



# Soupe onctueuse de pommes de terre aux crevettes

préparée avec du lait de coco, du maïs et de la tomate

**BALANCE** **FAMILIALE** 35 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 3 jours

**BALANCE**



Échalote



Pomme de terre à chair ferme



Paprika en poudre



Feuille de laurier



Épi de maïs



Tomate



Ciboulette fraîche



Crevettes



Lait de coco

## IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés. Veuillez noter ce qui suit :

- Veillez à **TOUJOURS** vérifier la liste des allergènes sur les paquets de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.

## Ingrédients de base

Beurre, cube de bouillon de légumes, huile d'olive, vinaigre de vin blanc, poivre et sel

## Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

## Ustensiles

Marmite à soupe avec couvercle, poêle, essuie-tout

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Pomme de terre à chair ferme (g)	200	400	600	800	1000	1200
Paprika en poudre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Feuille de laurier (pc)	1	2	3	4	5	6
Épi de maïs* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pc)	2	4	6	8	10	12
Ciboulette fraîche* (g)	2	5	7	10	12	15
Crevettes* (g 2)	80	160	240	320	400	480
Lait de coco (ml) 26)	100	200	300	400	500	600
<b>À ajouter vous-même</b>						
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de légumes (pc)	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
Poivre et sel	Au goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2642 / 632	366 / 88
Lipides total (g)	33	5
Dont saturés (g)	21,6	3,0
Glucides (g)	59	8
Dont sucres (g)	15,5	2,2
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	22	3
Sel (g)	3,5	0,5

## Allergènes :

2) Crustacés

**Peut contenir des traces de :** 26) Dioxyde de soufre et sulfite

## Contact

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



## 1. Préparer

Portez 250 ml d'eau par personne à ébullition. Émincez l'**échalote**. Épluchez les **pommes de terre**, coupez-les en morceaux de 1 à 1 ½ cm. Faites chauffer le beurre dans la marmite à soupe à feu moyen et revenir l'**échalote** 3 minutes avec une pincée de sel. Ajoutez le **paprika en poudre** et la **feuille de laurier**, puis poursuivez la cuisson 30 secondes.

**LE SAVIEZ-VOUS ?** Les pommes de terre sont riches en bons glucides, notre première source d'énergie. Elles sont aussi riches en potassium, vitamines B6 et B11, fibres et vitamines C.



## 4. Cuire les crevettes

Épongez les **crevettes** avec de l'essuie-tout. Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle à feu vif et faites-les saisir 2 minutes sur tous les côtés. Elles ne doivent pas encore être cuites. Salez et poivrez, puis réservez hors de la poêle.

**LE SAVIEZ-VOUS ?** Les crevettes sont peu caloriques mais riches en protéines et en calcium.



## 2. Cuire les pommes de terre

Ajoutez les **pommes de terre** à la marmite, versez l'eau bouillante et émiettez le cube de bouillon par-dessus. Faites cuire les **pommes de terre** 12 à 15 minutes.

**CONSEIL :** Vous surveillez votre consommation de sel ? Utilisez la moitié du bouillon cube ou un bouillon à faible teneur en sodium.



## 5. Cuire la soupe

Ajoutez les grains de **maïs**, la **tomate** et le **lait de coco** à la marmite, puis faites cuire 2 minutes de plus. Ajoutez les **crevettes** avec leur jus de cuisson et réchauffez 30 secondes. Incorporez ensuite le vinaigre de vin blanc et la moitié de la **ciboulette** à la soupe.



## 3. Couper

Pendant ce temps, disposez l'**épi de maïs** debout sur une planche à découper, puis coupez délicatement les grains. Coupez la **tomate** en gros morceaux et ciselez la **ciboulette**.



## 6. Servir

Servez la soupe dans les assiettes et garnissez-la avec le reste de **ciboulette**.

**Bon appétit !**



# Risotto épicé au lard et au poireau

servi avec de la roquette et du pecorino

40 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 5 jours



Gousse d'ail



Échalote



Riz pour risotto



Pecorino râpé



Poireau



Piment rouge



Lard



Roquette

## IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés. Veuillez noter ce qui suit :

- Veillez à TOUJOURS vérifier la liste des allergènes sur les paquets de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.

## Ingrédients de base

Bouillon de légumes, beurre, huile de tournesol, poivre et sel

## Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

### Ustensiles

Plaque de cuisson, sauteuse, papier sulfurisé, casserole

### Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Échalote (pc)	1	2	3	4	5	6
Riz pour risotto (g)	75	150	225	300	375	450
Pecorino râpé* (g 7)	12½	25	37½	50	62½	75
Poireau* (g)	150	300	450	600	750	900
Piment rouge* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Lard* (g)	25	50	75	100	125	150
Roquette* (g 23)	40	60	80	120	140	180

#### À ajouter vous-même

Bouillon de légumes (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Beurre (cs)	¼	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2515 /601	411 /98
Lipides total (g)	25	4
Dont saturés (g)	10,6	1,7
Glucides (g)	72	12
Dont sucres (g)	10,0	1,6
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	18	3
Sel (g)	3,4	0,6

### Allergènes :

7) Lait/Lactose

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

### Contact

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



## 1. Préparer

Préchauffez le four à 180 degrés et préparez le bouillon du **risotto**. Hachez l'**échalote** et coupez l'**ail** en tranches très fines. Si vous trouvez cela difficile, vous pouvez aussi le couper finement.



## 2. Préparer le risotto

Faites chauffer le beurre dans une casserole et revenez l'**ail** et l'**échalote** 1 à 2 minutes à feu moyen. Ajoutez le **riz pour risotto** et faites-le sauter 1 minute (voir CONSEIL). Ajoutez ½ du bouillon et laissez les grains de **riz** l'absorber lentement. Remuez régulièrement.

**CONSEIL :** *Un classique du risotto : s'il vous reste un peu de vin blanc chez vous, arrosez-en le riz d'un filet avant d'ajouter le bouillon à l'étape 2.*



## 3. Ajouter le pecorino

Une fois le bouillon absorbé par les grains de **risotto**, rajoutez ½ du bouillon et recommencez avec le reste. Le **risotto** est cuit dès que les grains sont moelleux à l'extérieur mais encore légèrement croquants à l'intérieur. Cela prend environ 20 à 25 minutes. Ajoutez éventuellement un peu d'eau pour faire cuire les grains encore un peu. Mélangez le **pecorino** au **risotto**.

**LE SAVIEZ-VOUS ?** La partie verte du poireau contient la plupart des vitamines et minéraux. Celle-ci est riche par exemple en vitamine B6, importante pour les muscles et un bon système immunitaire.



## 4. Cuire le bacon

Pendant ce temps, coupez le **poireau** en deux dans le sens de la longueur, puis en fines demi-rondelles. Épépinez le **piment rouge** et coupez-le finement. Séparez les **tranches de bacon** et disposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfourez-les 8 à 10 minutes pour qu'elles soient croquantes (voir CONSEIL).

**CONSEIL :** *Chaque four est différent. Contrôlez régulièrement les tranches de bacon pour qu'elles ne brûlent pas.*



## 5. Cuire le poireau

Faites chauffer l'huile de tournesol dans une sauteuse et faites sauter le **poireau** et le **piment rouge** 6 à 8 minutes à feu moyen-vif. Le **poireau** peut être encore 'al dente'. Mélangez-le au **risotto** avec la moitié de la **roquette**. Salez et poivrez éventuellement. Attention : le bouillon et le **bacon** sont déjà assez salés.



## 6. Servir

Répartissez le reste de **roquette** sur les assiettes. Servez le **risotto** sur la **roquette** et émiettez le bacon dessus.

**Bon appétit !**



# Burger végétarien, œuf au plat et sauce miel et moutarde servi avec des pommes de terre rissolées et une salade verte

**VÉGÉ** min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les % jours

**VÉGÉ**



## IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés. Veuillez noter ce qui suit :

- Veuillez à **TOUJOURS** vérifier la liste des allergènes sur les paquets de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.



Pomme de terre à chair ferme



Oignon



Mélange d'épices pour hamburger



Gouda Mi-Vieux râpé



Œuf de poule élevée en plein air



Mayonnaise



Poivron



Salade



Ciabatta blanche

## Ingrédients de base

Huile d'olive, lait, huile d'olive vierge extra, vinaigre balsamique blanc, miel, moutarde, poivre et sel.

## Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

### Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, petit bol, 2x poêle, bol, saladier, grand bol

### Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pomme de terre à chair ferme (g)	200	400	600	800	1000	12
Oignon (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mélange d'épices pour hamburger (g) 1) 9) 19) 20) 21) 22) 25) 27)	20	40	60	80	100	120
Gouda Mi-Vieux râpé* (g) 7)	12½	25	37½	50	62½	75
Œuf de poule élevée en plein air* (pc) 3)	1½	3	4½	6	7½	9
Mayonnaise* (g) 3) 10) 19) 22)	25	50	75	100	125	150
Poivron* (pc)	1	2	2	3	4	5
Salade* (g) 23)	30	60	90	120	150	180
Ciabatta blanche (pc) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6

#### À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Lait (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Miel (cc)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	2	4	6	8	10	12
Poivre et sel						Au goût

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4169/997	619/148
Lipides (g)	58	9
Dont saturés (g)	11,5	1,7
Glucides (g)	87	13
Dont sucres (g)	14,7	2,2
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	27	4
Sel (g)	2,0	0,3

### Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 6) Soja 7) Lait/Lactose 9) Céleri 10) Moutarde  
Peut contenir des traces de : 17) Œufs 19) Cacahuètes  
20) Soja 21) Lait/Lactose 22) Fruits à coque 23) Céleri  
25) Sesamzaad 27) Lupin



## 1. Préparer les pommes de terre

Préchauffez le four à 200 degrés. Épluchez ou lavez bien les **potatoes de terre** et taillez-les en quartiers. Ciselez l'**oignon** très finement. Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse et, à couvert, faites cuire les **potatoes de terre** 25 à 35 minutes à feu moyen-vif. Retirez le couvercle après 20 minutes. Remuez régulièrement, puis salez et poivrez.



## 4. Cuire les burgers

Faites une petite boule par personne avec le **mélange d'épices pour hamburger**. Faites chauffer ¼ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans la poêle, déposez-y les boules délicatement et aplatissez-les pour leur donner la forme d'un burger. Vous pouvez corriger leur forme à l'aide d'une spatule. Faites-les cuire 4 à 5 minutes de chaque côté. Pendant ce temps, faites chauffer ¼ cs d'huile d'olive par personne dans l'autre poêle et faites-y cuire l'**œuf** qui reste. Salez et poivrez.



## 2. Préparer le burger

Battez 1 demi-**œuf** par personne dans un bol. Dans le grand bol, mélangez le **mélange d'épices pour hamburger**, le **fromage râpé**, l'**oignon** ainsi que 1 cs d'**œuf** battu et 1 cs de lait par personne (voir CONSEIL). Ajoutez un peu de lait si le mélange semble trop sec. Laissez le mélange reposer au réfrigérateur pendant 15 minutes.

**CONSEIL :** Une recette légèrement différente figure sur l'emballage du mélange pour burger, n'en tenez pas compte et suivez la recette.



## 5. Enfournier la ciabatta

Pendant ce temps, enfournez la **ciabatta** 6 à 8 minutes. Dans le petit bol, mélangez le reste de la **mayonnaise**, le miel et la moutarde (voir CONSEIL).

**CONSEIL :** Ce plat est assez riche. Si vous surveillez votre apport calorique, utilisez la moitié de la mayonnaise et 100 g de pommes de terre par personne. Vous pouvez aussi ne pas utiliser le pain.



## 3. Préparer la salade

Pendant ce temps, préparez la vinaigrette dans le saladier en mélangeant l'huile d'olive vierge extra, 1 cc de **mayonnaise** par personne et le vinaigre balsamique blanc. Taillez le **poivron** en fines lamelles. Mélangez la vinaigrette, le **poivron** et la **salade**, mais gardez un peu de **salade** pour garnir le **pain**.

**CONSEIL :** Dans cette recette, vous commencez par battre l'œuf, ce qui vous permet de faire des cuillères à soupe facilement. Si vous en ajoutez trop, le mélange sera collant.



## 6. Servir

Coupez la **ciabatta** en deux et disposez-y le reste de la **salade**. Placez le hamburger par-dessus et recouvrez-le de 1 cs de **mayonnaise** au miel et à la moutarde. Mettez l'**œuf** au plat sur le hamburger. Présentez la **salade** et les **potatoes de terre** en accompagnement.

