner végétarien* (g)	80	160	240	320	400	480
Gouda râpé* (g)	15	25	35	50	60	75
À ajouter vous-même						
Lait de baratte (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	2½	5	7½	10	12½	15
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3632 / 868	554 / 133
Lipides total (g)	61	9
Dont saturés (g)	13,6	2,1
Glucides (g)	54	8
Dont sucres (g)	4,5	0,7
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	24	4
Sel (g)	2,4	0,4

Allergènes

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



1. Préparer les frites au four

Préchauffez le four à 220°C. Épluchez les **pommes de terre** et taillez-les en **frites** de 1 cm d'épaisseur maximum (scannez ci-dessous !). Dans le bol, mélangez-les avec ½ cs d'huile d'olive par personne. Salez, poivrez, mélangez. Disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfourez-les 25 à 35 minutes, ou plus longtemps si vous les souhaitez encore plus croustillantes. Retournez à mi-cuisson.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



4. Cuire le kebab végétarien

Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire l'**oignon** 2 minutes. Ajoutez-y le **kebab végétarien** et poursuivez la cuisson 5 à 7 minutes.



2. Couper les légumes

Coupez l'**oignon** en demi-rondelles et la **tomate** en dés. Coupez la **little gem** en fines lanières. Écrasez ou émincez l'**ail**.



5. Préparer la salade

Pendant ce temps, ajoutez la **salade** et la **tomate** dans le saladier puis mélangez-les bien avec la sauce.

Le saviez-vous ? 🌱 Cette recette pauvre en sel et en graisses saturées vous fournit plus de 200 g de légumes. Bien meilleure que la version snack-bar de ce plat !



3. Préparer la sauce

Dans le saladier, mélangez le lait de baratte avec une même quantité de mayonnaise puis salez et poivrez à votre goût (voir conseil). Dans le petit bol, mélangez le reste de la mayonnaise et l'**ail** (vous pouvez doser l'**ail** à votre convenance).

Conseil : Si vous n'avez pas de lait de baratte chez vous, utilisez du yaourt ou du lait à la place.



6. Servir

Dans l'assiette, dressez d'abord les **frites**. Par-dessus, placez la **salade**, le **kebab**, puis le **fromage**. Servez avec la **mayonnaise à l'ail** (voir conseil). Si vous souhaitez que vos **frites** restent croustillantes, servez les à part.

Conseil : Si vous le souhaitez, vous pouvez ajouter du **sambal** (ou **harissa**) au plat.

Bon appétit !

Steak mariné sur salade de nouilles

sauce à l'asiatique, citron vert et menthe fraîche

Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Gousse d'ail



Purée de gingembre



Citron vert



Sauce asiatique douce



Sauce de poisson



Nouilles complètes



[Mini-]concombre



Tomate



Oignon



Menthe fraîche



Steak mariné



Ingrédient à la une dans votre box ! Ce steak Meatier est préparé à partir de viande bovine soigneusement sélectionnée. Les animaux sont élevés dans d'excellentes conditions dans un espace de vie satisfaisant. Scannez le code QR pour en savoir plus sur ce fournisseur !

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

Papier aluminium, bol, casserole, saladier, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sauce asiatique douce* (sachet(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Sauce de poisson (ml)	10	20	30	40	50	60
Nouilles complètes (g)	50	100	150	200	250	300
[Mini-]concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Menthe fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Steak mariné* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6

À ajouter vous-même

Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Poivre noir	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	1925 /460	424 /101
Lipides total (g)	11	2
Dont saturés (g)	1,7	0,4
Glucides (g)	58	13
Dont sucres (g)	14,6	3,2
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	33	7
Sel (g)	5,5	1,2

Allergènes

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



1. Préparer

Sortez le **steak** du réfrigérateur afin qu'il soit à température ambiante au moment de la cuisson. Coupez le **citron vert** en quartiers et écrasez ou émincez l'**ail**. Dans le bol, mélangez la **sauce asiatique douce**, la **sauce soja**, la **purée de gingembre**, l'**ail** et le sucre (voir conseil de santé).

Conseil de santé 🍏 Si vous surveillez vos apports en sel, supprimez la sauce soja et ajoutez-en éventuellement un peu à votre goût après le service.



4. Cuire les nouilles

Dans la casserole, portez un bon volume d'eau à ébullition. Faites-y cuire les **nouilles** 4 à 5 minutes. Égouttez-les, puis rincez-les à l'eau froide. Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif. Lorsque l'huile est bien chaude, faites-y cuire/dorer uniformément le **steak** 1 à 3 minutes de chaque côté (voir conseil).

Conseil : Faites cuire le steak éventuellement plus ou moins longtemps, comme vous le préférez.



2. Faire mariner le steak

Pressez un quartier de **citron vert** par personne au-dessus du bol. Ajoutez-y la **sauce de poisson** (attention au sel ! Dosez à votre goût.) et le **steak**. Mélangez bien puis laissez mariner jusqu'à l'étape 3 (voir conseil).

Conseil : La marinade permet d'attendrir la viande. Si vous en avez le temps, laissez-la mariner plus longtemps. Vous pouvez même la laisser mariner depuis la veille au soir.



5. Apprêter

Ajouter la marinade à la poêle du **steak** pour la dernière minute de cuisson. Retirez le **steak** de la poêle, assaisonnez-le de poivre et réservez-le sous une feuille de papier aluminium. Ajoutez les **nouilles** dans la poêle contenant la marinade restante et remuez bien. Mélangez ensuite les **nouilles** avec la **salade**.



3. Préparer la salade

Coupez le **concombre** en demi-rondelles et la **tomate** en dés (scannez ci-dessous !). Taillez l'**oignon** en fines demi-rondelles. Dans le saladier, mélangez le **concombre**, la **tomate** et l'**oignon**. Détachez les feuilles de **menthe** et ciselez-les finement. Ajoutez-les au saladier et mélangez le tout. Réservez.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



6. Servir

Découpez le **steak** en fines tranches, à contre-fil. Servez la **salade de nouilles** sur les assiettes et déposez le **steak** par-dessus. Accompagnez des quartiers de **citron vert** restants.

Bon appétit !

Spaghetti bolognaise express

lard, carotte et courgette

Famille Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Spaghetti



Oignon



Gousse d'ail



Courgette



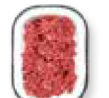
Carotte



Lard



Concentré de tomate



Bœuf haché
assaisonné à l'italienne



Passata



Origan séché



Gouda râpé

Donnez plus de saveur à votre repas.

Les cubes de bouillon sont un moyen facile de rajouter de la saveur à votre plat. Et bonne nouvelle, **Knorr** propose un assortiment large et varié, avec notamment sa gamme **Finesse**, qui comprend par exemple le cube de bouillon Pâtes et Riz, mais aussi ses gammes allégées en sel et sans sel. Découvrez vite les **cubes de bouillon pour Viande de Knorr** pour cette recette !



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

Sauteuse avec couvercle, râpe, casserole

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (pièce(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Lard* (tranche(s))	1	2	3	4	5	6
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bœuf haché assaisonné à l'italienne* (g)	100	200	300	400	500	600
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Origan séché (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gouda râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau pour la sauce (ml)	75	150	225	300	375	450
Cube de bouillon de bœuf à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3582 /856	655 /157
Lipides total (g)	37	7
Dont saturés (g)	12,8	2,3
Glucides (g)	87	16
Dont sucres (g)	20,3	3,7
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	40	7
Sel (g)	2,4	0,4

Allergènes

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



1. Préparer

- Pour les **spaghetti**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez-y 1 pincée de sel.
- Émincez l'**oignon** et écrasez ou émincez l'**ail** (scannez ci-dessous !).
- Coupez la **courgette** en dés et râpez la **carotte**.
- Coupez le **lard** en lanières.

Le saviez-vous ? 🌱 Riche en fer, vitamine C et calcium, la courgette est un légume-fruit, comme le concombre, la citrouille et la tomate.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



3. Laisser mijoter la sauce

- Ajoutez la **passata**, l'**origan** et l'eau (voir tableau des ingrédients).
- Portez le feu sur doux et laissez mijoter 8 à 10 minutes à l'étouffée à couvert (voir conseil).
- Émiettez-y le bouillon cube. Salez et poivrez à votre goût.

Conseil : Avec le bouillon Knorr Finesse Pâtes et Riz, ajoutez de la saveur à vos pâtes pendant la cuisson.



2. Cuire les spaghetti

- Faites chauffer l'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'**oignon** et l'**ail** 1 minute.
- Ajoutez ensuite la **carotte**, la **courgette** et le **concentré de tomate** puis faites cuire 1 minute.
- Ajoutez-y la **viande hachée** et le **lard** puis faites cuire 2 à 3 minutes.
- Pendant ce temps, faites cuire les **spaghetti** 10 à 12 minutes « al dente ». Égouttez-les et réservez-les.



4. Servir

- Ajoutez et mélangez ½ cs de sauce par personne aux **spaghetti** (voir conseil).
- Servez-les sur les assiettes et versez la sauce par-dessus.
- Saupoudrez de **fromage râpé**.

Conseil : Ajouter tout de suite une petite quantité de sauce aux spaghetti permet d'éviter qu'ils ne collent entre eux.

Bon appétit !



Salade de boulgour aux légumes rôtis et fromage de chèvre

tomate, menthe et graines de courge

Végé Calorie Smart

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Patate douce



Mélange d'épices du Moyen-Orient



Carotte



Oignon



Boulgour



Graines de cumin moulues



Graines de courge



Tomate



Menthe fraîche



Roquette et mâche



Fromage de chèvre frais




Poivron rouge pointu



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

Dans la famille des graines et oléagineux, les graines de courge sont les plus riches en magnésium, un minéral important pour une bonne pression artérielle.

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.

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, grand bol, casserole avec couvercle, saladier, petit bol, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Patate douce (g)	75	150	225	300	375	450
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Boulgour (g)	40	75	115	150	190	225
Graines de cumin moulues (sachet(s))	¼	½	¾	¾	¾	1
Graines de courge (g)	5	10	15	20	25	30
Tomate (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Menthe fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Roquette et mâche* (g)	20	40	60	90	100	130
Fromage de chèvre frais* (g)	25	50	75	100	125	150
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2134 /510	353 /84
Lipides total (g)	22	4
Dont saturés (g)	7	1,2
Glucides (g)	55	9
Dont sucres (g)	13,9	2,3
Fibres (g)	17	3
Protéines (g)	15	2
Sel (g)	1,5	0,2

Allergènes

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



1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C et préparez le bouillon. Épluchez la **patate douce** et détaillez-la en dés de 1 cm environ. Dans le grand bol, mélangez-les avec la moitié de l'huile d'olive et des **épices du Moyen-Orient**. Étalez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 15 minutes.



4. Griller les graines de courge

Faites chauffer la poêle à feu vif, sans matière grasse, et griller les **graines de courge** jusqu'à ce qu'elles commencent à sauter. Réservez-les hors de la poêle. Coupez la **tomate** en dés. Ciselez finement la **menthe fraîche**. Dans le saladier, mélangez la **tomate**, la **menthe fraîche** et le **mélange de salades**. Émiettez le **fromage de chèvre frais** et réservez-le.



2. Couper les légumes

Pendant ce temps, coupez le **poivron pointu** en lanières (scannez ci-dessous !) et la **carotte** en demi-rondelles de ½ cm d'épaisseur maximum. Émincez l'**oignon** en demi-rondelles. Dans le même grand bol, mélangez tous les **légumes** avec le reste d'**épices du Moyen-Orient** et d'huile d'olive.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



5. Apprêter la salade

Dans le petit bol, mélangez l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre balsamique et la moutarde. Ajoutez les **légumes rôtis**, le **boulgour** et la vinaigrette au saladier, puis mélangez bien. Si vous le souhaitez, arrosez le tout d'un filet d'huile d'olive vierge extra.