**Bon appétit !**



# Cabillaud à la meunière et sauce au beurre

accompagné de poireau et de haricots verts

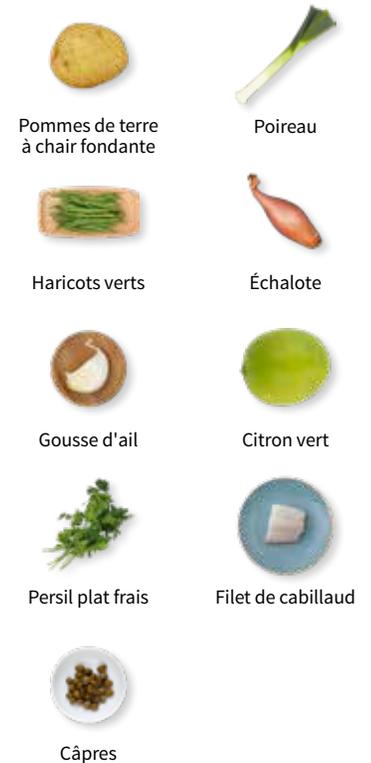
40 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 3 jours



## IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés. Veuillez noter ce qui suit :

- Veuillez à TOUJOURS vérifier la liste des allergènes sur les paquets de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.



## Ingrédients de base

Bouillon de légumes, huile d'olive, beurre, huile d'olive vierge extra, vinaigre de vin blanc, moutarde, farine, poivre et sel

## Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

### Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, poêle, bol, plaque de cuisson, papier sulfurisé, assiette, essuie-tout

### Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre à chair fondante* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Poireau* (pc)	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Haricots verts* (g)	75	150	225	300	375	450
Échalote (pc)	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Citron vert (pc)	¼	½	¾	1	1 ¼	1 ½
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Filet de cabillaud* (pc) 4)	1	2	3	4	5	6
Câpres* (g)	10	20	30	40	50	60

#### À ajouter vous-même

Bouillon de légumes (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Huile d'olive (cs)	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Beurre (cs)	1 ½	3	4 ½	6	7 ½	9
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Farine (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2977 / 712	330 / 79
Lipides total (g)	33	4
Dont saturés (g)	14,2	1,6
Glucides (g)	68	8
Dont sucres (g)	9,2	1,0
Fibres (g)	12	1
Protéines (g)	29	3
Sel (g)	3,7	0,4

### Allergènes :

4) Poisson

### Contact

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



## 1. Préparer

Préchauffez le four à 200 degrés. Préparez le bouillon. Lavez les **potatoes** et taillez-les grossièrement en morceaux. Coupez le **poireau** dans le sens de la longueur en rondelles de 10 cm. Équeutez les **haricots verts** et coupez-les en 2 morceaux de taille égale. Émincez l'**échalote**. Écrasez ou émincez l'**ail**.



## 4. Cuire le cabillaud

Saupoudrez 1 cs de farine sur une assiette. Épongez le **cabillaud** avec de l'essuie-tout. Salez et poivrez. Passez le **cabillaud** dans la farine. Lorsque les **potatoes** sont presque prêtes, faites chauffer ½ cs de beurre dans une poêle à feu vif et cuire le **cabillaud** 1 à 2 minutes par côté. Retirez-le de la poêle et placez-le sur les assiettes. Pressez un quartier de **citron** par personne sur le poisson et parsemez-le **persil plat**.



## 2. Cuire les pommes de terre

Mélangez les **potatoes** à ½ cs d'huile d'olive par personne. Salez et poivrez. Disposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 25 à 30 minutes. Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans une poêle à feu moyen-vif. Faites-y cuire le **poireau**, l'**ail** et la moitié de l'**échalote** 3 à 4 minutes. Arrosez du bouillon et ajoutez les **haricots verts**. Portez à ébullition à couvert et faites cuire 10 à 12 minutes, ou jusqu'à ce que les **haricots** soient 'al dente'. Égouttez et réservez (voir CONSEIL).

**CONSEIL :** Ce n'est pas grave si les légumes refroidissent.



## 5. Préparer la sauce au beurre

Dans la poêle du **cabillaud**, ajoutez ½ cs de beurre par personne ainsi que les **câpres** et portez à feu vif. Faites cuire les **câpres** 2 à 3 minutes et attendez que le beurre se colore et mousse un peu. Versez le beurre fondu et les **câpres** sur le **cabillaud**.



## 3. Préparer la vinaigrette

Dans un bol, mélangez, par personne, ½ cs d'huile d'olive vierge extra, 1 cc de vinaigre blanc et 1 cc de moutarde avec l'**échalote**, du sel et du poivre pour préparer une vinaigrette. Coupez 2 quartiers de **citron** par personne. Hachez finement le **persil plat**.



## 6. Servir

Mélangez la vinaigrette à votre goût aux **haricots verts** et au **poireau**. Disposez les légumes sur les assiettes avec le **cabillaud**. Servez le **cabillaud** à la meunière avec les **potatoes** rôties et les quartiers de **citron** restants.

**Bon appétit !**



# Mini-tortillas au poulet croquant et chutney de mangue

servies avec un coleslaw et des tomates

**FAMILIALE** **RAPIDO** 25 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 5 jours

FAMILIALE



## IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés. Veuillez noter ce qui suit :

- Veuillez à TOUJOURS vérifier la liste des allergènes sur les paquets de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.



Aiguillettes de poulet



Yaourt entier



Paprika en poudre



Chutney de mangue



Tomate



Chapelure Panko



Carottes et chou blanc



Mini-tortillas

## Ingrédients de base

Huile de tournesol, huile d'olive vierge extra, vinaigre balsamique blanc, poivre et sel

## Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

## Ustensiles

Poêle, essuie-tout, assiette, bol, papier aluminium

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Aiguillettes de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
Yaourt entier* (g 7) 19) 22)	50	100	150	200	250	300
Paprika en poudre (cc)	½	¾	1	1½	1¾	2
Chutney de mangue* (g 10) 19) 22)	20	40	60	80	100	120
Tomate (pc)	1	2	3	4	5	6
Chapelure Panko (g 1)	12½	25	37½	50	62½	75
Mini-tortillas (pc 1)	100	200	300	400	500	600
Carottes et chou blanc* (g 23)	3	6	9	12	15	18

### À ajouter vous-même

Huile de tournesol (cs)	5	10	15	20	25	30
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3569 /853	701 /168
Lipides total (g)	42	8
Dont saturés (g)	7,2	1,4
Glucides (g)	79	15
Dont sucres (g)	22,9	4,5
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	35	7
Sel (g)	1,2	0,2

## Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/Lactose

10) Moutarde

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Fruits à coque 23) Céleri

## Contact

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



## 1. Préparer

Préchauffez le four à 200 degrés. Coupez le **poulet** en morceaux égaux de 3 cm environ. Mélangez-les à ½ du **yaourt**, 1 cc de **paprika en poudre** par personne dans un bol. Salez et poivrez. Réservez jusqu'à utilisation.



## 4. Préparer la salade

Pendant ce temps, lavez le bol du **poulet** et mélangez-y le **chou et les carottes** avec le reste du **yaourt**, ½ cs d'huile d'olive vierge extra et 1 cc de vinaigre balsamique blanc par personne. Salez, poivrez.



## 2. Préparer la sauce

Mélangez un autre ½ du **yaourt au chutney de mangue**. Salez, poivrez. Réservez jusqu'à utilisation. Coupez les **tomates** en dés.



## 5. Enfournier les mini-tortillas

Enveloppez les **mini-tortillas** dans du papier aluminium et enfournez-les 3 à 4 minutes.



## 3. Cuire le poulet

Passer le **poulet** dans la **chapelure**. Il doit en être bien recouvert. Disposez de l'essuie-tout sur une assiette pour pouvoir y déposer le **poulet** dès que vous le retirerez de la poêle. Faites chauffer 5 cs d'huile de tournesol par personne dans une poêle à feu vif. Veillez à ce que l'huile soit bien chaude et faites cuire le **poulet** 2 à 3 minutes de chaque côté. Celui-ci est prêt lorsqu'il présente une jolie croûte dorée.



## 6. Servir

Disposez la salade et les **tomates** sur les **mini-tortillas** et placez les morceaux de **poulet** dessus. Garnissez de la sauce au **yaourt et chutney de mangue**.

**Bon appétit !**

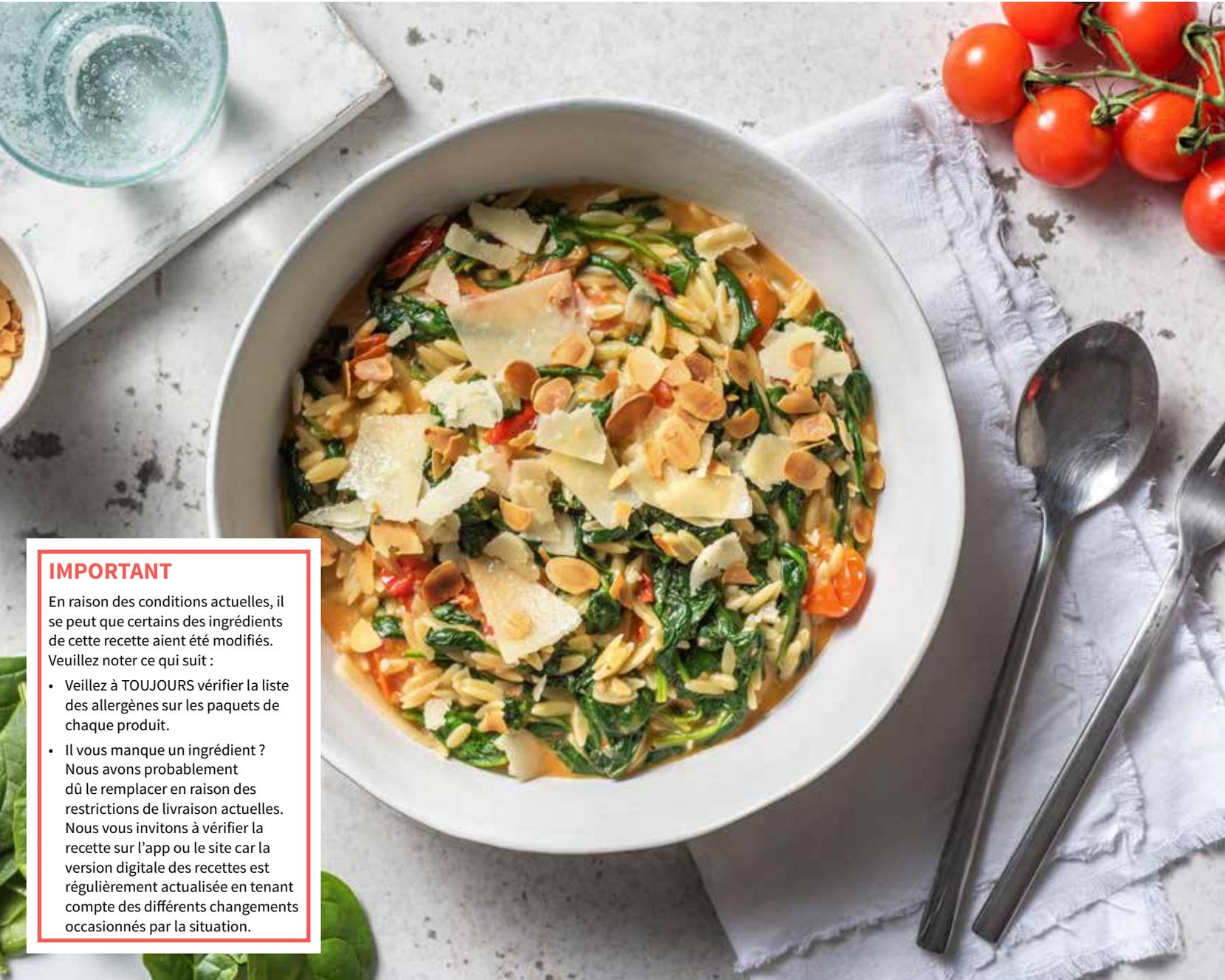


# Orzo aux épinards et aux tomates cerises

un plat italien onctueux et savoureux

**BALANCE** **VÉGÉ** **FAMILIALE** 30 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 3 jours

**BALANCE**



## IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés. Veuillez noter ce qui suit :

- Veuillez à **TOUJOURS** vérifier la liste des allergènes sur les paquets de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.



Échalote



Gousse d'ail



Tomates cerises



Orzo



Amandes effilées



Paprika en poudre



Épinards



Copeaux de Grana Padano

## Ingrédients de base

Bouillon de légumes, beurre, poivre et sel

## Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

## Ustensiles

Wok ou sauteuse, casserole avec couvercle

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Tomates cerises (g)	125	250	375	500	625	750
Orzo (g) 1) 20)	85	170	250	335	420	500
Amandes effilées (g) 8) 19) 25)	5	10	15	20	25	30
Paprika en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Épinards* (g) 23)	150	300	450	600	750	900
Copeaux de Grana Padano* (g) 3) 7)	25	50	75	100	125	150

### À ajouter vous-même

Bouillon de légumes (ml)	175	350	525	700	875	1050
Beurre (cs)	1	1	2	2	3	3
Poivre et sel	Au goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2481 / 593	403 / 96
Lipides total (g)	20	3
Dont saturés (g)	9,3	1,5
Glucides (g)	72	12
Dont sucres (g)	10,2	1,7
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	27	4
Sel (g)	2,3	0,4

## Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 7) Lait/Lactose

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 20) Soja

23) Céleri 25) Graines de sésame

## Contact

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



## 1. Couper

Préparez le bouillon. Hachez l'**échalote** et émincez ou écrasez l'**ail**. Coupez les **tomates cerises** en deux.



## 2. Cuire l'orzo

Dans une casserole avec couvercle, faites chauffer la moitié du beurre et revenir l'**échalote** et l'**ail** 2 minutes à feu doux. Ajouter l'**orzo** et faire cuire 1 minute en remuant. Versez le bouillon sur l'**orzo** et faites-le cuire à feu doux 10 à 12 minutes à couvert. Remuez régulièrement. Ajoutez éventuellement plus d'eau si l'**orzo** s'assèche.



## 3. Cuire les tomates cerises

Entre temps, faites chauffer un wok ou une sauteuse à feu moyen et faites-y griller les **amandes effilées**, sans beurre ou huile, jusqu'à ce qu'elles commencent à dorer. Retirez-les de la poêle et réservez-les. Faites fondre le reste de beurre dans la même poêle et faites-y cuire 3 minutes les **tomates cerises** avec du **paprika en poudre** fumé à feu moyen-vif.



## 4. Cuire les épinards

Déchirez les **épinards** en petits morceaux au-dessus de la poêle et laissez-les diminuer en remuant. Salez et poivez et faites cuire 3 minutes à feu moyen-vif.



## 5. Mélanger

Ajoutez la moitié du **Grana Padano** à l'**orzo** et laissez-le fondre en remuant. Ajouter l'**orzo** aux légumes et faites cuire encore 1 minute.



## 6. Servir

Disposez l'**orzo** dans les assiettes et garnissez avec les **amandes effilées** et le reste de **Grana Padano**.

**Bon appétit !**

**LE SAVIEZ-VOUS ?** Les épinards sont riches en calcium. La quantité de calcium contenue dans les épinards que vous utilisez par personne aujourd'hui correspond quasiment à celle d'un verre de lait.

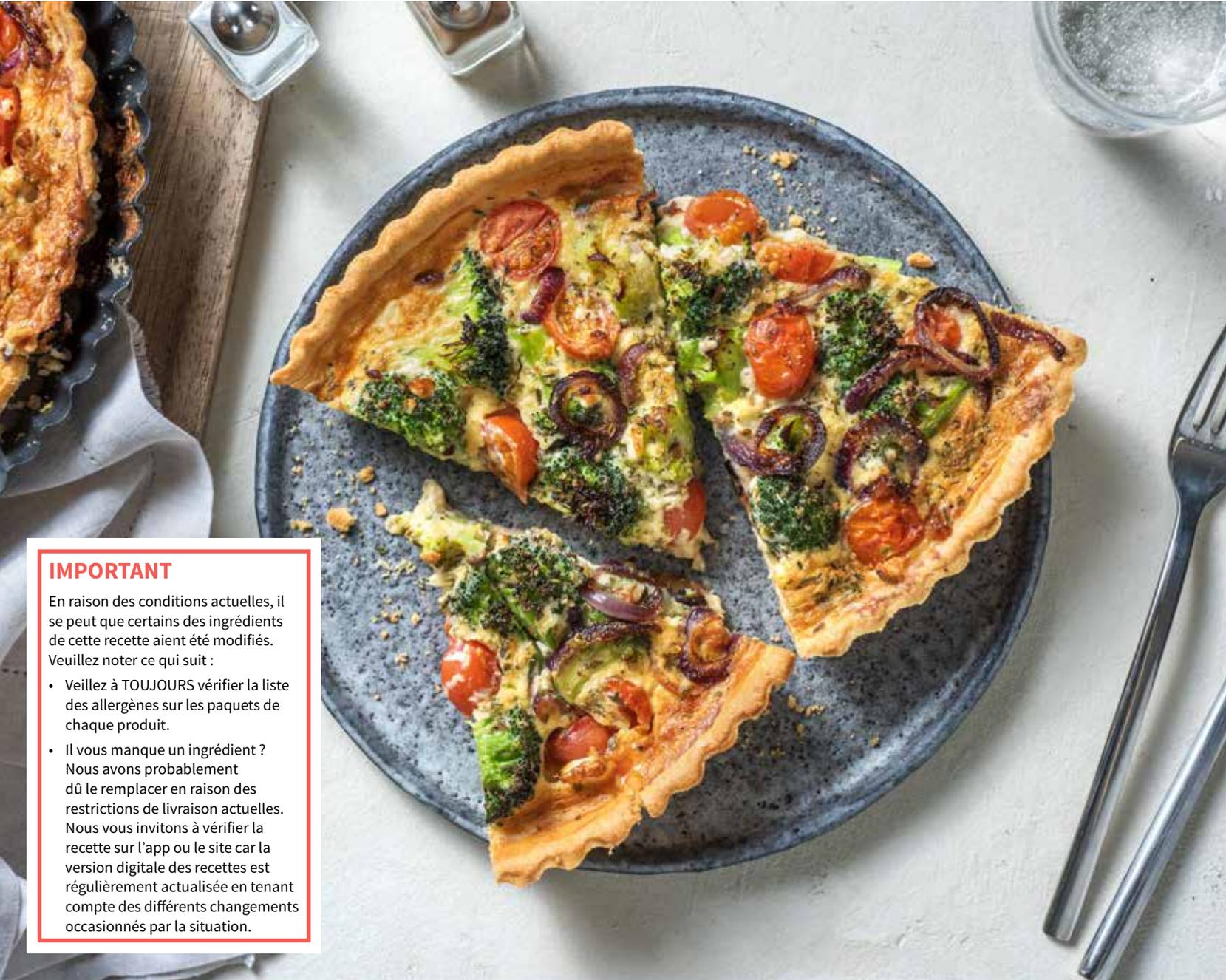


# Quiche aux brocolis et à la feta

garnie de tomates cerises et herbes séchées

**VÉGÉ** 50 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 5 jours

VÉGÉ



Brocoli



Oignon rouge



Œuf de poule  
élevée en plein air



Feta



Tomates cerises



Crème fouettée



Origan séché



Thym séché



Gousse d'ail



Pâte à quiche

## IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés. Veuillez noter ce qui suit :

- Veuillez à TOUJOURS vérifier la liste des allergènes sur les paquets de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.

## Ingrédients de base

Huile d'olive, poivre et sel

## Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

## Ustensiles

Plat à four, poêle, casserole avec couvercle, bol

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Brocoli* (g)	125	250	375	500	625	750
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Œuf de poule élevé en plein air* (pc) 3)	2	4	6	8	10	12
Feta* (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Tomates cerises (g)	65	125	185	250	310	375
Crème fouettée* (ml) 7)	50	100	150	200	250	300
Origan séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Thym séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Pâte à quiche* (roule 1) 21)	⅓	⅔	1	1½	1¾	2

### À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Poivre et sel				Au goût		

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4006/958	753/180
Lipides total (g)	67	13
Dont saturés (g)	28,9	5,4
Glucides (g)	51	10
Dont sucres (g)	9,6	1,8
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	29	6
Sel (g)	2,0	0,4

## Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 7) Lait/Lactose  
Peut contenir des traces de : 21) Lait/Lactose

## Contact

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



## 1. Préparation

Préchauffez le four à 210 degrés. Dans la casserole, portez une grande quantité d'eau à ébullition pour les **brocolis**. Découpez les bouquets de **brocolis** en fleurettes et les tiges en morceaux (voir CONSEIL). Taillez l'**oignon** en fines rondelles. Émincez ou écrasez l'**ail**.

**CONSEIL :** Comme les brocolis devront être intégrés à la quiche, veillez à ce que les bouquets ne soient pas trop gros.



## 4. Préparer la garniture

Dans le bol, mélangez les **œufs**, la **crème** ainsi que l'**origan** et le **thym**. Émiettez la **feta** par-dessus, puis mélangez. Salez et poivrez. Coupez les **tomates cerises** en deux.



## 2. Cuire les brocolis

Dans la casserole, faites cuire les **brocolis** à moitié pendant 3 à 4 minutes à couvert.



## 5. Former la quiche

Graissez un plat à four avec ¼ cs d'huile d'olive par personne et recouvrez-le de la quantité de **pâte à quiche** nécessaire (voir CONSEIL). Disposez les **brocolis**, les **tomates cerises** coupées et l'**oignon** sur la **pâte à quiche**. Versez le mélange aux **œufs** et à la **feta** sur les légumes. Enfouez la quiche 30 à 35 minutes.

**CONSEIL :** Vous pouvez aussi recouvrir le plat à four de papier sulfurisé pour ne pas avoir à le graisser : la quiche pourra être retirée facilement après la cuisson.



## 3. Cuire l'oignon

Pendant ce temps, faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle et faites revenir l'**oignon** et l'**ail** 4 à 5 minutes.



## 6. Servir

Coupez la quiche en parts et servez-les sur les assiettes.

**Bon appétit !**



# Curry de pois chiches aux cubes de tomates et patates douces accompagné de riz et de chutney de mangue, garni de menthe et de coriandre

**VÉGÉ** 35 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 5 jours

**VÉGÉ**



## IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés. Veuillez noter ce qui suit :

- Veillez à **TOUJOURS** vérifier la liste des allergènes sur les paquets de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.



Patate douce



Oignon



Gousse d'ail



Gingembre frais



Curcuma



Pois chiches



Cubes de tomates



Lait de coco



Riz basmati



Coriandre et menthe fraîches



Épinards



Chutney de mangue

## Ingrédients de base

Bouillon de légumes, huile de tournesol, vinaigre de vin blanc

## Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

### Ustensiles

Marmite à soupe avec couvercle, râpe, casserole avec couvercle

### Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Patates douces (g)	150	300	450	600	750	900
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gingembre frais* (cm)	1½	3	4½	6	7½	9
Curcuma* (cm)	2	4	6	8	10	12
Pois chiches (paquet)	½	1	1½	2	2½	3
Cubes de tomates (boîte)	½	1	1½	2	2½	3
Lait de coco (ml) 26)	125	250	375	500	625	750
Riz basmati (g)	85	170	250	335	420	505
Coriandre et menthe fraîches* (g)	5	10	15	20	25	30
Épinards* (g) 23)	50	100	150	200	250	300
Chutney de mangue* (g) 10) 19) 22)	20	40	60	80	100	120

#### À ajouter vous-même

Bouillon de légumes (ml)	75	150	225	300	375	450
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3

Poivre et sel Au goût

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4079 /975	458 /109
Lipides total (g)	34	4
Dont saturés (g)	21,5	2,4
Glucides (g)	140	16
Dont sucres (g)	30,6	3,4
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	23	3
Sel (g)	2,1	0,2

### Allergènes :

10) Moutarde

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Fruits à coque 23) Céleri 26) Dioxyde de soufre et sulfite

### Contact

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



## 1. Préparer

Préparez le bouillon. Dans la casserole, portez un fond d'eau et une pincée de sel à ébullition pour le **riz**. Taillez les **patates douces** en morceaux de 1 cm maximum. Émincez l'**oignon**. Émincez ou écrasez l'**ail**. Râpez le **gingembre** et le **curcuma** (voir CONSEIL). Égouttez les **pois chiches**.

**CONSEIL :** Le curcuma déteint beaucoup : utilisez un sac à sandwich en guise de gant pour le tenir lorsque vous le râpez.



## 4. Couper

Détachez les feuilles de **menthe** des brins. Ciselez-les, de même que la **coriandre**.



## 2. Cuire à la marmite

Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne à feu moyen-vif dans la marmite à soupe. Faites revenir l'**ail**, l'**oignon**, le **gingembre** et le **curcuma** 1 à 2 minutes. Ajoutez les morceaux de **patates douces** et poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes.



## 5. Faire réduire les épinards

Retirez le couvercle de la marmite et ajoutez les **pois chiches** au curry lors des 5 dernières minutes. Ajoutez aussi les **épinards** peu à peu et laissez-les réduire en remuant. Salez et poivrez.

**LE SAVIEZ-VOUS ?** Les pois chiches sont riches en fibres, en protéines et en glucides lents, mais aussi en diverses vitamines B, en fer, en calcium, en magnésium, en potassium et en vitamine E.



## 3. Cuire à l'eau

Arrosez avec ½ cs de vinaigre de vin blanc par personne, le bouillon, les **tomates pelées** et le **lait de coco**. Portez le curry à ébullition. Baissez le feu et, à couvert, laissez mijoter 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres. Pendant ce temps, faites cuire le **riz** 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-le et réservez-le sans couvercle.

**LE SAVIEZ-VOUS ?** Les tomates en boîte contiennent presque autant de vitamines et de minéraux que les tomates fraîches.