3. Préparer le boulgour

Retournez la **patate douce** à la fin du temps de cuisson, puis ajoutez les **légumes** sur la plaque de cuisson (voir conseil). Enfourez le tout encore 20 à 25 minutes. Retournez à mi-cuisson. Dans la casserole, mélangez le **boulgour** et les **graines de cumin moulues**, puis faites cuire en remuant 1 minute, à feu moyen. Versez le bouillon sur le **boulgour** et faites-le cuire 10 minutes à feu doux à couvert. Égouttez-le. Égrenez-le ensuite à la fourchette.

Conseil : Utilisez-en éventuellement une 2e s'il n'y a plus de place.



6. Servir

Servez le plat sur les assiettes et garnissez-le du **fromage de chèvre frais** et des **graines de courge**.

Le saviez-vous ? 🍌 Le **boulgour** de cette recette est aux **céréales complètes**. Comparées aux produits à base de **céréales raffinées**, celles-ci contiennent plus de fibres mais aussi 3 à 5 fois plus de vitamines et minéraux - comme du potassium, du magnésium, du fer et des vitamines B1 et B2.

Bon appétit !

Conchiglie en sauce tomate aux champignons et burrata

crème de basilic et épices siciliennes

Famille Végé Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Conchiglie



Gousse d'ail



Oignon



Carotte



Champignons



Passata



Mélange d'épices siciliennes



Crème de basilic



Burrata



Donnez plus de saveur à votre repas.

Les cubes de bouillon sont un moyen facile de rajouter de la saveur à votre plat. Et bonne nouvelle, **Knorr** propose un assortiment large et varié, avec notamment sa gamme Finesse, qui comprend par exemple le cube de bouillon Pâtes et Riz, mais aussi ses gammes allégées en sel et sans sel. Rajoutez votre propre **Bouillon de légumes végétarien de Knorr** à votre repas !

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

Casserole avec couvercle, grande sauteuse

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crème de basilic (ml)	15	24	39	48	63	72
Burrata* (boule(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3029 / 724	620 / 148
Lipides total (g)	31	6
Dont saturés (g)	9,3	1,9
Glucides (g)	83	17
Dont sucres (g)	12,7	2,6
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	23	5
Sel (g)	1,8	0,4

Allergènes

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



1. Cuire les pâtes

- Pour les **pâtes**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Écrasez ou émincez l'**ail**. Émincez l'**oignon**.
- Lavez ou épluchez la **carotte**, coupez-la en quatre dans la longueur puis en petits morceaux. Taillez les **champignons** en lamelles.
- Faites cuire les **pâtes** 11 à 13 minutes. Prélevez-en 50 ml d'eau de cuisson par personne puis égouttez-les et réservez-les à couvert.

Conseil : Avec le bouillon Knorr Finesse Pâtes et Riz, ajoutez de la saveur à vos pâtes pendant la cuisson.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



3. Préparer la sauce

- Ajoutez l'**ail** et les **épices siciliennes** à la sauteuse avec les légumes puis faites cuire 1 minute. Ensuite, déglacez avec le vinaigre balsamique.
- Ajoutez-y la **passata** et laissez réduire 2 à 3 minutes (scannez ci-dessus !). Ajoutez-y les **pâtes** et l'eau de cuisson réservée et poursuivez la cuisson 2 minutes.
- Salez et poivrez à votre goût.



2. Cuire les légumes

- Pendant ce temps, faites chauffer 1 cs d'huile d'olive par personne dans la grande sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire les **champignons** et la **carotte** 2 à 3 minutes en remuant. Ajoutez-y l'**oignon** et poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes, ou jusqu'à ce que l'**oignon** soit tendre.

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.



4. Servir

- Servez les **pâtes en sauce** dans des assiettes creuses.
- Coupez la **burrata** en deux et disposez-la sur les **pâtes**.
- Arrosez le tout de **crème de basilic**.

Bon appétit !

Tourte au bœuf haché et légumes

chutney d'oignon et haricots verts

Famille

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Oignon



Carotte



Viande hachée
de bœuf, porc et
veau aux herbes



Pâte feuilletée



Haricots verts



Chutney piquant
aux oignons



Curry en poudre




Curcuma en poudre



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

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

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.

Ustensiles

Sauteuse, plat à four, casserole avec couvercle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Viande hachée de bœuf, porc et veau aux herbes* (g)	100	200	300	400	500	600
Pâte feuilletée* (roll(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Haricots verts* (g)	150	300	450	600	750	900
Chutney piquant aux oignons* (g)	20	40	60	80	100	120
Curry en poudre (sachet(s))	¼	¾	1	1½	1½	2
Curcuma en poudre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3301 / 789	618 / 148
Lipides total (g)	49	9
Dont saturés (g)	24,1	4,5
Glucides (g)	55	10
Dont sucres (g)	13	2,4
Fibres (g)	14	3
Protéines (g)	28	5
Sel (g)	1,8	0,3

Allergènes

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



1. Cuire les légumes

- Préchauffez le four à 200°C et préparez le bouillon.
- Émincez l'**oignon**. Lavez ou épluchez la **carotte** et coupez-la en fines rondelles.
- Faites fondre ½ cs de beurre par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et revenez l'**oignon** et la **carotte** 4 à 5 minutes.
- Ajoutez-y la **viande hachée** et poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes en l'émiettant.

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.



3. Cuire les haricots verts

- Pendant ce temps, équeutez les **haricots verts**.
- Versez un fond d'eau dans la casserole. Ajoutez-y les **haricots verts** et 1 pincée de sel.
- Portez à ébullition à couvert et faites cuire 6 à 8 minutes à petit bouillon « al dente ».
- Égouttez-les et réservez-les sans couvercle. Salez et poivrez à votre goût.



2. Préparer la tourte

- Ajoutez le **chutney aux oignons**, le **curcuma**, le **curry en poudre** et le bouillon. Portez à ébullition et faites cuire 2 à 3 minutes jusqu'à ce que le bouillon ait réduit (scannez ci-dessous !). Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez la garniture au plat à four.
- Couvrez-la de la **pâte feuilletée** et piquez-y quelques trous à la fourchette.
- Enfournez la tourte 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce que la **pâte** soit joliment dorée.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



4. Servir

- Servez la **tourte** et les **haricots verts** sur les assiettes.

Bon appétit !

Conchiglie gratinées à la mozzarella

poivron pointu, ketchup fumé et basilic

Famille Végé Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Oignon



Gousse d'ail



Poivron rouge pointu



Mélange d'épices
du Moyen-Orient



Conchiglie



Mozzarella



Tomate



Passata



Ketchup fumé



Basilic frais



Gouda râpé

Donnez plus de saveur à votre repas.

Les cubes de bouillon sont un moyen facile de rajouter de la saveur à votre plat. Et bonne nouvelle, **Knorr** propose un assortiment large et varié, avec notamment sa gamme Finesse, qui comprend par exemple le cube de bouillon Pâtes et Riz, mais aussi ses gammes allégées en sel et sans sel. Rajoutez votre propre **Bouillon de légumes végétarien de Knorr** à votre repas !



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

Sauteuse, plat à four, casserole avec couvercle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Mozzarella* (boule(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	1	2	2	3	4	5
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Ketchup fumé* (g)	30	60	90	120	150	180
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Gouda râpé* (g)	25	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2908 /695	581 /139
Lipides total (g)	23	5
Dont saturés (g)	12,7	2,5
Glucides (g)	87	17
Dont sucres (g)	17,1	3,4
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	31	6
Sel (g)	2	0,4

Allergènes

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



1. Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Pour les **conchiglie**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Émiettez-y le cube de bouillon (voir tableau des ingrédients).
- Faites-les cuire 14 à 16 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.

Le saviez-vous ? 🌱 Manger moins de viande est bon pour la santé. Cela réduit par exemple le risque de maladies cardiovasculaires.

Conseil : Avec le bouillon Knorr Finesse Pâtes et Riz, ajoutez de la saveur à vos pâtes pendant la cuisson.



3. Remplir le plat à four

- Mélangez les dés de **tomate** et la **passata** aux aromates dans la sauteuse. Réchauffez le tout 2 minutes.
- Ajoutez-y les **conchiglie**, puis salez et poivrez au goût.
- Transférez les **pâtes** dans le plat à four. Disposez les morceaux de **mozzarella** dessus, arrosez de **ketchup fumé** et saupoudrez de la moitié du **fromage râpé**.
- Enfouez le tout 5 minutes, ou jusqu'à ce que la **mozzarella** ait fondu.



2. Cuire les légumes

- Émincez l'**oignon** (scannez ci-dessous !). Écrasez ou émincez l'**ail**. Coupez le **poivron pointu** en dés.
- Faites chauffer ¼ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'**oignon** et l'**ail** 2 minutes.
- Ajoutez le **poivron pointu**, les **épices du Moyen-Orient** et poursuivez la cuisson 4 minutes.
- Pendant ce temps, déchirez la **mozzarella** en petits morceaux et coupez la **tomate** en dés.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



4. Servir

- Ciselez grossièrement les feuilles de **basilic**.
- Servez les **conchiglie gratinées** sur les assiettes.
- Garnissez du **basilic** et du reste de **fromage râpé**.

Bon appétit !

Couscous perlé au chorizo et à la courgette

chutney de cranberries, tomates séchées et salade

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Couscous perlé



Oignon



Courgette



Gousse d'ail



Dés de chorizo



Chutney de cranberries



Radicchio et
laitue iceberg



Fromage grec




Tomates séchées



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

Saviez-vous que la courgette est un légume très peu calorique ? Il ne contient que 14 g de calories par 100 g. Parfait pour cette recette équilibrée !

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.

Ustensiles

Fourchette, casserole avec couvercle, saladier, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Couscous perlé (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Dés de chorizo* (g)	40	75	115	150	190	225
Chutney de cranberries* (g)	20	40	60	80	100	120
Radicchio et laitue iceberg* (g)	50	100	150	200	250	300
Fromage grec* (g)	25	50	75	100	125	150
Tomates séchées (g)	15	30	50	70	80	100
A ajouter vous-même						
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	130	260	390	520	650	780
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2648 / 633	452 / 108
Lipides total (g)	23	4
Dont saturés (g)	9,7	1,7
Glucides (g)	76	13
Dont sucres (g)	14,9	2,5
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	27	5
Sel (g)	2,6	0,4

Allergènes

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



1. Préparer

- Pour le **couscous perlé**, préparez le bouillon dans la casserole.
- Ajoutez-y le **couscous perlé** et faites-le cuire 12 à 14 minutes à couvert à petit bouillon, jusqu'à absorption complète. Égrenez-le ensuite à la fourchette et réservez-le sans couvercle.
- Émincez l'**oignon** en fines demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'**ail**. Coupez la **courgette** en fines demi-rondelles (scannez ci-dessous !).



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



2. Cuire les légumes

- Pendant ce temps, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif dans la poêle.
- Faites-y cuire les **dés de chorizo**, l'**oignon** et l'**ail** 3 minutes.
- Ajoutez la **courgette** et faites cuire 6 à 8 minutes, ou jusqu'à ce qu'elle soit cuite.
- Ajoutez le **chutney de cranberries** et le **couscous perlé** à la sauteuse, puis faites cuire encore 1 minute. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



3. Préparer la salade

- Ajoutez le **radicchio**, la **laitue iceberg** et le vinaigre de vin blanc au saladier.
- Assaisonnez la **salade** de sel et de poivre à votre goût.
- Émincez les **tomates séchées** en lanières.