## 6. Servir

Servez le **riz** et le curry dans des assiettes creuses. Garnissez le tout avec la **menthe** et la **coriandre**. Présentez le **chutney de mangue** en accompagnement.

**Bon appétit !**



# Linguine au brocoli et fromage de chèvre

garnies de noix et de tomates semi-séchées

**RAPIDO** **VÉGÉ** 20 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 5 jours



## IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés. Veuillez noter ce qui suit :

- Veuillez à **TOUJOURS** vérifier la liste des allergènes sur les paquets de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.

**RAPIDO**



Brocoli



Échalote



Gousse d'ail



Tomates semi-séchées



Noix concassées



Linguine



Origan séché



Crème liquide



Fromage  
De chèvre râpé

## Ingrédients de base

Bouillon de légumes, huile d'olive, poivre et sel

## Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

## Ustensiles

Wok ou sauteuse avec couvercle, casserole avec couvercle

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Brocoli* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Tomates semi-séchées* (g)	35	60	90	120	150	180
Noix concassées (g) <b>8) 19) 25)</b>	10	20	30	40	50	60
Linguine (g) <b>1) 17) 20)</b>	90	180	270	360	450	540
Origan séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Crème liquide (cs) <b>7)</b>	2	4	6	8	10	12
Fromage de chèvre râpé* (g) <b>3) 7)</b>	25	50	75	100	125	150
<b>À ajouter vous-même</b>						
Bouillon de légumes (ml)	75	150	225	300	375	450
Huile d'olive (cs)	½	1	1	2	2	3
Poivre et sel	Au goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3174 / 759	611 / 146
Lipides total (g)	37	7
Dont saturés (g)	13,7	2,6
Glucides (g)	75	14
Dont sucres (g)	8,3	1,6
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	27	5
Sel (g)	1,4	0,3

## Allergènes :

**1)** Céréales contenant du gluten **3)** (Œufs **7)** Lait/Lactose **8)** Fruits à coque  
**Peut contenir des traces de :** **17)** (Œufs **19)** Cacahuètes **20)** Soja **25)** Graines de sésame

## Contact

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



## 1. Préparer

- Préparez le bouillon.
- Pour le **brocoli** et les pâtes, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole.
- Taillez les bouquets de **brocoli** en fleurettes et les tiges en morceaux.
- Émincez l'**échalote** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement.



## 3. Préparer les pâtes

- Faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et faites revenir l'**échalote**, l'**ail** et l'**origan** 2 à 3 minutes à feu moyen.
- Ajoutez le bouillon et la **crème**, puis portez à ébullition. Ajoutez les **linguine**, le **brocoli** et la moitié du **fromage de chèvre** (voir CONSEIL), puis faites chauffer 1 minute de plus.
- Incorporez les **tomates séchées**, puis salez et poivrez.

**CONSEIL :** *S'il y a des enfants à table qui n'aiment pas le fromage de chèvre, ne le mélangez pas à la sauce mais présentez-le à part comme garniture.*



## 2. Cuire

- Détaillez les **tomates séchées** en petits morceaux.
- Dans la casserole, faites cuire les **linguine** 10 à 12 minutes à couvert.
- Ajoutez le **brocoli** après 5 à 7 minutes. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.



## 4. Servir

- Servez les pâtes sur les assiettes.
- Garnissez avec le reste de **fromage de chèvre** et les morceaux de **noix** (voir CONSEIL).

**CONSEIL :** *Si vous le souhaitez, vous pouvez faire dorer les morceaux de noix dans une poêle sans gras à feu vif.*

**Bon appétit !**



# Nouilles udon au poulet et sauce asiatique douce

accompagnées de champignons et concombre

**RAPIDO** 20 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les jours

**RAPIDO**



Champignons



Oignon nouveau



Gousse d'ail



Gingembre frais



Aiguillettes de poulet



Concombre



Sauce asiatique douce



Nouilles Udon fraîches



Noix de cajou

## IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés. Veuillez noter ce qui suit :

- Veillez à **TOUJOURS** vérifier la liste des allergènes sur les paquets de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.

## Ingrédients de base

Huile de tournesol, cube de bouillon de poulet maggi, ketchup, poivre et sel

## Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

### Ustensiles

Râpe, grande sauteuse avec couvercle

### Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Oignon nouveau* (pc)	1	3	4	6	7	9
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gingembre frais* (cm)	1	2	3	4	5	6
Aiguillettes de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
Concombre* (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sauce asiatique douce (g 1) 6)	35	70	105	140	175	210
Nouilles Udon fraîches* (g 1) 1)	200	400	600	800	1000	1200
Noix de cajou (g 8) 19) 25)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de poulet Maggi (ml)	50	100	150	200	250	300
Ketjab (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2471 /591	387 /92
Lipides total (g)	11	2
Dont saturés (g)	1,6	0,3
Glucides (g)	85	13
Dont sucres (g)	21,9	3,4
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	37	6
Sel (g)	3,2	0,5

### Allergènes:

1) Céréales contenant du gluten 6) Soja 8) Fruits à coque

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 25) Graines de sésame

### Contact

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



## 1. Préparer

- Préparez le bouillon **de poulet**.
- Taillez les **champignons** en quarts - ou en six s'ils sont trop gros.
- Coupez les **oignons nouveaux** en morceaux de 3 cm de long environ. Coupez-les éventuellement en deux dans le sens de la longueur s'il sont très épais.
- Râpez le **gingembre**. Écrasez ou émincez l'**ail**.



## 3. Mélanger

- Ajoutez le bouillon, la **sauce asiatique douce** et le **ketjab** au **poulet** et aux légumes (voir CONSEIL). Laissez étuver le tout sans couvercle 4 à 5 minutes.
- Dans les 2 dernières minutes, ajoutez les **nouilles udon**, le **concombre**, du sel et du poivre et mélangez bien le tout.

**CONSEIL :** Si vous n'avez pas de **ketjab** chez vous, ajoutez dans ce cas la même quantité de **sucre brun**.



## 2. Cuire le poulet

- Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne à feu moyen-vif dans une grande sauteuse. Faites revenir l'**ail**, le **gingembre** et le **poulet** 1 à 2 minutes. Salez, poivrez. Ajoutez les **oignons nouveaux** et les **champignons** et faites cuire 5 à 6 minutes à couvert.
- Pendant ce temps, coupez le **concombre** en deux dans le sens de la longueur. Épépinez-le avec une cuillère à café puis coupez-le en demi-lunes de 0,5 cm d'épaisseur maximum.

**CONSEIL :** Si vous surveillez votre consommation de sel, rincez les nouilles avant de les utiliser. Remplacez aussi le bouillon de poulet par une quantité d'eau bouillante équivalente.



## 4. Servir

- Servez les **nouilles**, le **poulet** et les **légumes** dans les assiettes. Garnissez des morceaux de **noix** de cajou.

**Bon appétit !**



# Bao bun au filet de porc

servi avec des concombres aigres-doux et du pak-choï à la sauce poisson

**PREMIUM** 35 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 5 jours

PREMIUM



## IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés. Veuillez noter ce qui suit :

- Veillez à **TOUJOURS** vérifier la liste des allergènes sur les paquets de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.



Pain bao



Concombre



Chou pointu



Pak choï



Nuoc-mâm



Gingembre frais



Gousse d'ail



Oignon nouveau



Sauce soja



Huile de sésame



Filet mignon de porc



Coriandre fraîche



Graines de sésame

## Ingrédients de base

Sucre, vinaigre de vin blanc, huile d'olive, farine, cassonade, poivre et sel

## Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

## Ustensiles

Petit bol, sauteuse avec couvercle, poêle, assiette, grand bol

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pain bao (pc 1)	2	4	6	8	10	12
Concombre* (pc)	¼	¾	1	1¼	1¾	2
Chou pointu* (g)	75	150	225	300	375	450
Pak choï* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Nuoc-mâm (ml) 4)	20	40	60	80	100	120
Gingembre frais* (cm)	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Oignon nouveau* (pc)	1	2	3	4	5	6
Sauce soja (ml) 1) 6)	20	40	60	80	100	120
Huile de sésame (ml) 11)	10	20	30	40	50	60
Filet mignon de porc* (pc)	1	2	3	4	5	6
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Graines de sésame (g) 11) 19) 22)	5	10	15	20	25	30

### À ajouter vous-même

Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Farine (g)	10	20	30	40	50	60
Cassonade (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel						Au goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3473 /830	493 /118
Lipides total (g)	36	5
Dont saturés (g)	6,3	0,9
Glucides (g)	80	11
Dont sucres (g)	26,5	3,8
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	44	6
Sel (g)	9,7	1,4

## Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 4) Poisson 6) Soja

11) Graines de sésame

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Fruits à

## Contact

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



## 1. Macérer au vinaigre

Préchauffez le four à 180 degrés et enfournez les petits **pains bao** 4 à 5 minutes. Pendant ce temps, taillez le **concombre** en fines lamelles de sorte qu'elles rentrent facilement dans les bao. Dans le grand bol, mélangez le sucre, 3 cs de vinaigre de vin blanc par personne et une pincée de sel. Ajoutez le **chou pointu** précoupé et les lamelles de **concombre**, mélangez bien et laissez pénétrer jusqu'au service.



## 4. Saisir la viande

Pendant ce temps, faites chauffer 1 cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif. Lorsqu'elle est bien chaude, mettez-y les tranches de viande et faites-les saisir 1 minute de chaque côté (voir CONSEIL). Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace dans la poêle pour saisir les tranches en les mettant les unes à côté des autres. Procédez en plusieurs fois si nécessaire.

**CONSEIL :** La viande ne doit pas encore être cuite, il faut juste la saisir brièvement.



## 2. Cuire le pak choï

Coupez le **pak choï** en deux dans le sens de la longueur, puis en morceaux d'environ 10 cm. Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse et faites-le cuire 3 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez le **nuoc-mâm** (voir CONSEIL) et laissez mijoter 10 minutes à couvert.

**CONSEIL :** Si le pak choï est cuit avant la viande, réservez-le au chaud. Si vous surveillez votre consommation de sel, utilisez la moitié de nuoc-mâm.



## 5. Cuire la viande

Ajoutez le **gingembre**, l'**ail** et le blanc des **oignons nouveaux** à la poêle contenant le porc, puis faites cuire le tout 2 à 3 minutes à feu moyen-doux. Ajoutez ensuite la sauce et 2 cs d'eau par personne. Portez le tout à ébullition et ajoutez les tranches de porc dès que la sauce commence à frémir. Remuez régulièrement jusqu'à ce que la sauce épaississe et que la viande commence à coller.



## 3. Préparer les condiments

Râpez le **gingembre** finement. Émincez ou écrasez l'**ail**. Taillez les **oignons nouveaux** en fines rondelles. Séparez le vert du blanc. Dans le petit bol, mélangez la cassonade, la sauce soja et l'**huile de sésame** (voir CONSEIL). Coupez le **filet mignon** en fines tranches, puis salez et poivrez. Passez-les dans la farine de sorte que tous les côtés en soient recouverts d'une fine couche.

**CONSEIL :** Si vous aimez manger épicé, ajoutez un peu de sauce piquante si vous en avez.



## 6. Servir

Hachez grossièrement la **coriandre**. Remplissez les **bao** avec un peu de **concombres** aigres-doux et la viande. Garnissez-les avec le vert des **oignons nouveaux** et la **coriandre**. Accompagnez-les enfin du **pak choï** et du reste de **concombres** aigre-doux. Saupoudrez le **pak choï** de **graines de sésame**.

**Bon appétit !**



# Galettes de pommes de terre et saumon fumé à chaud

servis avec de la crème aigre, de l'aneth et une salade de chou-rave et de pomme

**PREMIUM** 55 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 5 jours

**PREMIUM**



## IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés. Veuillez noter ce qui suit :

- Veuillez à TOUJOURS vérifier la liste des allergènes sur les paquets de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.



Chou-rave



Pomme



Radis



Aneth et ciboulette frais



Saumon fumé à chaud



Pomme de terre à chair ferme



Échalote



Œuf de poule  
Élevée en plein air



Crème aigre

## Ingrédients de base

Huile d'olive vierge extra, vinaigre balsamique blanc, miel, farine, huile de tournesol, poivre et sel

## Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

## Ustensiles

Râpe, poêle, bol, saladier, passoire, grand bol

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Chou-rave* (g)	125	250	375	500	625	750
Pomme (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Radis* (bouquet)	½	¾	1	1½	1¾	2
Aneth et ciboulette frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Saumon fumé à chaud* (g) 4)	100	200	300	400	500	600
Pomme de terre à chair ferme* (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Œuf de poule élevée en plein air* (pc) 3)	1	1	1	2	2	3
Crème aigre* (g) 7)	25	50	75	100	125	150

### À ajouter vous-même

Huile d'olive vierge extra (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Farine (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (cs)	2	4	6	8	10	12
Poivre et sel	Au goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4201/1004	518/124
Lipides total (g)	51	6
Dont saturés (g)	9,6	1,2
Glucides (g)	88	11
Dont sucres (g)	15,4	1,9
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	41	5
Sel (g)	1,4	0,2

## Allergènes :

3) Œufs 4) Poisson 7) Lactose

## Contact

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



## 1. Couper

Pesez 125 g de **chou-rave** par personne. Épluchez le **chou-rave** et retirez le trognon de la **pomme**. Découpez les deux en petits bâtonnets et taillez le **radis** en fines tranches. Ciselez l'**aneth** et la **ciboulette**. Coupez le **saumon fumé** en gros morceaux.



## 4. Mélanger

Dans un bol, battez bien les **œufs** à la fourchette. Dans le grand bol, ajoutez 1 ½ cs d'**œuf** par personne dans un grand bol et mélangez avec les **potatoes** râpées, l'**échalote**, la farine, puis poivrez et salez généreusement.



## 2. Préparer la salade

Dans le saladier, préparez une vinaigrette en battant l'huile d'olive extra vierge, le vinaigre balsamique blanc, le miel, l'**aneth**, puis salez et poivrez. Ajoutez le **chou-rave**, la **pomme** et le **radis**, puis remuez bien. Laissez les saveurs se libérer jusqu'au service.



## 5. Préparer les galettes de pommes de terre

Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif. Dès qu'elle est bien chaude, placez-y 5 galettes de **potatoes** par personne. Aplatissez-les délicatement et faites-les cuire 4 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retournez-les à l'aide d'une spatule fine et poursuivez la cuisson 3 minutes



## 3. Râper les pommes de terre

Épluchez les **potatoes** et l'**échalote** et râpez-les grossièrement à l'aide d'une râpe. Versez-les dans la passoire et retirez un maximum d'eau en appuyant avec le dos d'une cuillère à soupe.



## 6. Servir

Servez les galettes de **potatoes** en disposant les morceaux de **saumon** dessus. Alternez avec des touches de **crème aigre** et accompagnez le tout de la salade. Parsemez de **ciboulette**.

**Bon appétit !**



# Poivron farci au poulet à l'italienne

préparé avec des champignons et du riz complet, accompagné de mâche

40 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 5 jours



## IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés. Veuillez noter ce qui suit :

- Veuillez à **TOUJOURS** vérifier la liste des allergènes sur les paquets de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.



Poivron



Emincé de filet de poulet mariné à l'italienne



Champignons



Crème liquide



Riz cargo



Salade

## Ingrédients de base

Beurre, cube de bouillon de poulet maggi, huile d'olive vierge extra, vinaigre balsamique blanc

## Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

### Ustensiles

Casserole avec couvercle, saladier, sauteuse, plaque de cuisson, essuie-tout, papier sulfurisé

### Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Poivron rouge* (pc)	85	170	250	335	420	500
Emincé de filet de poulet mariné à l'italienne* (g)	1	2	3	4	5	6
Champignons* (g)	60	125	180	250	305	375
Crème liquide (ml) 7)	100	200	300	400	500	600
Riz cargo (g)	85	170	250	335	420	500
Salade* (g) 23)	20	40	60	80	100	120

#### À ajouter vous-même

Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de poulet Maggi (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive vierge extra (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre balsamique blanc (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	Au goût					

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3412 / 816	640 / 153
Lipides total (g)	40	8
Dont saturés (g)	20,6	3,9
Glucides (g)	78	15
Dont sucres (g)	11,9	2,2
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	33	6
Sel (g)	1,8	0,3

### Allergènes :

7) Lait/Lactose

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

### Contact

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



## 1. Cuire le riz

Préchauffez le four à 200 degrés. Dans la casserole, portez une grande quantité d'eau à ébullition pour le **riz** et faites-le cuire 8 minutes à couvert. Coupez le feu, puis laissez reposer 10 minutes avec le couvercle. Égouttez au besoin et réservez sans couvercle.



## 4. Préparer la salade

Dans le saladier, préparez la vinaigrette avec l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre balsamique blanc. Salez et poivrez. Mélangez la vinaigrette à la **salade**.



## 2. Rôtir les poivrons

Pendant ce temps, coupez le **poivron** en deux dans le sens de la longueur. Épépinez-le, mais laissez la partie verte de la tige. Disposez les moitiés de **poivron** sur la plaque de cuisson, face ouverte vers le haut. Enfouez les poivrons 10 à 15 minutes.



## 5. Farcir les poivrons

Dans la sauteuse, mélangez le **riz** complet à la sauce au **poulet** et aux **champignons**. Farcissez les **poivrons** avec ce mélange.



## 3. Préparer la farce

Nettoyez les **champignons** avec de l'essuie-tout, puis coupez-les en quartiers. Faites chauffer le beurre dans la sauteuse à feu moyen-vif et faites cuire le **poulet** et les **champignons** 4 à 5 minutes. Ajoutez la **crème** et ¼ de cube de bouillon par personne. Salez et poivrez. Laissez mijoter le tout 5 minutes.



## 6. Servir

Servez les **poivrons** sur les assiettes et accompagnez-les de la **salade**.

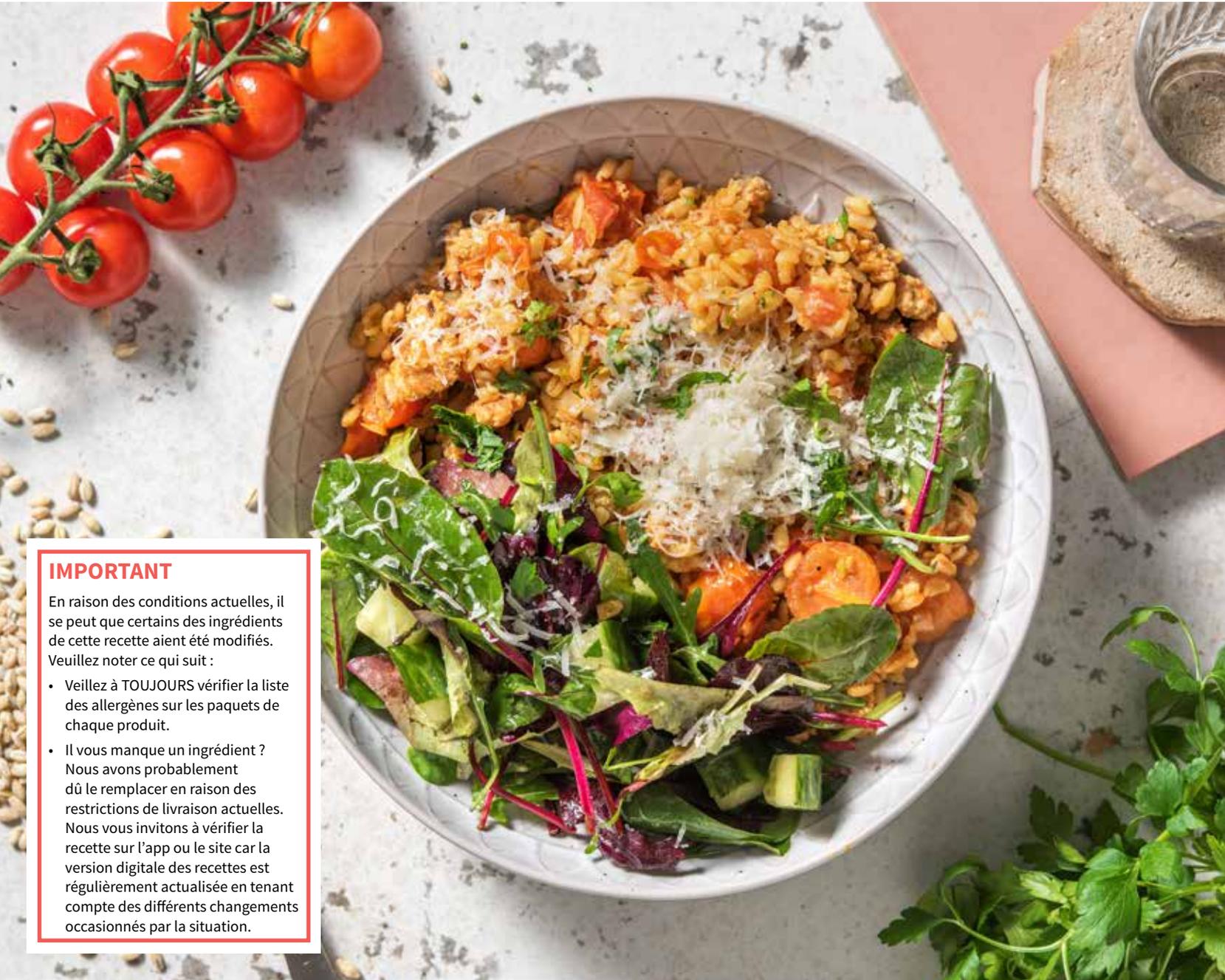
**Bon appétit !**



# Risotto d'orge mondé au poulet haché et à la tomate

avec du pili-pili et du persil frais

**BALANCE** 35 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 5 jours



## IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés. Veuillez noter ce qui suit :

- Veillez à **TOUJOURS** vérifier la liste des allergènes sur les paquets de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.

**BALANCE**



Orge perlé



Oignon



Gousse d'ail



Tomate



Tomates cerises



Concombre



Persil plat frais



Poulet haché aux épices méditerranéennes



Piri-piri



Salade



Pecorino râpé

## Ingrédients de base

Cube de bouillon de légumes, huile d'olive, vinaigre balsamique noir, huile d'olive vierge extra, poivre et sel

## Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

## Ustensiles

Wok ou sauteuse, casserole avec couvercle, saladier

## 1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Orge perlé (g) 1)	70	140	210	280	350	420
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Tomate (pc)	1	2	3	4	5	6
Tomates cerises (g)	125	250	375	500	625	750
Concombre* (pc)	½	¾	1	1½	1¾	2
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Poulet haché aux épices méditerranéennes* (g)	100	200	300	400	500	600
Piri-piri (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Salade* (g) 23)	30	60	90	120	150	180
Pecorino râpé* (g) 7)	10	20	30	40	50	60

### À ajouter vous-même

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2575 /616	423 /101
Lipides total (g)	23	4
Dont saturés (g)	5,8	1,0
Glucides (g)	63	10
Dont sucres (g)	12,8	2,1
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	33	5
Sel (g)	2,1	0,3

## Allergènes:

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/Lactose  
Peut contenir des traces de : 23) Céliéri

## Contact

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



## 1. Cuire l'orge mondé

Portez 225 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole et pesez 70 g d'**orge mondé** par personne (voir CONSEIL). Dissolvez ¼ de cube de bouillon de légumes par personne dans l'eau bouillante, ajoutez l'**orge mondé** et faites-le cuire 23 à 25 minutes à couvert. Remuez régulièrement jusqu'au fond pour éviter qu'il n'attache. Égouttez si nécessaire.

**CONSEIL :** Il vous restera de l'orge mondé. Vous pourrez le préparer le lendemain pour une salade. Si vous ne surveillez pas votre apport calorique ou que vous êtes un gros mangeur, faites cuire le tout.



## 4. Préparer la salade

Ajoutez la **salade** et le **concombre** au saladier. Préparez la vinaigrette avec 1 cc de vinaigre balsamique noir par personne. Ajoutez de l'huile d'olive vierge extra à votre goût. Salez et poivrez.



## 2. Couper

Pendant ce temps, émincez l'**oignon** et écrasez ou émincez l'**ail**. Coupez les **tomates** en petits morceaux et les **tomates cerises** en deux. Coupez le **concombre** en dés. Détachez les feuilles de **persil** des brins et ciselez-les. Ciselez également les brins et ajoutez-les à l'eau de l'**orge mondé**. Réservez les feuilles séparément.



## 5. Mélanger l'orge mondé

Ajoutez l'**orge mondé** et la majeure partie du **persil** à la sauteuse, salez et poivrez, puis faites cuire le tout 1 à 2 minutes de plus.

**CONSEIL :** Attention ! Ce risotto d'orge mondé doit être un peu humide. Si vous le voulez plus sec, laissez cuire les tomates plus longtemps avec le poulet haché ou égouttez les tomates une fois coupées.



## 3. Cuire le haché de poulet et les tomates

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans le wok ou la sauteuse et faites revenir l'**oignon** et l'**ail** 2 minutes à feu moyen. Ajoutez le **poulet haché** et faites-le cuire 3 minutes à feu moyen-vif en l'émiettant. Ajoutez les **tomates cerises**, les morceaux de **tomate** et le **pili-pili**, puis faites cuire le tout 7 à 8 minutes de plus à feu moyen-vif.



## 6. Servir

Servez l'**orge mondé** et garnissez-le avec le **pecorino râpé** et le reste du **persil**. Présentez la **salade** en accompagnement.

**LE SAVIEZ-VOUS ?** L'orge mondé est riche en fibres et sucres lents. Les 350 g contenus dans ce plat sont donc bons pour la santé mais vous rassasient aussi plus longtemps.