4. Servir

- Servez le **couscous perlé aux légumes et chorizo** sur les assiettes. Garnissez des **tomates séchées**.
- Accompagnez de la **salade**.
- Émiettez le **fromage grec** et dispersez-le sur la **salade**.

Le saviez-vous ? 🌱 Nous ne consomons en moyenne que 150 g de légumes par jour, soit un peu moins que les AJR. Avec ce plat, aucun souci, car il vous fournit plus de 250 g de légumes par portion !

Bon appétit !

Bowl de boulgour au portobello à la harissa

pois chiches fumés et salade de concombre & tomate

Rapido Vegan

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Pois chiches



Boulogour



Mélange d'épices
du Moyen-Orient



[Mini]-concombre



Tomate



Paprika fumé
en poudre



Oignon



Portobello



Harissa



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

Le portobello est un super-aliment : en raison de ses valeurs
nutritives, mais aussi de sa taille. Riche en vitamine B, il peut
parfois avoir un diamètre de 15 cm !

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.

Ustensiles

Bol, casserole, essuie-tout, petit bol, 2x poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pois chiches (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Boulgour (g)	75	150	225	300	375	450
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
[Mini-]concombre* (pièce(s))	1	2	1	1	3	3
Tomate (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Paprika fumé en poudre (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Portobello* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Harissa* (g)	15	30	45	60	75	90
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Vinaigre de vin blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cc)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau pour la sauce (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal Lucullus (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3410 /815	601 /144
Lipides total (g)	43	8
Dont saturés (g)	5,2	0,9
Glucides (g)	74	13
Dont sucres (g)	7,8	1,4
Fibres (g)	21	4
Protéines (g)	21	4
Sel (g)	1,8	0,3

Allergènes

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



1. Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Faites-y cuire le **boulgour** 10 à 12 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le dans la casserole.
- Ajoutez-y les **épices du Moyen-Orient** puis assaisonnez d'huile d'olive vierge extra, de sel et de poivre à votre goût. Mélangez bien.
- Rincez les **pois chiches** sous l'eau froide. Égouttez-les puis épongez-les à l'essuie-tout.
- Faites chauffer la poêle, sans huile, à feu moyen-vif et grillez les **pois chiches** 12 à 14 minutes.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



3. Préparer la salade

- Coupez le **concombre** et la **tomate** en dés (scannez ci-dessus !).
- Dans le bol, mélangez le vinaigre de vin blanc et l'huile d'olive vierge extra.
- Ajoutez-y le **concombre** et la **tomate** puis mélangez bien. Salez et poivrez à votre goût.
- Dans le petit bol, mélangez la mayonnaise, le sambal (ou de la harissa) et l'eau (voir tableau des ingrédients).



2. Cuire le portobello

- Ajoutez-y 1 cs d'huile de tournesol par personne, le **paprika fumé en poudre** et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.
- Pendant ce temps, émincez l'**oignon** en demi-rondelles. Coupez le **portobello** en fines lamelles.
- Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans la 2e poêle, à feu moyen et cuire le **portobello** et l'**oignon** 5 minutes.
- Ajoutez-y la **harissa**, le miel et poursuivez la cuisson 1 minute. Salez et poivrez à votre goût.



4. Servir

- Servez le **boulgour** dans des assiettes creuses.
- Déposez le **portobello**, les **pois chiches** et la **salade de concombre et tomate** dessus.
- Arrosez de mayonnaise épicée.

Bon appétit !

Pizza sur pain naan garnie façon Tuna melt

salade croquante, épices siciliennes et ciboulette

Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Gousse d'ail



Pain naan



Gouda râpé



[Mini-]concombre



Tomate



Passata



Mélange d'épices siciliennes



Oignon



Ciboulette fraîche



Thon à l'huile d'olive



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

Petite astuce pour couper facilement la ciboulette de manière uniforme : maintenez-la d'une main contre votre planche à découper en un tas serré. De l'autre main, hachez-la à l'aide d'un couteau.

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.

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, grand saladier, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pain naan (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
[Mini-]concombre* (pièce(s))	1½	3	¾	1	¾	4
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ciboulette fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Thon à l'huile d'olive (boîte(s))	1	1	2	2	3	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre balsamique noir (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3351 / 801	514 / 123
Lipides total (g)	36	5
Dont saturés (g)	9	1,4
Glucides (g)	84	13
Dont sucres (g)	18,8	2,9
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	31	5
Sel (g)	2,9	0,4

Allergènes

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



1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Coupez l'**oignon** en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Dans la poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif. Ajoutez-y l'**ail**, la **passata**, les **épices siciliennes**, le vinaigre balsamique et la moitié du sucre. Faites cuire 4 à 5 minutes puis salez et poivrez à votre goût.



3. Préparer la salade

- Pendant ce temps, coupez le **concombre** en fines demi-rondelles et les **tomates** en quartiers.
- Ciselez finement la **ciboulette**.
- Dans le grand saladier, préparez une vinaigrette avec l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre de vin blanc, la moutarde et le reste de sucre. Salez et poivrez à votre goût.



2. Garnir la pizza

- Pendant ce temps, déposez le **pain naan** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-le 4 à 5 minutes.
- Égouttez le **thon**.
- Étalez la sauce tomate sur le **pain naan** puis répartissez-y le **thon** et la moitié de l'**oignon**.
- Parsemez de **fromage** puis enfournez 5 à 8 minutes.



4. Servir

- Juste avant de servir, ajoutez la **tomate**, le **concombre**, la **ciboulette** et le reste d'**oignon** au grand saladier. Mélangez bien.
- Servez les **pizzas sur pain naan** sur les assiettes. Accompagnez de la **salade**.

Bon appétit !

Soupe de courgette au pesto de champignons des bois servie avec une ciabatta complète gratinée

Famille **Végé**

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Oignon



Pomme de terre



Courgette



Graines de courge



Ciabatta complète



Pesto aux
champignons des bois



Gouda râpé



Huile parfumée
à la truffe



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

Pensez à éplucher les oignons avec précaution, car de toutes les rondelles, ce sont celles extérieures qui sont les plus nutritives !

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.

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, mixeur plongeant, éplucheur ou robot à fromage, marmite à soupe avec couvercle, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Pomme de terre (g)	100	200	300	400	500	600
Courgette* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Graines de courge (g)	5	10	15	20	25	30
Ciabatta complète (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pesto aux champignons des bois* (g)	40	80	120	160	200	240
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Huile parfumée à la truffe (ml)	4	8	12	16	20	24
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Eau bouillante (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3690 / 882	435 / 104
Lipides total (g)	57	7
Dont saturés (g)	14,1	1,7
Glucides (g)	58	7
Dont sucres (g)	7,3	0,9
Fibres (g)	22	3
Protéines (g)	27	3
Sel (g)	2,8	0,3

Allergènes

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



1. Préparer

Préchauffez le four à 180°C et portez l'eau (voir tableau des ingrédients) à ébullition. Émincez finement l'**oignon**. Épluchez ou lavez bien les **pommes de terre** et coupez-les en petits dés (scannez ci-dessous !). Formez 3 fins rubans de **courgette** par personne à l'éplucheur ou au robot à **fromage** et détaillez le reste de la **courgette** en dés.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



4. Enfourner le petit pain

Coupez le **petit pain** en deux dans la longueur. Déposez-le sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Tartinez-le de la moitié du **pesto aux champignons des bois** et saupoudrez-le de la moitié du **fromage râpé**. Enfourez-le 8 minutes.



2. Griller et cuire

Faites chauffer la poêle à feu vif, sans huile, et grillez les **graines de courge**, jusqu'à ce qu'elles commencent à crépiter. Réservez-les hors de la poêle. Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la marmite à soupe à feu doux et revenez l'**oignon** 2 minutes. Ajoutez-y les dés de **courgette**, portez le feu sur moyen-doux et faites cuire 3 minutes en remuant.

Le saviez-vous ? 🍌 Les graines de courge sont riches en zinc, un minéral important pour la croissance et le système immunitaire. On le retrouve surtout dans les produits d'origine animale. Il est donc encore plus important pour les végétariens de surveiller leur apport en zinc.



5. Assaisonner

Hors du feu, mixez le contenu de la marmite à soupe au mixeur plongeant. Ajoutez éventuellement de l'eau bouillante pour éclaircir la **soupe** si elle est trop épaisse. Incorporez-y le reste de **pesto aux champignons** et de **fromage**. Salez et poivrez à votre goût.



3. Cuire à l'eau et à la poêle

Ajoutez les **pommes de terre** et l'eau bouillante à la marmite à soupe. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients) et faites cuire le tout 10 minutes à feu doux et à couvert. Pendant ce temps, faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle utilisée pour les **graines de courge** et faites-y cuire les rubans de **courgette** 5 minutes à feu moyen-doux. Retournez-les à mi-cuisson.



6. Servir

Servez le **soupe** dans des bols. Disposez les rubans de **courgette** dessus et garnissez des **graines de courge**. Arrosez d'**huile parfumée à la truffe** à votre goût. Accompagnez du **petit pain gratiné**.

Bon appétit !



Spaghetti au blé complet au bœuf haché en sauce crémeuse

harissa, épinards et persil frais

Famille Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Spaghetti complets



Bœuf haché assaisonné aux épices kefta



Gousse d'ail



Poivron rouge pointu



Épinards



Fromage frais



Harissa



Piment rouge



Persil plat frais




Cubes de tomate à l'ail et oignon



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

Dénuée d'amertume, la saveur du poivron pointu est légèrement sucrée. Comparée à celle du poivron classique, sa peau est plus fine, ce qui le rend plus agréable à manger.

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.

Ustensiles

Sauteuse, casserole

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spaghetti complets (g)	90	180	270	360	450	540
Bœuf haché assaisonné aux épices kefta* (g)	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Épinards* (g)	50	100	100	200	200	300
Fromage frais* (g)	25	50	75	100	125	150
Harissa* (g)	30	60	90	120	150	180
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Persil plat frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Cubes de tomate à l'ail et oignon (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3155 / 754	563 / 135
Lipides total (g)	28	5
Dont saturés (g)	14,4	2,6
Glucides (g)	80	14
Dont sucres (g)	19,5	3,5
Fibres (g)	15	3
Protéines (g)	38	7
Sel (g)	3,8	0,7

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. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients). Faites cuire les **spaghetti** 10 à 12 minutes. Prélevez-en un peu d'eau de cuisson puis égouttez-les.
- Coupez le **poivron pointu** en lanières.
- Écrasez ou émincez l'**ail** (scannez ci-dessous !).
- Épépinez et émincez le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.).



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



2. Cuire

- Faites chauffer le beurre dans la sauteuse à feu vif. Ajoutez-y le **poivron pointu**, l'**ail** et le **piment rouge** puis faites cuire 1 à 2 minutes.
- Ajoutez-y la **viande hachée** et faites cuire 2 à 3 minutes.

Le saviez-vous ? 🌱 Le poivron pointu est riche en vitamine C et E. Cette dernière est un antioxydant présent aussi dans l'huile de tournesol, les produits à base de céréales complètes, fruits à coque, graines et légumes verts.



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** en petits morceaux, éventuellement en plusieurs fois. Laissez-les réduire en remuant.



4. Servir

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

Bon appétit !