**Bon appétit !**

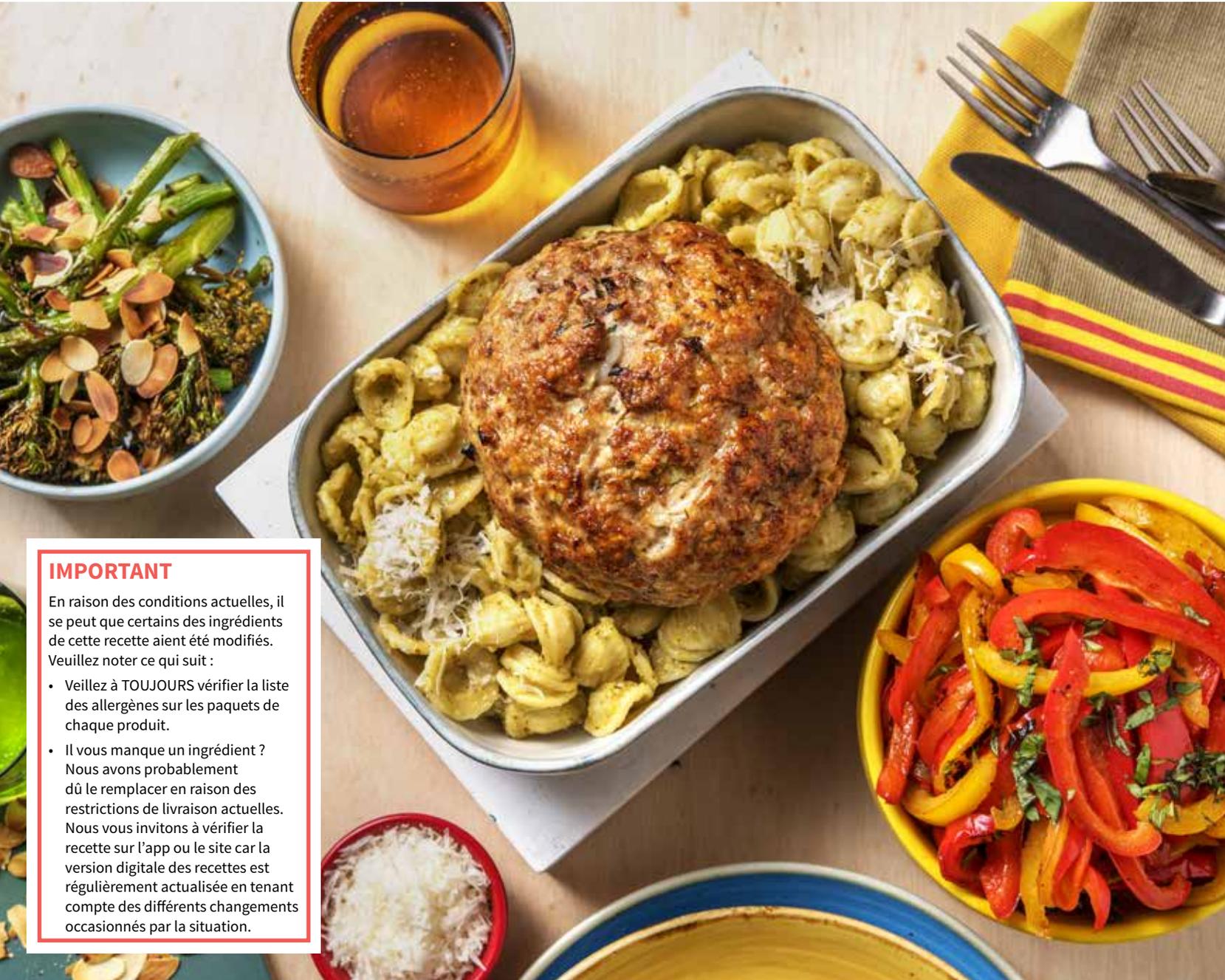


# Polpettone farci à la mozzarella

accompagné de pâtes, de poivrons à l'étuvée et de broccolini

**FESTIN** 55 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 5 jours

**FESTIN**



## IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés. Veuillez noter ce qui suit :

- Veuillez à TOUJOURS vérifier la liste des allergènes sur les paquets de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.



Gousse d'ail



Oignon



Basilic frais



Viande hachée de bœuf et veau aux herbes



Œuf de poule élevée en plein air



Chapelure Panko



Épices italiennes



Mozzarella au lait de bufflonne



Poivron



Orecchiette



Broccolini



Crème fouettée



Fromage italien à pâte pressée



Pesto vert alla genovese



Amandes effilées

**Ingrédients de base**

Huile d'olive, sel, poivre et sel

## Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

### Ustensiles

Poêle, bol, papier aluminium, poêle avec couvercle, plat à four, papier sulfurisé

### 1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Oignon (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Viande hachée de bœuf, porc et veau aux herbes* (g)	150	300	450	600	750	900
Œuf de poule élevée en plein air* (pc) 3)	½	1	1½	2	2½	3
Chapelure Panko (g) 1)	25	50	75	100	125	150
Épices italiennes (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Mozzarella au lait de bufflonne* (pc) 7)	½	1	1½	2	2½	3
Poivron* (pc)	1	2	3	4	5	6
Orecchiette (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Brocolini* (g)	100	200	300	400	500	600
Crème fouettée* (ml) 7)	50	100	150	200	250	300
Fromage italien à pâte pressée* (g) 7)	15	25	35	50	60	75
Pesto vert alla genovese* (g) 7) 8)	25	50	75	100	125	150
Amandes effilées* (g) 8) 19) 22)	10	20	30	40	50	60
<b>À ajouter vous-même</b>						
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Sel (cc)	¼	½	¾	1	1½	1½
Poivre et sel	Au goût					

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	6763 / 1617	885 / 212
Lipides total (g)	99	13
Dont saturés (g)	36,8	4,8
Glucides (g)	104	14
Dont sucres (g)	16,9	2,2
Fibres (g)	11	1
Protéines (g)	71	9
Sel (g)	5,6	0,7

### Allergènes:

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/Lactose 8) Fruits à coque

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 19) Cacahuètes 20) Soja 22) Fruist à coque



## 1. Préparer le Polpettone

Préchauffez le four à 210 degrés. Émincez ou écrasez l'**ail**. Émincez l'**oignon** très finement. Ciselez les feuilles de **basilic** en lanières. Dans le bol, mélangez la **viande hachée** et, par personne : ½ **œuf**, ¼ cc de sel, la **chapelure**, l'**oignon**, les **épices italiennes**, la moitié de l'**ail** et la moitié du **basilic**. Étalez la **viande hachée**, mettez la boule de **mozzarella** au centre et repliez le hachis tout autour. Malaxez jusqu'à obtenir une boule plate et veillez à ce qu'il n'y ait pas d'ouverture.



## 4. Cuire les brocolini

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle. À couvert, faites cuire les lanières de **poivron** et ½ cs de vinaigre balsamique blanc par personne 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres. Dans le plat à four, mélangez les **brocolini**, ½ cs d'huile d'olive par personne et le reste de l'**ail**. Salez et poivrez, puis enfournez 10 à 12 minutes avec le pain de viande.



## 2. Enfournier le Polpettone

Pour les pâtes, portez une grande quantité d'eau à ébullition avec une pincée de sel. Enduisez le pain de viande de ½ cs d'huile d'olive par personne. Mettez-le dans le plat à four, recouvrez-le d'une feuille d'aluminium et enfournez 25 à 30 minutes. Retirez l'aluminium lors des 10 dernières minutes. Coupez les poivrons en lanières.



## 5. Mélanger les pâtes

Égouttez les pâtes, remettez-les dans la casserole, puis ajoutez le **pesto**, la **crème** et la moitié du **fromage italien**. Faites-les chauffer 4 à 5 minutes de plus à feu moyen-doux. Pendant ce temps, faites chauffer la poêle à feu moyen-vif et faites dorer les **amandes effilées** à sec.



## 3. Cuire les orecchiette

À couvert, faites cuire les **orecchiette** al dente pendant 10 à 12 minutes.



## 6. Servir

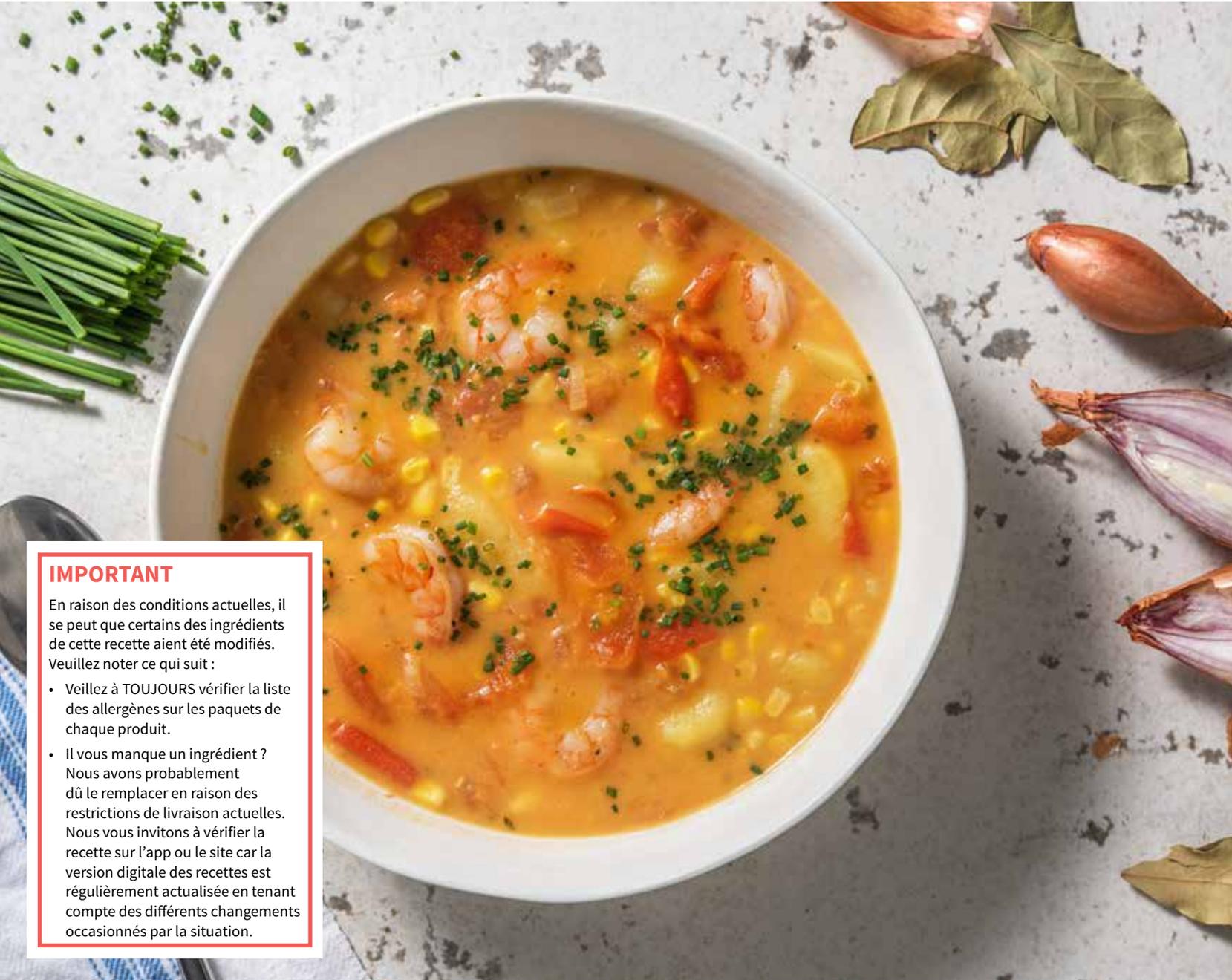
Servez les pâtes dans un grand bol, disposez le pain de viande farci par-dessus et garnissez avec le reste du **fromage italien**. Servez les **brocolini** dans un bol et garnissez-les avec les **amandes**. Garnissez les poivrons avec le reste du **basilic**.

**Bon appétit !**



# Soupe onctueuse de pommes de terre et double portion de crevettes préparée avec du lait de coco, du maïs et de la tomate

**HELLOEXTRA** 35 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 3 jours



## IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés. Veuillez noter ce qui suit :

- Veillez à **TOUJOURS** vérifier la liste des allergènes sur les paquets de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.

HELLO  
EXTRA



Échalote



Pomme de terre à chair ferme



Paprika en poudre



Feuille de laurier



Épi de maïs



Tomate



Ciboulette fraîche



Crevettes



Lait de coco

## Ingrédients de base

Beurre, cube de bouillon de légumes, huile d'olive, vinaigre de vin blanc, poivre et sel

## Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

### Ustensiles

Marmite à soupe avec couvercle, poêle, essuie-tout

### 1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Pomme de terre à chair ferme* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Paprika en poudre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Feuille de laurier (pc)	1	2	3	4	5	6
Épi de maïs* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pc)	2	4	6	8	10	12
Ciboulette fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Crevettes* (g 2)	160	320	480	640	800	960
Lait de coco (ml) 26)	100	200	300	400	500	600
<b>À ajouter vous-même</b>						
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de légumes (pc)	¾	1½	2¼	3	3¾	4
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2868 / 686	357 / 85
Lipides total (g)	34	4
Dont saturés (g)	21,9	2,7
Glucides (g)	59	7
Dont sucres (g)	15,5	1,9
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	33	4
Sel (g)	5,5	0,7

### Allergènes :

2) Crustacés

**Peut contenir des traces de :** 26) Dioxyde de soufre et sulfite

### Contact

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



### 1. Préparer

Portez 250 ml d'eau par personne à ébullition. Émincez l'**échalote**. Épluchez les **pommes de terre** et coupez-les en morceaux de 1 à 1 ½ cm. Faites chauffer le beurre dans la marmite à soupe à feu moyen et faites revenir l'**échalote** 3 minutes avec une pincée de sel. Ajoutez le paprika en poudre et la **feuille de laurier**, puis poursuivez la cuisson 30 secondes.

**LE SAVIEZ-VOUS ?** Les pommes de terre sont riches en bons glucides, notre première source d'énergie. Elles sont aussi riches en potassium, en vitamines B6 et B11, en fibres et vitamines C.



### 4. Cuire les crevettes

Épongez les **crevettes** avec de l'essuie-tout. Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle à feu vif et faites-les saisir 2 minutes sur tous les côtés. Elles ne doivent pas encore être cuites. Salez et poivrez, puis réservez hors de la poêle.

**LE SAVIEZ-VOUS ?** Les crevettes sont peu caloriques mais riches en protéines et en calcium.



### 2. Cuire les pommes de terre

Ajoutez les **pommes de terre** à la marmite, versez l'eau bouillante et émiettez le cube de bouillon par-dessus. Faites cuire les **pommes de terre** 12 à 15 minutes.

**CONSEIL :** Vous surveillez votre consommation de sel ? Utilisez la moitié du bouillon cube ou utilisez un bouillon à faible teneur en sodium.



### 5. Apprêter la soupe

Ajoutez les grains de **maïs**, la **tomate** et le **lait de coco** à la marmite, puis faites cuire 2 minutes de plus. Ajoutez les **crevettes** avec leur jus de cuisson et réchauffez 30 secondes. Incorporez ensuite le vinaigre de vin blanc et la moitié de la **ciboulette** à la soupe.



### 3. Couper le maïs

Pendant ce temps, disposez l'**épi de maïs** debout sur une planche à découper, puis coupez délicatement les grains. Coupez la **tomate** en gros morceaux et ciselez la **ciboulette**.



### 6. Servir

Servez la soupe dans les assiettes et garnissez-la avec le reste de **ciboulette**.

**Bon appétit !**



# Linguine au brocoli, fromage de chèvre et poulet en extra garnies de noix et de tomates semi-séchées

**HELLOEXTRA** 30 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 5 jours

HELLO  
EXTRA



## IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés. Veuillez noter ce qui suit :

- Veillez à **TOUJOURS** vérifier la liste des allergènes sur les paquets de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.



Brocoli



Échalote



Gousse d'ail



Tomates semi-séchées



Linguine



Origan séché



Dés de filet de poulet



Crème liquide



Fromage de chèvre



Noix concassées

## Ingrédients de base

Bouillon de légumes, huile d'olive, poivre et sel

## Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

### Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, casserole avec couvercle

### Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Brocoli* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Tomates semi-séchées* (g)	35	60	90	120	150	180
Linguine (g 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Origan séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Dés de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
Crème liquide (cs 7)	2	4	6	8	10	12
Fromage de chèvre* (g 3) 7)	25	50	75	100	125	150
Noix concassées (g 8) 19) 22)	10	20	30	40	50	60

#### À ajouter vous-même

Bouillon de légumes (ml)	75	150	225	300	375	450
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3743 / 895	605 / 145
Lipides total (g)	43	7
Dont saturés (g)	15,3	2,5
Glucides (g)	75	12
Dont sucres (g)	8,3	1,3
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	47	8
Sel (g)	1,6	0,3

### Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 7) Lait/Lactose 8) Fruits à coque  
Peut contenir des traces de : 17) Œufs 19) Cacahuètes 22) Fruits à coque

### Contact

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



## 1. Préparer

- Préparez le bouillon.
- Pour le **brocoli** et les pâtes, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole.
- Taillez les bouquets de **brocoli** en fleurettes et les tiges en morceaux.
- Émincez l'**échalote** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement.



## 2. Cuire les linguine

- Détaillez les **tomates séchées** en petits morceaux.
- Dans la casserole, faites cuire les **linguine** 10 à 12 minutes à couvert.
- Ajoutez le **brocoli** après 5 à 7 minutes. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.



## 3. Préparer les pâtes

- Faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et revenir l'**échalote**, l'**ail** et l'**origan** 2 à 3 minutes à feu moyen. Ajoutez les dés de **poulet** et faites-les cuire avec 6 à 8 minutes
- Ajoutez le bouillon et la **crème**, puis portez à ébullition.
- Ajoutez les **linguine**, le **brocoli** et la moitié du **fromage de chèvre**, puis faites chauffer 1 minute de plus.
- Incorporez les **tomates semi-séchées**, puis salez et poivrez.

**CONSEIL :** S'il y a des enfants à table qui n'aiment pas le fromage de chèvre, ne le mélangez pas à la sauce mais présentez-le à part comme garniture.



## 4. Servir

- Servez les pâtes sur les assiettes.
- Garnissez avec le reste de **fromage de chèvre** et les morceaux de **noix** (voir CONSEIL).

**CONSEIL :** Si vous le souhaitez, vous pouvez faire dorer les morceaux de noix dans une poêle sans gras à feu vif.

**Bon appétit !**



# Bibimbap coréen au filet de porc émincé

accompagné de légumes crus et sautés et d'un œuf au plat

**RAPIDO** 25 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 3 jours



## IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés. Veuillez noter ce qui suit :

- Veillez à TOUJOURS vérifier la liste des allergènes sur les paquets de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.

RAPIDO



Concombre



Riz pandan



Épinards



Œuf de poule élevée en plein air



Champignons



Lanières de filet de porc aux épices indiennes



Sauce soja



Gomasio



Gousse d'ail

## Ingrédients de base

Sambal lucullus, huile de tournesol, vinaigre de vin blanc, cassonade, poivre et sel

## Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

### Ustensiles

Petit bol, poêle, casserole avec couvercle, bol, casserole, passoire

### Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Concombre* (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Riz pandan (g)	85	170	250	335	420	500
Épinards* (g) 23)	100	200	300	400	500	600
Œuf de poule élevée en plein air* (pc) 3)	1	2	3	4	5	6
Champignons* (g)	62	125	187	250	312	375
Lanières de filet de porc aux épices indiennes* (g)	100	200	300	400	500	600
Sauce soja (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Gomasio (cc) 11)	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Sambal Lucullus (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile de tournesol (cs)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Vinaigre de vin blanc (cc)	2	4	6	8	10	12
Cassonade (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2981 / 713	572 / 137
Lipides total (g)	26	5
Dont saturés (g)	4,6	0,9
Glucides (g)	78	15
Dont sucres (g)	7,9	1,5
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	39	8
Sel (g)	2,5	0,5

### Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 6) Soja 11) Graines de sésame

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

### Contact

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



## 1. Préparer les condiments

- Dans la casserole, portez 250 ml d'eau par personne à ébullition, faites cuire le **riz** 10 à 12 minutes à couvert, puis réservez-le 5 minutes à couvert.
- Râpez le **concombre**, puis, dans le bol, mélangez-le à 1 cc de vinaigre de vin blanc par personne ainsi que du sel et du poivre
- Émincez ou écrasez l'**ail**.
- Dans le petit bol, préparez une sauce avec ¼ cc de sambal, 1 cc d'eau, 1 cc de vinaigre de vin blanc et 1 cc de cassonade par personne ainsi que la moitié du **gomasio** et de l'**ail**.



## 3. Cuire à la poêle

- Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne à feu vif dans la poêle. Faites revenir l'**émincé de porc** et le reste de l'**ail** 2 à 4 minutes.
- Faites chauffer ¼ cs d'huile de tournesol par personne dans une autre poêle à feu moyen et faites cuire 1 **œuf** au plat par personne. Salez et poivrez.



## 2. Préparer les légumes

- Coupez les **champignons** en quartiers. Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif et faites revenir les **champignons** 5 à 7 minutes. Salez et poivrez.
- Portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole pour les **épinards** (voir CONSEIL).
- Versez l'eau bouillante de la casserole sur les **épinards**, puis égouttez-les.

**CONSEIL :** Si vous avez une bouilloire, n'hésitez pas à l'utiliser : c'est souvent beaucoup plus rapide qu'à la casserole !



## 4. Servir

- Servez le **riz** dans un bol et disposez l'**émincé de porc**, le **concombre**, les **épinards** et les **champignons** par-dessus.
- Ajoutez l'**œuf** au plat en dernier.
- Garnissez le tout avec le reste du **gomasio**.
- Présentez la sauce au sambal et la **sauce soja** en accompagnements.

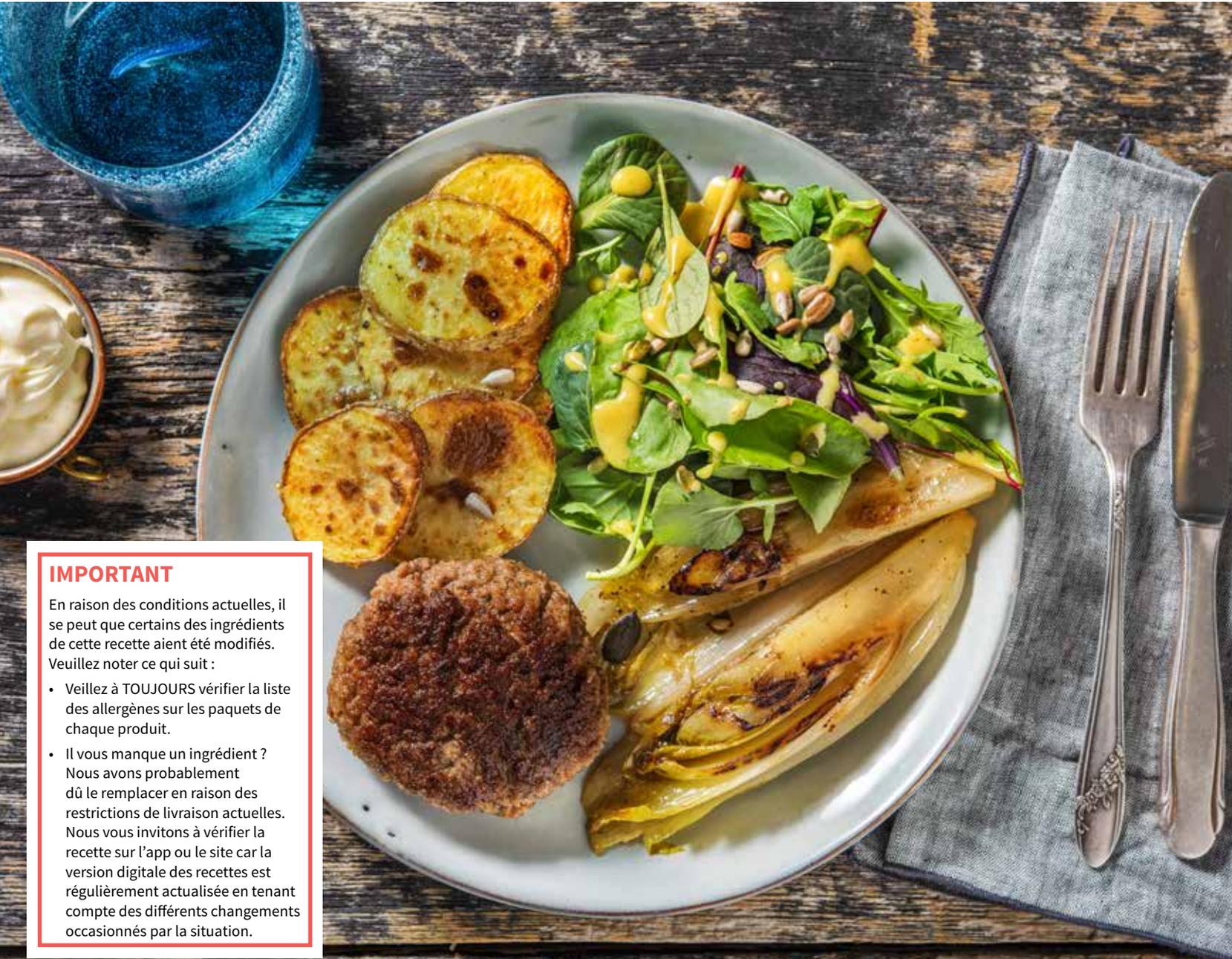
**Bon appétit !**



# Steak haché et endives caramélisées

accompagnés de pommes de terre et d'une salade verte

35 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 3 jours



Pomme de terre à chair ferme



Endives



Mélange de graines de tournesol et de courge



Salade



Steak haché de bœuf



Mayonnaise

## IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés. Veuillez noter ce qui suit :

- Veillez à **TOUJOURS** vérifier la liste des allergènes sur les paquets de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.