Quesadillas aux champignons et fromage

crème d'avocat et chips de tortillas

Famille Végé Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Tortillas



Gouda râpé



Mélange
d'oignon et d'ail



Mélange de
champignons
prédecoupés



Poivron



Avocat



Crème aigre bio



Chips de tortilla
au piment doux



Épices mexicaines



Paprika en poudre



Citron vert



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

Le citron vert est très riche en vitamine C. Celle-ci renforce nos défenses
immunitaires et aide à garder une peau en bonne santé. Un moyen simple
d'en obtenir votre dose quotidienne !

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.

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, petit bol, wok ou sauteuse

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tortillas (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Mélange d'oignon et d'ail* (g)	20	40	60	80	100	120
Mélange de champignons prédécoupés* (g)	90	175	175	350	350	525
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Avocat (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Crème aigre bio* (g)	50	100	150	200	250	300
Chips de tortilla au piment doux (g)	40	75	110	150	185	225
Épices mexicaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika en poudre (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Citron vert* (pièce(s))	¼	¼	1	1½	1½	2

A ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	¼	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3364 /804	708 /169
Lipides total (g)	43	9
Dont saturés (g)	12,1	2,5
Glucides (g)	77	16
Dont sucres (g)	8,7	1,8
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	22	5
Sel (g)	2,5	0,5

Allergènes

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



1. Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'**ail**, l'**oignon** et les **champignons** 3 minutes.
- Coupez le **poivron** en lanières. Ajoutez le **poivron** et le **paprika** au wok/sauteuse et poursuivez la cuisson 5 à 6 minutes.
- Assaisonnez généreusement de sel et de poivre.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



3. Préparer la crème d'avocat

- Pendant ce temps, coupez l'**avocat** en deux, retirez-en le noyau et la peau (scannez ci-dessus !). Écrasez-en finement la chair dans le bol.
- Ajoutez-y le reste de la **crème aigre** et pressez-y 1 quartier de **citron vert** par personne.
- Mélangez bien et assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



2. Préparer les quesadillas

- Coupez le **citron vert** en 6 quartiers.
- Dans le petit bol, mélangez la moitié de la **crème aigre** avec les **épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) et tartinez-en les **tortillas**.
- Saupoudrez-les de **fromage râpé** puis garnissez-en chaque moitié des légumes cuits. Repliez l'autre moitié sur les légumes pour former une **quesadilla**.
- Disposez les **quesadillas** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé puis enfournez-les 4 à 5 minutes en haut du four.



4. Servir

- Coupez les **quesadillas** en deux et servez-les sur les assiettes.
- Accompagnez de la **crème d'avocat** et des **chips de tortilla** ainsi que des quartiers de **citron vert** restants.

Bon appétit !



Salade de pâtes au poulet et avocat

vinaigrette miel-moutarde et fromage grec

Rapido

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Penne



Tomate



Avocat



Radicchio et
laitue iceberg



Fromage grec



Filet de poulet
aux épices
méditerranéennes



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

Les tomates ont été introduites en Europe par les
explorateurs. Cultivées au début comme plantes décoratives
en Amérique du Sud, elles ont été rapidement adoptées en
cuisine pour leur goût délicieux et leur polyvalence.

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.

Ustensiles

Casserole, saladier, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Radicchio et laitue iceberg* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomate (pièce(s))	1	2	2	4	4	6
Fromage grec* (g)	25	50	75	100	125	150
Avocat (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Filet de poulet aux épices méditerranéennes* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
A ajouter vous-même						
Moutarde (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (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)	3736 / 893	738 / 176
Lipides total (g)	45	9
Dont saturés (g)	12,8	2,5
Glucides (g)	77	15
Dont sucres (g)	14,1	2,8
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	43	8
Sel (g)	2,4	0,5

Allergènes

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



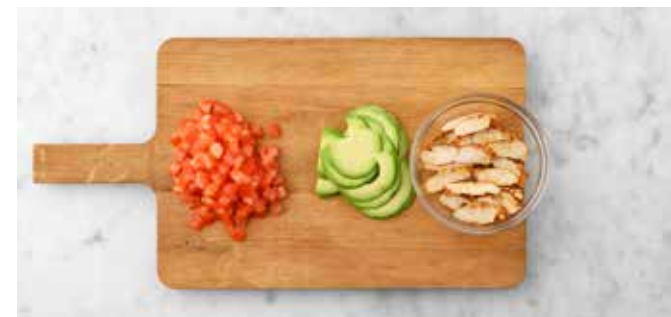
1. Cuire les pâtes

- Pour les **pâtes**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez-y 1 pincée de sel.
- Faites cuire les **pâtes** 9 à 11 minutes puis égouttez-les et passez-les sous l'eau froide.
- Pendant ce temps, faites fondre le beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le **poulet** 2 à 3 minutes de chaque côté.
- Baissez le feu et poursuivez-en la cuisson 4 à 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit.



3. Préparer la vinaigrette

- Dans le saladier, mélangez la mayonnaise, le miel, la moutarde et le vinaigre de vin blanc.
- Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez la **salade**, la **tomate** et les **pâtes** au saladier puis mélangez bien.



2. Couper les légumes

- Coupez la **tomate** en dés.
- Coupez l'**avocat** en deux, retirez-en le noyau et épluchez-le (scannez ci-dessous !). Détaillez-en la chair en tranches.
- Coupez le **filet de poulet** en tranches.

Le saviez-vous ? 🌱 L'avocat est riche en graisses végétales insaturées. Manger de l'avocat favorise un bon taux de cholestérol et une bonne santé cardiovasculaire en général.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



4. Servir

- Servez la **salade** sur les assiettes.
- Disposez-y l'**avocat** et le **poulet**.
- Émiettez-y le **fromage grec**.

Bon appétit !



Émincés de rumsteak et nouilles au blé complet

légumes sautés et gomasio

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Émincés de steak



Mélange de gingembre, d'ail et de piment rouge



Mélange de poivron, carotte, chou et poireau



Nouilles complètes



Sauce asiatique douce



Gomasio



Sauce pour wok au gingembre



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

Ce plat sera prêt en un rien de temps ! Nous avons réalisé le plus gros du travail en pré-découpant le gingembre, l'ail et le piment rouge.

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.

Ustensiles

Papier aluminium, bol, casserole, poêle, wok ou sauteuse

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Émincés de steak* (g)	100	200	300	400	500	600
Mélange de gingembre, d'ail et de piment rouge* (g)	10	20	30	40	50	60
Mélange de légumes avec chou blanc* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Nouilles complètes (g)	50	100	150	200	250	300
Sauce asiatique douce* (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gomasio (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce pour wok au gingembre (g)	20	35	55	70	90	105
A ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Ketjap manis [à faible teneur en sel] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (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)	2301 / 550	550 / 131
Lipides total (g)	17	4
Dont saturés (g)	5,8	1,4
Glucides (g)	65	16
Dont sucres (g)	24	5,7
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	33	8
Sel (g)	2,4	0,6

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 la casserole.
- Sortez les émincés de **steak** du réfrigérateur pour les porter à température ambiante.
- Dans le bol, mélangez la **viande** avec la **sauce pour wok au gingembre** et le ketjap. Couvrez de papier aluminium et réservez jusqu'à l'étape 3.
- Faites chauffer l'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif et cuire le **mélange de gingembre, d'ail et de piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez selon votre goût.) 1 minute.



3. Cuire la viande

- Faites fondre le beurre dans la poêle à feu vif.
- Faites-y cuire/dorer les **émincés de steak** uniformément 1 minute.
- Salez et poivrez à votre goût.



2. Cuire les légumes

- Ajoutez le mélange de légumes au wok ou à la sauteuse et faites-les cuire 4 à 6 minutes.
- Pendant ce temps, faites cuire les **nouilles** 3 à 4 minutes dans la casserole.
- Ensuite, égouttez-les et ajoutez-les, ainsi que la **sauce asiatique douce** aux **légumes**. Mélangez bien et poursuivez la cuisson 2 minutes.



4. Servir

- Servez les **nouilles** aux **légumes** dans des assiettes creuses.
- Disposez-y les **émincés de steak** et versez la sauce de la poêle dessus s'il y en a.
- Garnissez avec le **gomasio**.

Le saviez-vous ? 🌱 Le chou chinois est un véritable atout santé ! Il est riche en calcium, acide folique et vitamine C - pour des os solides, des muscles en bonne forme et un bel apport en calcium.

Bon appétit !

Pains plats maison au fromage de chèvre

courgette, salade de roquette et crème de basilic

Végé

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Farine de blé



Yaourt entier bio



Levure chimique



Oignon



Courgette



Tomate



Roquette et mâche



Passata



Origan séché




Fromage de chèvre frais



Crème de basilic



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

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.

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, rouleau à pâtisserie, saladier, 2x poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Farine de blé (g)	50	100	150	200	250	300
Yaourt entier bio* (g)	50	100	150	200	250	300
Levure chimique (g)	7	14	21	28	35	42
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Roquette et mâche* (g)	20	40	60	90	100	130
Passata (g)	50	100	150	200	250	300
Origan séché (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Fromage de chèvre frais* (g)	50	75	100	125	175	200
Crème de basilic (ml)	10	15	24	30	39	45
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6

Huile d'olive vierge extra à votre goût
Poivre et sel à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2264 / 541	492 / 118
Lipides total (g)	28	6
Dont saturés (g)	9,6	2,1
Glucides (g)	52	11
Dont sucres (g)	10,3	2,2
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	18	4
Sel (g)	3,8	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.
- Pesez la **farine** et le **yaourt** puis mélangez-les dans le bol avec, par personne : 1,5 cc de **levure chimique** et ½ cc de sel.
- Pétrissez le tout pour obtenir une **pâte** élastique. Elle doit être encore légèrement collante, mais si nécessaire, ajoutez un peu de farine.
- Divisez la **pâte** en 2 morceaux par personne. Saupoudrez de la **farine** sur votre plan de travail puis étalez chaque morceau de **pâte** aussi finement que possible.



4. Cuire les légumes

- Dans la poêle, faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire la **courgette**, le reste d'**oignon** et la moitié de l'**origan** 4 à 6 minutes. Salez et poivrez à votre goût.



2. Cuire le pain plat

- Dans la poêle, faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne à feu moyen-vif.
- Lorsque l'huile est bien chaude, faites-y cuire les **pains plats** un par un, 1 à 2 minutes de chaque côté.
- Déposez les **pains plats** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Répétez l'opération avec le reste de **pâte**, en ajoutant un peu d'huile si nécessaire. Réservez jusqu'à l'étape 5.



5. Enfourner le pain plat garni

- Étalez 2 cs de **passata** sur chaque **pain plat**. Parsemez du reste d'**origan**.
- Salez et poivrez puis garnissez de l'**oignon** et de la **courgette**.
- Émiettez-y le **fromage de chèvre**. Arrosez de la moitié de la **crème de basilic** puis enfournez 4 à 6 minutes.



3. Couper les légumes

- Coupez la **courgette** en fines rondelles.
- Taillez la moitié de l'**oignon** en fines demi-rondelles et émincez-en finement le reste (voir conseil).
- Coupez la **tomate** en dés (scannez ci-dessous !). Dans le saladier, mélangez la **tomate** et l'**oignon** finement émincé. Réservez.

Conseil : L'oignon émincé sera servi dans la salade. Si vous n'aimez pas l'oignon cru, coupez l'oignon entier en demi-rondelles et faites-le cuire avec la courgette.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



6. Servir

- Ajoutez la **salade**, le vinaigre balsamique blanc et le reste de **crème de basilic** au saladier.
- Arrosez d'huile d'olive vierge extra à votre goût.
- Salez et poivrez à votre goût puis mélangez bien.
- Coupez le **pain plat** garni en tranches et accompagnez de la **salade**.

Bon appétit !



Filet de merlu et purée de patate douce

poireau et carotte

Famille Calorie Smart

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Patate douce



Pomme de terre



Poireau



Lardons



Carotte




Filet de merlu



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

L'extrémité inférieure du poireau est la partie la plus savoureuse. Coupez-en la base et détaillez le reste en rondelles. Retirez les feuilles extérieures et la partie supérieure, plus dure et moins savoureuse.

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.

Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, casserole, essuie-tout, presse-purée, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Patate douce (g)	150	300	450	600	750	900
Pomme de terre (g)	100	200	300	400	500	600
Poireau* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Lardons* (g)	25	50	75	100	125	150
Carotte* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Filet de merlu* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Eau (ml)	30	60	90	120	150	180
Moutarde (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2464 /589	382 /91
Lipides total (g)	23	4
Dont saturés (g)	11,6	1,8
Glucides (g)	59	9
Dont sucres (g)	16,7	2,6
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	30	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 et couper

Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients). Pesez la **patate douce**. Épluchez la **carotte**, ou lavez-la soigneusement, de même pour les **pommes de terre** et la **patate douce**. Coupez-les en gros morceaux (scannez ci-dessous !). Détaillez le **poireau** en fines rondelles.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



2. Braiser le poireau

Faites fondre ½ cs de beurre par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire le **poireau** 2 minutes en remuant. Salez et poivrez, puis ajoutez l'eau (voir tableau des ingrédients). Portez le feu sur moyen-doux, couvrez et faites cuire le **poireau** 12 à 15 minutes. Remuez de temps en temps. Faites cuire les **pommes de terre**, la **patate douce** et la **carotte** 12 à 15 minutes dans la casserole. Prélevez-en un peu de liquide de cuisson puis égouttez-les et réservez-les.



3. Cuire les lardons

Pendant ce temps, faites chauffer la poêle, sans matière grasse, à feu moyen-vif et cuire les **lardons** 4 à 5 minutes. Réservez-les hors de la poêle et conservez-y la graisse de cuisson.



4. Cuire le poisson

Épongez le **poisson** avec l'essuie-tout. Salez-le et poivrez-le. Faites fondre ½ cs de beurre par personne dans la même poêle à feu moyen-vif et cuire le **poisson** 1 à 2 minutes par côté.



5. Préparer la purée

Écrasez les **pommes de terre**, la **patate douce** et la **carotte** en purée. Ajoutez-y 1 filet de liquide de cuisson. Ajoutez le **poireau** ainsi que la moitié des **lardons** et la moutarde. Mélangez bien puis salez et poivrez à votre goût.



6. Servir

Servez la **purée** sur les assiettes et disposez le **poisson** dessus. Garnissez du reste de **lardons**.

Le saviez-vous ? 🍏 La pomme de terre et la patate douce sont riches en vitamines et minéraux, tels que le zinc, le fer, le potassium et les vitamines B et C. La patate douce est aussi très riche en vitamine A (pour des yeux et un système immunitaire en bonne santé).

Bon appétit !

Fromage grec au four et orzo

légumes rôtis et sauce au poivron grillé

Végé Calorie Smart

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Poivron



Courgette



Orzo



Sauce au poivron grillé



Oignon



Épices italiennes



Fromage grec

Donnez plus de saveur à votre repas.

Les cubes de bouillon sont un moyen facile de rajouter de la saveur à votre plat. Et bonne nouvelle, **Knorr** propose un assortiment large et varié, avec notamment sa gamme Finesse, qui comprend par exemple le cube de bouillon Pâtes et Riz, mais aussi ses gammes allégées en sel et sans sel. Rajoutez votre propre **Bouillon de légumes végétarien de Knorr** à votre repas !



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

Sauteuse avec couvercle, plat à four

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Poivron* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Sauce au poivron grillé* (g)	40	80	120	160	200	240
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Fromage grec* (g)	50	100	150	200	250	300
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (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)	2540/607	499/119
Lipides total (g)	25	5
Dont saturés (g)	10,8	2,1
Glucides (g)	68	13
Dont sucres (g)	12	2,4
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	22	4
Sel (g)	1,9	0,4

Allergènes

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



1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Détaillez d'abord le **poivron** en fines lanières, puis coupez-les en deux.
- Coupez la **courgette** et l'**oignon** en demi-rondelles (scannez ci-dessous !).
- Laissez le **fromage grec** entier. Badigeonnez-le avec ½ cs de **sauce au poivron grillé** par personne.

Le saviez-vous ? 🍌 Riche en fer, vitamine C et calcium, la courgette est un légume-fruit, comme le concombre, la citrouille et la tomate.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



3. Cuire l'orzo

- Faites chauffer la sauteuse à feu moyen-vif sans huile.
- Faites-y griller l'**orzo** 1 minute.
- Ajoutez-y un bon volume d'eau, portez à ébullition et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients). Portez le feu sur doux et faites cuire l'**orzo** 10 à 12 minutes à couvert.

Conseil : Avec le bouillon Knorr Finesse Pâtes et Riz, ajoutez de la saveur à vos pâtes pendant la cuisson.



2. Préparer le plat à four

- Ajoutez le **poivron**, l'**oignon** et la **courgette** émincés au plat à four.
- Mélangez les **légumes** avec le vinaigre balsamique noir, les **épices italiennes** et l'huile d'olive. Salez et poivrez.
- Disposez le **fromage grec** au milieu du plat à four, sur les **légumes**, et enfournez 20 minutes (voir conseil).

Conseil : Le plat est prêt lorsque les légumes sont « al dente » et le fromage grec tendre.



4. Servir

- Égouttez l'**orzo** et mélangez-le avec le **fromage grec** et les **légumes** dans le plat à four.
- Mélangez le reste de **sauce au poivron grillé** à l'ensemble.
- Servez le plat sur les assiettes.

Bon appétit !



Steak en sauce à l'oignon

pommes de terre et salade de concombre

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Steak mariné



Pomme de terre



Oignon



Little gem



[Mini]-concombre



Aneth, menthe
et persil plat frais



Épices italiennes



Graines de moutarde
jaune



Ingrédient à la une dans votre box ! Ce steak Meatier est préparé à partir de viande bovine soigneusement sélectionnée. Les animaux sont élevés dans d'excellentes conditions dans un espace de vie satisfaisant. Scannez le code QR pour en savoir plus sur ce fournisseur !

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

Papier aluminium, sauteuse avec couvercle, saladier, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Steak mariné* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Little gem* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
[Mini-]concombre* (pièce(s))	2	4	1	1	5	5
Aneth, menthe et persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Graines de moutarde jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Ketjap manis [à faible teneur en sel] (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2874 / 687	365 / 87
Lipides total (g)	40	5
Dont saturés (g)	15,9	2
Glucides (g)	48	6
Dont sucres (g)	7,6	1
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	33	4
Sel (g)	1	0,1

Allergènes

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



1. Cuire les pommes de terre

Sortez le **steak** du réfrigérateur et portez-le la température ambiante. Lavez ou épluchez les **potatoes de terre** et coupez-les en quartiers. Dans la sauteuse, portez de l'eau à hauteur des **potatoes de terre** et faites-les cuire 12 à 15 minutes à couvert. Prélevez-en 40 ml de liquide de cuisson par personne puis égouttez-les et réservez-les dans la sauteuse jusqu'à l'étape 5.



4. Préparer la sauce

Ajoutez le ketjap et le liquide de cuisson réservé à l'**oignon**. Mélangez bien et faites cuire 1 minute (voir conseil). Éteignez le feu puis incorporez-y les **graines de moutarde**.

Conseil : Si vous n'avez pas de ketjap, mélangez un peu de sauce soja avec du sucre ou du miel.



2. Préparer la salade

Dans le saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec le vinaigre de vin blanc, la mayonnaise, la moutarde, du sel et du poivre. Coupez le **concombre** en fines rondelles et la **salade** en petits morceaux. Ciselez finement les **herbes fraîches**. Réservez jusqu'à l'étape 5.



5. Apprêter

Ajoutez ½ cs de beurre par personne et les **épices italiennes** aux **potatoes de terre** puis faites-les cuire 1 à 2 minutes à feu moyen-vif. Assaisonnez de sel et de poivre. Juste avant de servir, transférez le **concombre**, la **salade** et les **herbes fraîches** dans le saladier et mélangez-les bien avec la vinaigrette.



3. Cuire le steak

Coupez l'**oignon** en demi-rondelles (scannez ci-dessous !). Faites chauffer 1 cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif. Lorsque le beurre est bien chaud, faites-y cuire le **steak** avec l'**oignon** 1 à 3 minutes de chaque côté. Retirez le **steak** de la poêle, salez et poivrez, puis laissez reposer au minimum 3 minutes sous une feuille d'aluminium.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



6. Servir

Servez les **potatoes de terre** et la **salade** sur les assiettes. Coupez le **steak** en fines tranches et déposez-les à côté. Arrosez-les de **sauce à l'oignon**.

Le saviez-vous ? 🍌 Le concombre contient principalement de l'eau, mais aussi des vitamines et minéraux. Hydratant, il est peu calorique et vous apporte aussi des nutriments essentiels.

Bon appétit !



Burger façon poulet et mayonnaise à l'aneth

frites, petit pain à la carotte et salade de concombre

Vegan

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Pomme de terre



Petit pain à la carotte



Crispy Chic
Burger du Boucher
Végétarien



Lollo bionda



[Mini-]concombre



Aneth frais



Oignon



Graines de moutarde
jaune



Nouveauté dans votre box : le burger façon poulet du **Boucher Végétarien** ! Sa texture tendre à la saveur du poulet mais il est entièrement végétal.
Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

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

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, saladier, casserole en inox, petit bol, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	100	200	300	400	500	600
Petit pain à la carotte (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Crispy Chic Burger du Boucher Végétarien* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
[Mini-]concombre* (pièce(s))	2	4	1	1	5	5
Aneth frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Graines de moutarde jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lollo bionda* (tête(s))	½	1	1	2	2	3
À ajouter vous-même						
Eau pour la sauce (ml)	25	50	75	100	125	150
Vinaigre de vin blanc (ml)	30	60	90	120	150	180
Mayonnaise [végétale] (cs)	2	4	6	8	10	12
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	¾	1½	2½	3	3¾	4½
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4247 / 1015	563 / 135
Lipides total (g)	65	9
Dont saturés (g)	8,2	1,1
Glucides (g)	78	10
Dont sucres (g)	15,5	2,1
Fibres (g)	17	2
Protéines (g)	22	3
Sel (g)	2,6	0,3

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 les **pommes de terre** puis taillez-les en **frites** de 1 cm d'épaisseur maximum (scannez ci-dessous !). Dans le bol, mélangez-les avec ½ cs d'huile d'olive par personne. Salez et poivrez.

Conseil de santé 🍏 *Ce plat est calorique. Si vous surveillez vos apports caloriques, servez le hamburger sans les frites. Vous pourrez les utiliser un autre jour de la semaine.*



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



4. Cuire le burger

Dans le petit bol, mélangez la mayonnaise, l'**aneth** et la moitié du miel et de la moutarde. Salez et poivrez à votre goût. Dans la poêle, faites chauffer ¼ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif et cuire le **burger** 6 à 7 minutes. Retournez le régulièrement.



2. Enfourner les frites

Dispersez les **frites** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Veillez à laisser suffisamment d'espace pour y ajouter le **petit pain à la carotte** plus tard. Enfournez 22 à 24 minutes, ou jusqu'à ce que les **frites** soient bien dorées. Retournez-les à mi-cuisson. Ouvrez le **petit pain à la carotte** et enfournez-le avec les **frites** 4 à 6 minutes.



5. Préparer la salade

Dans le saladier, versez la **sauce à l'oignon**, en en réservant ½ cs par personne pour l'étape 6. Ajoutez-y l'huile d'olive vierge extra et le reste de miel et de moutarde. Salez et poivrez à votre goût. Réservez une feuille de **salade** entière par **burger** et émincez grossièrement le reste. Coupez le **concombre** en demi-rondelles.



3. Préparer la sauce à l'oignon

Émincez finement l'**oignon**. Dans la casserole en inox, faites chauffer l'eau avec le vinaigre de vin blanc et le sucre (voir tableau des ingrédients). Lorsque le sucre est dissous, ajoutez l'**oignon** et les **graines de moutarde** puis laissez mijoter à feu moyen 10 à 15 minutes. Réservez hors du feu. Pendant ce temps, ciselez finement l'**aneth**.



6. Servir

Juste avant de servir, ajoutez la **salade émincée** et le **concombre** au saladier et mélangez bien à la vinaigrette. Étalez la **mayonnaise à l'aneth** sur le **petit pain à la carotte** puis déposez-y la feuille de **salade** et le **burger**. Accompagnez des **frites**, de la **salade** et éventuellement d'un peu de mayonnaise à votre convenance.

Bon appétit !

Boulettes de viande et stoemp carotte & poireau

lardons et sauce moutarde-ketjap maison

Famille

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Pomme de terre



Carotte



Poireau



Lardons



Boulettes de bœuf et de porc



Ketjap



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

Savez-vous que les pommes de terre conservent plus de vitamines si vous les faites cuire avec leur peau ?

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.

Ustensiles

Sauteuse, casserole, presse-purée, écumoire, poêle

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
Poireau* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lardons* (g)	25	50	75	100	125	150
Boulettes de bœuf et de porc* (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
Ketjap (ml)	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	2	4	6	8	10	12
Cube de bouillon de bœuf à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Lait [végétal] (splash)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3632 / 868	510 / 122
Lipides total (g)	50	7
Dont saturés (g)	26	3,6
Glucides (g)	64	9
Dont sucres (g)	17,3	2,4
Fibres (g)	18	3
Protéines (g)	32	5
Sel (g)	2,3	0,3

Allergènes

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



1. Préparer

Pour les **pommes de terre** et la **carotte**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole (voir conseil). Ajoutez-y 1 pincée de sel. Lavez ou épluchez les **pommes de terre** et coupez-les en gros morceaux (scannez ci-dessous !). Détaillez la **carotte** en morceaux de 3 cm. Faites cuire les deux 12 à 15 minutes puis égouttez-les et réservez-les.

Conseil : Si vous cuisinez pour plus de 4 personnes, utilisez 2 casseroles.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



2. Cuire les lardons

Faites chauffer la poêle à feu moyen-vif, sans matière grasse, et cuire les **lardons** 5 à 7 minutes. Retirez-les de la poêle à l'écumoire et réservez-les. Conservez la graisse de cuisson dans la poêle.



3. Cuire le poireau

Pendant ce temps, coupez le **poireau** en fines rondelles. Faites fondre ½ cs de beurre par personne dans la sauteuse et cuire le **poireau** 5 à 7 minutes. Salez et poivrez à votre goût.



4. Cuire les boulettes de viande

Faites fondre ½ cs de beurre par personne dans la poêle des **lardons** à feu moyen-vif et cuire/dorer les **boulettes de viande** 4 à 6 minutes. Réservez hors de la poêle (voir conseil). Faites fondre ½ cs de beurre par personne dans la poêle. Ajoutez le ketjap, la moitié de la moutarde et mélangez au fouet. Émiettez le bouillon cube et déglacez avec l'eau (voir tableau des ingrédients).

Conseil : Les boulettes n'ont pas besoin d'être totalement cuites à ce stade. Elles finiront de cuire dans la sauce.



5. Préparer le stoemp

Ajoutez les **boulettes de viande** et laissez réduire doucement la **sauce**. Ajoutez le **poireau** à la casserole contenant la **carotte** et les **pommes de terre** puis écrasez le tout en **stoemp** épais au presse-purée. Ajoutez-y 1 filet de lait, le reste de moutarde et ½ cs de beurre par personne. Incorporez-y les **lardons**. Salez et poivrez à votre goût.



6. Servir

Servez le **stoemp** sur les assiettes. Déposez-y les **boulettes de viande** et versez la **sauce** dessus.

Le saviez-vous ? 🍌 Nous absorbons 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 !

Wraps de steak et pommes de terre rôties

concombre à l'aigre-douce et mayonnaise à la menthe

Rapido

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Émincés de steak



Tortillas



Pomme de terre



Gousse d'ail



Oignon



[Mini-]concombre



Poivron



Menthe fraîche



Origan séché




Mélange d'épices grecques



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

L'origan est l'herbe aromatique la plus utilisée au monde, particulièrement dans la cuisine méditerranéenne et mexicaine.

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.

Ustensiles

Papier aluminium, bol, sauteuse, grande poêle, petit bol

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Émincés de steak* (g)	100	200	300	400	500	600
Tortillas (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
[Mini-]concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Menthe fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Origan séché (sachet(s))	¼	¾	1	1½	1½	2
Mélange d'épices grecques (sachet(s))	¼	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Mayonnaise [végétale] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Eau pour la sauce (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3891 / 930	519 / 124
Lipides total (g)	43	6
Dont saturés (g)	6,4	0,9
Glucides (g)	96	13
Dont sucres (g)	16,3	2,2
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	37	5
Sel (g)	2	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.
- Coupez le **concombre** en bâtonnets de 5 cm de long.
- Dans le bol, mélangez le vinaigre de vin blanc avec le sucre. Ajoutez-y le **concombre**, mélangez bien et réservez.
- Lavez bien les **pommes de terre** puis coupez-les en quartiers.



2. Préparer la sauce

- Dans la sauteuse, portez un fond d'eau à ébullition et faites y cuire les **pommes de terre** 12 à 15 minutes. Égouttez et réservez-les dans la sauteuse.
- Ciselez finement la **menthe** et mettez-la dans le petit bol. Ajoutez-y la mayonnaise et l'eau (voir tableau des ingrédients).
- Ajoutez-y un peu d'huile d'olive vierge extra au goût, puis assaisonnez de sel et de poivre.
- Coupez l'**oignon** en demi-rondelles et écrasez ou émincez l'**ail**. Taillez le **poivron** en lanières.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



3. Cuire les émincés de steak

- Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire l'**oignon**, le **poivron**, l'**ail** et l'**origan** 4 à 6 minutes.
- Enveloppez les **tortillas** dans du papier aluminium et enfournez-les 3 à 4 minutes.
- Ajoutez les **émincés de steak** aux légumes et faites cuire 1 à 2 minutes. Ajoutez-y le miel et assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



4. Servir

- Arrosez les **pommes de terre** du reste d'huile d'olive. Ajoutez-y les **épices grecques** et mélangez bien pour qu'elles en soient bien recouvertes. Faites cuire les **pommes de terre** 1 à 2 minutes dans la poêle des légumes à feu moyen-vif.
- Étalez la **mayonnaise à la menthe** sur les **tortillas**. Garnissez-les des légumes, **émincés de steak**, **pommes de terre** et **concombre**. Roulez le tout en **wrap** (scannez ci-dessus !). Accompagnez des quartiers de **pommes de terre**.

Bon appétit !

Salade de riz et émincés de steak végétarien en sauce teriyaki

orange, germes de soja et cacahuètes salées

Végé Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Oignon nouveau



Gousse d'ail



Riz jasmin



Piment rouge



Laitue



Citron vert



Orange



Émincés de
steak végétarien



Sauce teriyaki



Germes de soja



Cacahuètes salées



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

Ces émincés végétariens à la structure fibreuse et légèrement croquante sont préparés avec des grains de blé. Cette salade est aussi riche en fer et vitamine B12.

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.

Ustensiles

Bol, bouilloire, casserole, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon nouveau* (botte(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Laitue* (tête(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Orange* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Émincés de steak végétarien* (g)	80	160	240	320	400	480
Sauce teriyaki (g)	25	50	75	100	125	150
Germes de soja* (g)	25	50	75	100	125	150
Cacahuètes salées (g)	10	20	30	40	50	60
A ajouter vous-même						
Huile d'olive vierge extra (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile de tournesol (cs)	¼	1½	2¼	3	3¾	4½
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2883 / 689	652 / 156
Lipides total (g)	25	6
Dont saturés (g)	2,9	0,7
Glucides (g)	88	20
Dont sucres (g)	17,7	4
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	30	7
Sel (g)	2,9	0,6

Allergènes

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



1. Préparer le riz

- Coupez l'**oignon nouveau** en fines rondelles. Séparez le blanc du vert. Écrasez ou émincez l'**ail** (scannez ci-dessous !).
- Faites chauffer ¼ cs d'huile de tournesol par personne dans la casserole à feu moyen-vif. Ajoutez-y le blanc de l'**oignon nouveau** et la moitié de l'**ail** puis faites cuire 2 à 3 minutes.
- Pendant ce temps, pour le **riz**, portez un bon volume d'eau à ébullition (dans une bouilloire). Versez l'eau bouillante dans la casserole émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients) et faites-y cuire le **riz** 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



3. Cuire les émincés végétariens

- Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans la poêle à feu moyen-vif et revenir le **piment rouge** et le reste d'**ail** 1 à 2 minutes.
- Ajoutez-y les **émincés végétariens** et faites-les cuire 2 à 3 minutes.
- Ajoutez la **sauce teriyaki**, les **germes de soja** et poursuivez la cuisson 1 minute.
- Pendant ce temps, concassez grossièrement les **cacahuètes**.



2. Couper les légumes

- Épépinez et émincez le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.). Coupez grossièrement la **salade**. Coupez le **citron vert** en quartiers.
- Épluchez l'**orange** puis coupez-en la chair en petits morceaux.
- Dans le bol, mélangez l'huile d'olive vierge extra, la moitié du vert de l'**oignon nouveau** et le jus d'un quartier de **citron vert** par personne
- Salez et poivrez à votre goût puis ajoutez la **salade** et mélangez.



4. Servir

- Servez la **salade** et le **riz** dans des assiettes creuses.
- Disposez les **émincés végétariens** en **sauce teriyaki** sur le **riz** et dispersez les morceaux d'**orange** sur la **salade**.
- Garnissez des **cacahuètes** et du vert d'**oignon nouveau** restant.

Bon appétit !

Risotto à la tomate et aux crevettes

salade de roquette, basilic et citron

Famille Calorie Smart

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Gousse d'ail



Oignon



Citron



Concentré de tomate



Tomates
cerises en boîte



Crevettes



Basilic frais



Roquette



Riz pour risotto



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

Le basilic est une plante aromatique. Son nom signifie plante royale/petit roi en grec, sans doute en raison de son arôme - digne de figurer à la table des rois !

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.

Ustensiles

Bol, grande casserole, râpe fine, plat à four, essuie-tout, saladier, 2x petit bol, tamis ou passoire

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Concentré de tomate (barquette(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomates cerises en boîte (boîte(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Roquette* (g)	20	40	60	80	100	120
Riz pour risotto (g)	75	150	225	300	375	450

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (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)	2326 / 556	319 / 76
Lipides total (g)	17	2
Dont saturés (g)	6,1	0,8
Glucides (g)	75	10
Dont sucres (g)	11,5	1,6
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	22	3
Sel (g)	1,9	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. Préparez le bouillon. Écrasez ou émincez l'**ail**. Émincez l'**oignon**. Prélevez le zeste du **citron** puis taillez le **citron** en 6 quartiers. Pressez-en 1 par personne dans le petit bol. Épongez les **crevettes** avec l'essuie-tout. Dans le bol, mélangez-les avec ½ cs d'huile d'olive par personne, la moitié de l'**ail** et le zeste de **citron**.



4. Préparer la salade

Égouttez les **tomates cerises** dans la passoire. Transférez-les dans le plat à four. Arrosez avec ½ cs d'huile d'olive par personne et le vinaigre balsamique. Salez, poivrez et mélangez bien. Enfourez les **tomates cerises** 10 minutes. Ajoutez-y les **crevettes** et poursuivez la cuisson 5 minutes (voir conseil). Dans le saladier, mélangez la **roquette** avec le jus de **citron** et l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez.

Conseil : Si les crevettes ne sont pas encore uniformément roses ou cuites, remettez-les au four 2 minutes.



2. Préparer le risotto

Faites fondre ½ cs de beurre par personne dans la grande casserole à feu moyen-vif et revenir le reste d'**ail** et l'**oignon** 1 à 2 minutes. Ajoutez le **riz pour risotto** et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes. Ensuite, incorporez-y le **concentré de tomate**.



5. Apprêter le risotto

Ciselez finement le **basilic**. Mettez-le dans le petit bol et mélangez-le avec le reste du zeste de **citron**. Ajoutez-en la moitié au **risotto** ainsi qu'au jus de cuisson des **tomates cerises** et **crevettes**. Mélangez bien.



3. Cuire le risotto

Ajoutez ½ du bouillon et laissez le **riz** s'en imbiber lentement. Remuez régulièrement. Répétez l'opération deux fois avec le reste du bouillon. Le **risotto** est cuit dès que les grains sont moelleux à l'extérieur et encore légèrement croquants à l'intérieur (scannez ci-dessous !). Comptez 20 à 25 minutes au total (voir conseil).

Conseil : Préparez le risotto comme vous le souhaitez. Ajoutez-y plus de bouillon et faites-le cuire plus longtemps si vous le préférez plus moelleux.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



6. Servir

Servez le **risotto** sur les assiettes. Disposez la **salade de roquette** à côté. Garnissez du reste de mélange au **basilic** et **citron**. Accompagnez des quartiers de **citron**.

Bon appétit !

Mijoté de portobello épicé à la péruvienne et œuf au plat

inspiré du Soltado - riz et sauce au yaourt pimentée

Végé

Durée de préparation : 50 - 60 min.



Patate douce



Œuf



Portobello



Gousse d'ail



Riz long grain



Oignon



Mélange d'épices péruviennes



Tomate



Sauce soja



Sauce Worcestershire



Piment vert




Sauce au yaourt



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

Le portobello est un super-aliment : en raison de ses valeurs nutritives, mais aussi de sa taille. Riche en vitamine B, il peut parfois avoir un diamètre de 15 cm !

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.

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, sauteuse, bol profond, casserole, mixeur plongeant, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Patate douce (g)	150	300	450	600	750	900
Œuf* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Portobello* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Riz long grain (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices péruviennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60
Sauce Worcestershire (ml)	5	10	15	20	25	30
Piment vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sauce au yaourt* (g)	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	20	40	60	80	100	120
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3477 / 831	595 / 142
Lipides total (g)	34	6
Dont saturés (g)	7	1,2
Glucides (g)	104	18
Dont sucres (g)	13,6	2,3
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	20	3
Sel (g)	2,6	0,4

Allergènes

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



1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C. Lavez ou épluchez la **patate douce** et coupez-la en **frites** de 1 cm d'épaisseur (scannez ci-dessous !). Dans le bol, mélangez-les avec ⅓ des **épices péruviennes** et ½ cs d'huile d'olive par personne. Salez et poivrez, mélangez puis dispersez les **frites** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfourez-les 30 à 40 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retournez à mi-cuisson.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



4. Cuire les légumes

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'**oignon**, les ⅔ de l'**ail** avec le reste des **épices péruviennes** 1 à 2 minutes. Ajoutez le **portobello**, la **tomate** et poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes. Ajoutez le bouillon de légumes, la **sauce Worcestershire** et un peu de **sauce soja** à votre convenance. Laissez mijoter le tout 3 à 4 minutes, ou jusqu'à ce que la plupart du liquide se soit évaporé.



2. Couper les légumes

Émincez l'**oignon** en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'**ail**. Coupez le **portobello** en lamelles et a émincez la **tomate** en dés. Préparez le bouillon (voir conseil).

Conseil : Si vous trouvez difficile de préparer une petite quantité de bouillon, préparez-en 500 ml avec 1 bouillon cube, puis mesurez-en la quantité nécessaire pour la recette. Vous pourrez congeler le reste et l'utiliser une autre fois.



5. Préparer la sauce

Épépinez et émincez le **piment vert** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.). Dans le bol profond, mélangez la **sauce au yaourt** avec le **piment vert**, le vinaigre de vin blanc et le reste d'**ail**. Ajoutez ½ cs d'huile d'olive par personne, du sel et du poivre puis mixez le tout au mixeur plongeant jusqu'à obtention d'une sauce homogène. Faites fondre le beurre dans la poêle et cuire 1 **œuf au plat** par personne.



3. Cuire le riz

Pour le **riz**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et faites-le cuire 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.



6. Servir

Juste avant de servir, mélangez la **patate douce** au **mijoté de portobello**. Servez le **riz** sur les assiettes, déposez-y l'**œuf au plat**. Accompagnez de la **sauce au yaourt**.

Bon appétit !

Burger de poulet en sauce teriyaki

potato wedges et salade croquante

Famille

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Pomme de terre



Oignon



Sauce teriyaki



Laitue



Carotte jaune



Pain à burger aux
graines de sésame




Burger de poulet
Oranjehoen



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

La sauce *teriyaki* vient d'une technique de cuisson japonaise consistant à laquer la viande/le poisson (*teri*) avant de la/le griller (*yaki*) sur 1 plaque chaude.

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.

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, râpe, saladier, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	175	350	525	700	875	1050
Oignon (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Sauce teriyaki (g)	25	50	75	100	125	150
Laitue* (tête(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte jaune* (pièce(s))	¾	1	1	2	2	3
Pain à burger aux graines de sésame (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Burger de poulet Oranjehoen* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
A ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3636 / 869	576 / 138
Lipides total (g)	42	7
Dont saturés (g)	9,2	1,5
Glucides (g)	91	14
Dont sucres (g)	21,3	3,4
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	30	5
Sel (g)	3,9	0,6

Allergènes

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



1. Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Coupez les **pommes de terre** en quarts et, dans le bol, mélangez-les avec ½ cs d'huile d'olive par personne, du sel et du poivre.
- Dispersez les quartiers de **pommes de terre** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 25 à 35 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.



3. Préparer la salade

- Dans le saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre de vin blanc et la moitié de la mayonnaise. Salez et poivrez à votre goût.
- Coupez finement la **laitue**. Râpez la **carotte** et mélangez les deux à la sauce.



2. Cuire le burger

- Émincez l'**oignon** en fines demi-rondelles (scannez ci-dessous !).
- Faites fondre ½ cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire l'**oignon** 1 minute.
- Ajoutez-y le **burger de poulet** et faites-le cuire 2 à 3 minutes de chaque côté.
- Ajoutez la **sauce teriyaki** et le miel à la dernière minute de cuisson.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



4. Servir

- Coupez le **pain burger** en deux et déposez-y un peu de **salade**, le **burger de poulet** et l'**oignon** cuit.
- Servez sur les assiettes avec le reste de **salade** à côté.
- Accompagnez des **potato wedges** et du reste de mayonnaise.

Bon appétit !



Bowl de boulettes de poulet à la japonaise

riz à l'ail, fèves de soja, betterave de chioggia et furikake

Calorie Smart

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Le fèves de soja de cette recette sont très fraîches et ont une durée de conservation courte. Pensez donc à cuisiner cette recette dans les 2 jours à venir. Bon appétit !



Poulet haché épicé à l'orientale



Gousse d'ail



Riz à sushi



Pak-choï



Fèves de soja



Huile de sésame



Furikake



Oignon



Betterave de chioggia

NOUVEL
INGRÉDIENT



Nouveauté dans votre box ! Particulièrement sucrée, la betterave Chioggia est une variété de betterave unique originaire de la ville italienne de Chioggia. Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

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.

Ustensiles

2x bol, poêle avec couvercle, casserole avec couvercle, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Poulet haché épicé à l'orientale* (g)	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Riz à sushi (g)	75	150	225	300	375	450
Pak-choï* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Fèves de soja* (g)	50	100	150	200	250	300
Huile de sésame (ml)	5	10	15	20	25	30
Furikake (sachet(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Betterave de chioggia* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3

À ajouter vous-même

Eau (ml)	175	350	525	700	875	1050
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau pour la sauce (ml)	30	60	90	120	150	180
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2753 / 658	422 / 101
Lipides total (g)	20	3
Dont saturés (g)	4,3	0,7
Glucides (g)	81	12
Dont sucres (g)	16,8	2,6
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	33	5
Sel (g)	3,2	0,5

Allergènes

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



1. Cuire le riz

Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole (voir tableau des ingrédients). Ajoutez-y le **riz à sushi**, portez le feu sur doux et faites-le cuire doucement 12 à 15 minutes (voir conseil). Coupez le feu et réservez-le à couvert jusqu'au service. Pendant ce temps, émincez l'**oignon** (scannez ci-dessous !) et écrasez ou émincez l'**ail**.

Conseil : Ajoutez plus d'eau bouillante si le riz l'absorbe trop vite.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



4. Cuire les légumes

Faites chauffer ¼ cs d'huile de tournesol par personne dans la 2e poêle à feu moyen-vif et cuire l'**ail** avec les **fèves de soja** et les tiges de **pak-choï** puis 4 minutes. Ajoutez les feuilles de **pak-choï** et poursuivez la cuisson 1 minute. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût. Éteignez le feu et réservez dans la poêle jusqu'au service.



2. Couper les légumes

Retirez la base dure du **pak-choï** et coupez-en les tiges et feuilles en petits morceaux. Réservez-les séparément. Coupez la **betterave** en fines rondelles puis mettez-les dans le bol. Ajoutez-y le vinaigre de vin blanc et le sucre. Salez, poivrez puis mélangez.



5. Préparer la sauce

Ajoutez la **sauce soja**, le miel et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients) dans la poêle avec les **boulettes**. Réchauffez en remuant 2 à 3 minutes.



3. Préparer les boulettes

Dans le 2e bol, mélangez la **viande hachée** avec l'**oignon** puis salez et poivrez. Formez-en 3 à 4 **boulettes** par personne. Faites chauffer la moitié de l'**huile de sésame** dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer les **boulettes de viande** 3 à 4 minutes. Baissez le feu, couvrez et poursuivez-en la cuisson 8 à 10 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites.



6. Servir

Ajoutez la sauce aigre-douce de la **betterave** au **riz** puis mélangez bien. Servez le **riz** dans des grands bols. Déposez-y le **pak-choï**, les **fèves de soja** et **boulettes de viande**. Versez-y la **sauce soja-miel** restée dans la poêle. Déposez la **betterave** sur le tout. Arrosez du reste d'**huile de sésame** et garnissez de **furikake**.

Bon appétit !

Linguine aux crevettes à la harissa

Parmigiano Reggiano et basilic frais

Famille Calorie Smart

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Poivron rouge pointu



Gousse d'ail



Oignon



Tomate



Basilic frais



Parmigiano
Reggiano AOP



Linguine



Passata



Origan séché



Harissa




Crevettes



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

Selon les Italiens, chaque type de pâtes va avec une certaine sauce. Les linguines, par exemple, se marient parfaitement avec une sauce légère à base d'huile.

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.

Ustensiles

Papier aluminium, poêle avec couvercle, râpe fine, casserole avec couvercle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Tomate (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Parmigiano Reggiano AOP* (pièce(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Origan séché (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Harissa* (g)	15	30	45	60	75	90
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480

À ajouter vous-même

Vinaigre de vin rouge (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sucre (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2565 /613	558 /133
Lipides total (g)	17	4
Dont saturés (g)	4,3	0,9
Glucides (g)	81	18
Dont sucres (g)	12,4	2,7
Fibres (g)	7	2
Protéines (g)	30	7
Sel (g)	1,5	0,3

Allergènes

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



1. Préparer

Coupez le **poivron pointu** en rondelles. Écrasez ou émincez l'**ail**. Émincez l'**oignon**. Coupez la **tomate** en petits dés (scannez ci-dessous !). Ciselez les feuilles de **basilic** en fines lanières.

Le saviez-vous ? 🍌 Le poivron pointu est riche en vitamine C mais aussi en vitamine E, un antioxydant qui protège nos cellules et organes. Vous retrouvez aussi de la vitamine E dans l'huile de tournesol, les céréales complètes, les fruits à coque, les graines et légumes verts.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



4. Préparer la sauce

Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle utilisée pour le **poivron** et cuire les **crevettes** avec l'**oignon** et l'**ail** 2 minutes. Baissez le feu, retirez les **crevettes** de poêle et réservez-les sous une feuille d'aluminium. Ajoutez la **passata**, la **tomate** fraîche, l'**origan**, la **harissa**, le vinaigre de vin rouge et le sucre à la poêle. Mélangez bien puis couvrez et laissez mijoter 6 à 8 minutes à petit bouillon. Pendant ce temps, râpez le **Parmigiano Reggiano**.



2. Cuire le poivron pointu

Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le **poivron pointu** 6 à 7 minutes. Salez et poivrez à votre goût. Réservez-le hors de la poêle.



3. Cuire les pâtes

Pendant ce temps, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Faites-y cuire les **linguine** 11 à 13 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les et réservez-les sans couvercle.



5. Apprêter

Ajoutez les **linguine** et la moitié du **poivron pointu** à la sauce. Mélangez bien. Ajoutez-y éventuellement 1 filet d'huile d'olive vierge extra à votre convenance puis salez et poivrez à votre goût.



6. Servir

Servez les **linguine** sur les assiettes. Disposez-y les **crevettes** et reste de **poivron pointu**. Garnissez du **basilic** et du **Parmigiano Reggiano**.

Bon appétit !



Bowl d'orzo aux émincés de poulet et sauce au yaourt

tomates cerises et salade de concombre

Famille Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Orzo



[Mini]-concombre



Menthe fraîche



Citron



Oignon rouge émincé



Gousse d'ail



Paprika en poudre



Tomates cerises rouges



Yaourt entier bio



Émincés de poulet aux épices méditerranéennes



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

L'orzo est idéal pour sublimer les saveurs. Sa petite taille unique permet une absorption optimale des saveurs contenues dans les épices et sauces.

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.

Ustensiles

Bol, grand bol, casserole avec couvercle, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
[Mini-]concombre* (pièce(s))	2	4	¾	1	4¾	5
Menthe fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge émincé* (g)	35	75	115	150	190	225
Gousse d'ail (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Paprika en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Tomates cerises rouges (g)	100	200	300	375	500	575
Yaourt entier bio* (g)	75	150	225	300	375	450
Émincés de poulet aux épices méditerranéennes* (g)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	425	600	775	950
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2937 / 702	326 / 78
Lipides total (g)	28	3
Dont saturés (g)	10,2	1,1
Glucides (g)	72	8
Dont sucres (g)	15,7	1,7
Fibres (g)	12	1
Protéines (g)	34	4
Sel (g)	1,4	0,2

Allergènes

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



1. Préparer

- Préparez le bouillon (scannez ci-dessous !).
- Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans la casserole à feu moyen-vif et revenir l'**oignon**, l'**ail** et le **paprika** 2 minutes. Ajoutez ensuite l'**orzo** et faites cuire 1 minute en remuant.
- Versez le bouillon, couvrez et laissez cuire 10 à 12 minutes à feu doux. Remuez régulièrement. Ajoutez plus d'eau si l'**orzo** devient trop sec.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



3. Préparer la sauce

- Ciselez finement la **menthe**.
- Coupez le **citron** en quartiers.
- Dans le bol, mélangez le **yaourt** avec la moitié de la **menthe** et le jus de 1 quartier de **citron** par personne.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



2. Préparer la salade

- Faites fondre le beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer le **poulet** 6 à 8 minutes.
- Coupez le **concombre** en dés et les **tomates cerises** en deux, voire en quatre pour les grosses.
- Dans le grand bol, mélangez le **concombre**, les **tomates**, l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre balsamique. Salez et poivrez à votre goût.

Le saviez-vous ? 🍷 Même si elles sont beaucoup plus petites, les tomates cerises contiennent plus de vitamines et minéraux que les tomates ordinaires - notamment plus de potassium, de vitamine A & C et d'acide folique.



4. Servir

- Servez l'**orzo** dans des assiettes creuses.
- Déposez-y la **salade**, le **poulet** et la **sauce au yaourt**.
- Garnissez du reste de **menthe** et éventuels quartiers de **citron**.

Bon appétit !

Curry de poulet en sauce au lait de coco relevée

riz, poivron et coriandre fraîche

Rapido

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Riz jasmin



Poivron



Lait de coco



Sauce soja



Mélange d'épices
africaines



Tomates
cerises en boîte



Coriandre fraîche



Oignon émincé



Épices de curry jaune



Gousse d'ail



Piment rouge



Purée de gingembre



Émincés de poulet aux
épices kebab



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

La cuisse de poulet est considérée comme la partie la plus
savoureuse du poulet. Ici, elle est prédécoupée et vous
permet de servir ce plat en 15 minutes !

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.

Ustensiles

Bol, grande poêle, casserole

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Lait de coco (ml)	90	180	250	360	430	540
Sauce soja (ml)	5	10	15	20	25	30
Mélange d'épices africaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomates cerises en boîte (boîte(s))	½	1	1	2	2	3
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Oignon émincé* (g)	25	50	100	100	150	150
Épices de curry jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Émincés de poulet aux épices kebab* (g)	100	200	300	400	500	600
A ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile de tournesol (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3084 / 737	496 / 119
Lipides total (g)	31	5
Dont saturés (g)	16,8	2,7
Glucides (g)	79	13
Dont sucres (g)	14,4	2,3
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	30	5
Sel (g)	3,2	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 la casserole (ou utilisez une bouilloire). Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients) et faites-y cuire le **riz** 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Dans le bol, mélangez le **poulet** avec les **épices africaines**, ½ cs d'huile de tournesol par personne, du sel et du poivre. Laissez mariner jusqu'à utilisation.
- Écrasez ou émincez l'**ail**. Coupez le **poivron** en lanières (scannez ci-dessous !).
- Épépinez et émincez le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.).



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



3. Préparer le curry

- Ajoutez ensuite les **tomates cerises** en conserve, le **lait de coco** et le sucre.
- Laissez mijoter 3 à 4 minutes puis salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, ciselez finement la **coriandre**.

Le saviez-vous ? 🍌 Les tomates en conserve contiennent presque autant de vitamines et minéraux que les fraîches. En tout, ce plat contient ainsi plus 300 g de légumes et se prépare en 15 minutes seulement !



2. Cuire les légumes et le poulet

- Faites chauffer ¼ cs d'huile de tournesol par personne dans la grande poêle à feu moyen-vif et revenir l'**oignon** et les **épices de curry jaune** 1 minute.
- Ajoutez le **poulet**, le **poivron**, la **purée de gingembre**, le **piment rouge** et l'**ail**.
- Mélangez bien et faites cuire 4 à 6 minutes (voir conseil). Déglacez avec la **sauce soja**.

Conseil : Si vous souhaitez épicer encore un peu plus ce plat, si vous en avez, ajoutez-y du sambal (ou de de la harissa) à votre goût.



4. Servir

- Servez le **riz** sur les assiettes et déposez-y le **curry de poulet**.
- Garnissez de la **coriandre** (voir conseil).

Conseil : Si tout le monde n'apprécie pas la coriandre, omettez-la ou servez-la séparément pour que chacun puisse en ajouter à sa guise à table.

Bon appétit !

Penne en sauce crémeuse aux épinards

tomates cerises, Parmigiano Reggiano et basilic

Végé Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Penne



Fromage frais
aux fines herbes



Épinards



Paprika fumé
en poudre



Tomates cerises
rouges



Tapenade de tomate



Oignon



Basilic frais



Parmigiano Reggiano
AOP



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

Si vous avez une sensation de dents rugueuses après avoir mangé des
épinards, contrez cet effet en les mélangeant à des ingrédients riches en
calcium, comme du fromage par exemple.

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.

Ustensiles

Râpe fine, casserole, grande sauteuse

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Fromage frais aux fines herbes* (g)	75	150	225	300	375	450
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
Paprika fumé en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Tomates cerises rouges (g)	65	125	250	250	375	375
Tapenade de tomate* (g)	20	40	60	80	100	120
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Parmigiano Reggiano AOP* (pièce(s))	1	1	2	1	3	2

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 (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)	3561 / 851	806 / 193
Lipides total (g)	45	10
Dont saturés (g)	20,7	4,7
Glucides (g)	78	18
Dont sucres (g)	10,8	2,4
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	30	7
Sel (g)	1,6	0,4

Allergènes

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



1. Cuire les pâtes

- Pour les **pâtes**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire les **pâtes** 11 à 13 minutes. Ensuite, prélevez-en un peu d'eau de cuisson puis égouttez-les.
- Pendant ce temps, émincez l'**oignon** (scannez ci-dessous !) et ciselez finement le **basilic**.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



3. Apprêter

- Ajoutez 45 ml d'eau de cuisson réservée par personne à la sauteuse (voir conseil).
- Transférez-y les **pâtes** et mélangez bien. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Râpez le **Parmigiano Reggiano**.

Conseil : Ajoutez éventuellement plus d'eau de cuisson si la sauce est trop épaisse.



2. Préparer la sauce

- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la grande sauteuse à feu vif et cuire l'**oignon** et les **tomates cerises** 3 à 4 minutes.
- Baissez le feu et déglacez avec le vinaigre balsamique.
- Ajoutez-y les **épinards**, la **tapenade de tomate**, le **paprika fumé** et le **fromage frais**.

Le saviez-vous ? 🍅 Même si elles sont plus petites, les tomates cerises contiennent plus de vitamines et minéraux que les tomates classiques - notamment plus de potassium, de vitamine A & C et d'acide folique.



4. Servir

- Servez les **pâtes** dans des assiettes creuses.
- Garnissez-les de **Parmigiano Reggiano** et de **basilic**.

Bon appétit !