## Ingrédients de base

Huile d'olive, beurre, moutarde, vinaigre de vin blanc, huile d'olive vierge extra, miel, poivre et sel

## Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

## Ustensiles

Poêle, casserole avec couvercle, saladier, sauteuse ou grande poêle, plaque de cuisson, papier sulfurisé, essuie-tout

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pomme de terre à chair ferme (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Endives* (pc)	1½	3	4	5	7	8
Mélange de graines de tournesol et de courge (g 19) 22) 25)	10	15	20	25	35	40
Salade* (g 23)	30	60	90	120	150	180
Steak haché de bœuf* (pc)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise* (g 3) 10) 19) 22)	25	50	75	100	125	150

### À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre de vin blanc (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel						Au goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3734/893	520/124
Lipides total (g)	53	7
Dont saturés (g)	14,5	2,0
Glucides (g)	62	9
Dont sucres (g)	13,0	1,8
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	36	5
Sel (g)	1,5	0,2

## Allergènes :

3) Œufs 10) Moutarde

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Fruits à coque 23) Céleri 25) Graines de sésame

## Contact

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



## 1. Cuire et couper

Pour les **pommes de terre**, portez 300 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole et préchauffez le four à 220 degrés. Lavez soigneusement les **pommes de terre**, coupez-les en tranches de ½ cm et faites-les cuire 5 minutes dans la casserole. Pendant ce temps, taillez les **endives** en quartiers dans le sens de la longueur. Laissez le cœur dur pour éviter que les feuilles ne se détachent.



## 4. Préparer la salade

Pendant ce temps, faites chauffer la poêle à feu vif et faites-y griller les **graines de courge et de tournesol** à sec jusqu'à ce qu'elles commencent à sauter. Dans le saladier, mélangez la moutarde, le vinaigre de vin blanc et l'huile d'olive vierge extra, puis salez et poivrez. Mélangez la **salade** et la vinaigrette.



## 2. Enfournier les pommes de terre

Égouttez les **pommes de terre**, séchez-les avec de l'essuie-tout, puis disposez-les sur la plaque recouverte de papier sulfurisé. Arrosez d'huile d'olive, puis salez et poivrez. Enfourez-les 20 minutes.



## 5. Cuire le steak haché

Lorsque les **pommes de terre** et les **endives** sont presque prêtes, faites chauffer le reste du beurre dans l'autre poêle et faites-y cuire le **steak haché** environ 2 minutes de chaque côté. Salez et poivrez, puis laissez reposer 1 minute. Augmentez le feu des **endives**, ajoutez du miel aux **endives** et faites les caraméliser à feu vif 2 minutes en les remuant doucement régulièrement.

**CONSEIL :** Si vous préparez cette recette pour des enfants, goûtez les endives avant de servir et ajoutez du miel si elles sont trop amères.



## 3. Cuire les endives

Pendant ce temps, faites chauffer la moitié du beurre dans le wok ou la sauteuse et faites-y cuire les **endives** 1 minute à feu vif de chaque côté. Baissez le feu, salez et poivrez les **endives**, puis laissez cuire 10 à 15 minutes à couvert.



## 6. Servir

Servez les **endives**, les **pommes de terre** et les **steaks hachés** sur les assiettes. Accompagnez de la **salade** et de la **mayonnaise**. Garnissez enfin la salade avec les **graines de courge et de tournesol**.

**LE SAVIEZ-VOUS ?** Ce plat contient environ 300 g de légumes.

**Bon appétit !**



# Burger végétarien, œuf au plat et sauce miel et moutarde

servis avec des pommes de terre rissolées et une double portion de salade verte

HELLOEXTRA VÉGÉ 45 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 5 jours

HELLO  
EXTRA



## IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés. Veuillez noter ce qui suit :

- Veillez à TOUJOURS vérifier la liste des allergènes sur les paquets de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.



Pomme de terre à chair ferme



Oignon



Mélange d'épices pour hamburger



Gouda Mi-Vieux râpé



Œuf de poule élevée en plein air



Mayonnaise



Poivron



Salade



Ciabatta blanche

## Ingrédients de base

Huile d'olive, lait, huile d'olive vierge extra, vinaigre balsamique blanc, miel, moutarde, poivre et sel

## Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

### Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, petit bol, 2x poêle, bol, saladier, grand bol, grille de four avec papier sulfurisé

### 1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pomme de terre à chair ferme* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Oignon (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mélange d'épices pour hamburger (g) 1) 9) 19) 20)21) 22) 25) 27)	20	40	60	80	100	120
Gouda Mi-Vieux râpé* (g) 7)	12½	25	37½	50	62½	75
Œuf de poule élevée en plein air* (pc) 3)	1½	3	4½	6	7½	9
Mayonnaise* (g) 3) 10) 19) 22)	25	50	75	100	125	150
Poivron* (pc)	2	4	4	6	8	10
Salade* (g) 23)	60	120	180	240	300	360
Ciabatta blanche (pc) 1) 6) 7) 17) 25) 27)	1	2	3	4	5	6

#### À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Lait (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique blanc (cc)	3	6	9	12	15	18
Miel (cc)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	2	4	6	8	10	12
Poivre et sel						Au goût

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4554 / 1089	564 / 135
Lipides total (g)	64	8
Dont saturés (g)	12,4	1,5
Glucides (g)	93	12
Dont sucres (g)	21,5	2,7
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	27	3
Sel (g)	2,0	0,2

### Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 6) Soja 7) Lactose

9) Céleri 10) Moutarde

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 19) Cacahuètes

20) Soja 21) Lait/Lactose 22) Fruits à coque 23) Céleri

25) Graines de sésame 27) Lupin



## 1. Préparer

Préchauffez le four à 200 degrés. Épluchez ou lavez bien les pommes de terre et taillez-les en quartiers. Ciselez l'**oignon** très finement. Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse et, à couvert, faites cuire les **potatoes** 25 à 35 minutes à feu moyen-vif. Retirez le couvercle après 20 minutes. Remuez régulièrement, puis salez et poivrez.

**CONSEIL :** Une recette légèrement différente figure sur l'emballage du mélange pour burger, n'en tenez pas compte et suivez la recette.



## 4. Cuire le burger

Faites une petite boule par personne avec le **mélange d'épices pour hamburger**. Faites chauffer ¼ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans la poêle, déposez-y les boules délicatement et aplatissez-les pour leur donner la forme d'un burger. Vous pouvez corriger leur forme à l'aide d'une spatule. Faites-les cuire 4 à 5 minutes de chaque côté. Pendant ce temps, faites chauffer ¼ cs d'huile d'olive par personne dans l'autre poêle et faites-y cuire l'**œuf** qui reste. Salez et poivrez.



## 2. Préparer le burger

Battez 1 demi-**œuf** par personne dans un bol. Dans le grand bol, mélangez le **mélange d'épices pour hamburger**, le **fromage râpé**, l'**oignon** ainsi que 1 cs d'**œuf** battu et 1 cs de lait par personne (voir CONSEIL). Ajoutez un peu de lait si le mélange semble trop sec. Laissez le mélange reposer au réfrigérateur pendant 15 minutes.

**CONSEIL :** Dans cette recette, vous commencez par battre l'œuf, ce qui vous permet de faire des cuillères à soupe facilement. Si vous en ajoutez trop, le mélange sera collant.



## 5. Préparer la sauce

Pendant ce temps, enfournez la **ciabatta** 6 à 8 minutes. Dans le petit bol, mélangez le reste de la mayonnaise, le miel et la moutarde (voir CONSEIL).

**CONSEIL :** Ce plat est assez riche. Si vous surveillez votre apport calorique, utilisez la moitié de la mayonnaise et 100 g de pommes de terre par personne. Vous pouvez aussi ne pas utiliser le pain.



## 3. Préparer la salade

Pendant ce temps, préparez la vinaigrette dans le saladier en mélangeant l'huile d'olive vierge extra, 1 cc de mayonnaise par personne et le vinaigre balsamique blanc. Taillez le **poivron** en fines lamelles. Mélangez la vinaigrette, le **poivron** et la **salade**, mais gardez un peu de **salade** pour garnir le pain.



## 6. Servir

Coupez la **ciabatta** en deux et disposez-y le reste de **salade**. Placez le hamburger par-dessus et recouvrez-le de 1 cs de mayonnaise au miel et à la moutarde. Mettez l'**œuf** au plat sur le hamburger. Présentez la **salade** et les **potatoes** en accompagnement.

**LE SAVIEZ-VOUS ?** Grâce entre autres aux poivrons, ce plat contient plus de 200 % des AJR en vitamine C et plus de la moitié de ceux en fibres. Bons pour la résistance et les intestins !

**Bon appétit !**



# Salade de couscous perlé et de lentilles à la crème de betteraves rouges préparée avec du chèvre, de la pomme et de l'aneth

**RAPIDO VÉGÉ** 20 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 5 jours

**RAPIDO**



## IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés. Veuillez noter ce qui suit :

- Veillez à **TOUJOURS** vérifier la liste des allergènes sur les paquets de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.



Couscous perlé



Lentilles



Oignon rouge



Citron vert



Noix concassées



Pomme



Betteraves rouges cuites



Aneth frais



Sauce yaourt-tahini



Salade



Fromage De chèvre frais

## Ingrédients de base

Bouillon de légumes, miel, huile d'olive vierge extra, vinaigre balsamique noir, poivre et sel

## Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

## Ustensiles

Poêle, casserole avec couvercle, bol profond, mixeur plongeant

## 1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Couscous perlé (g) <b>1)</b>	40	80	120	160	200	240
Lentilles (pak)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Citron vert (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Noix concassées (g)	5	10	15	20	25	30
Pomme (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Betteraves rouges cuites (pc)	1	2	3	4	5	6
Aneth frais (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Sauce yaourt-tahini (g) <b>7) 11) 19) 22)</b>	25	50	75	100	125	150
Salade (g) <b>23)</b>	20	40	60	80	100	120
Fromage de chèvre frais (g) <b>7)</b>	50	75	100	125	175	200
<b>À ajouter vous-même</b>						
Bouillon de légumes (ml)	125	250	375	500	625	750
Miel (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	1544 /369	359 /86
Lipides total (g)	1	6
Dont saturés (g)	0,7	3,1
Glucides (g)	14	60
Dont sucres (g)	4,6	19,6
Fibres (g)	3	12
Protéines (g)	3	13
Sel (g)	0,1	0,6

## Allergènes:

**1)** Céréales contenant du gluten **7)** Lait/Lactose **11)** Sésame  
**Peut contenir des traces de :** **19)** Cacahuètes **22)** Fruits à coque **23)** Céleri

## Contact

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



## 1. Cuire le couscous perlé

- Dans la casserole, préparez le bouillon pour le **couscous perlé**. Ajoutez le **couscous perlé** et faites-le cuire 12 à 14 minutes à couvert, jusqu'à absorption totale. Égrainez à la fourchette et réservez sans couvercle.
- Égouttez les **lentilles**.



## 3. Préparer la sauce aux betteraves

- Faites chauffer la poêle à feu vif et faites-y dorer les **noix** à sec.
- Dans le bol profond, mixez les **betteraves**, la sauce au **yaourt et au tahini**, du sel et du poivre ainsi que, par personne, 1 cs de jus de **citron vert**, ½ cs de miel et ½ cs d'huile d'olive vierge extra jusqu'à obtenir une sauce homogène.
- Ajoutez les **lentilles**, la **pomme**, l'**oignon**, le reste de l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre balsamique noir au **couscous perlé**. Mélangez.



## 2. Couper et hacher

- Émincez l'**oignon rouge**, pressez la moitié du **citron vert** et taillez l'autre en quartiers.
- Concassez les morceaux de **noix**. Retirez le trognon de la **pomme** et coupez la chair en quartiers fins.
- Coupez les betteraves en gros morceaux. Hachez grossièrement l'**aneth**.



## 4. Servir

- Servez la **salade** et la salade de **couscous perlé et lentilles**, garnissez avec le **chèvre**, les **noix grillées**, l'**aneth** et les quartiers de **citron vert**, et accompagnez le tout de la crème de **betteraves**.

**Bon appétit !**



BOX PETIT-DÉJ

Bonjour !

1

### Omelette aux lardons et ciboulette

servie dans un petit pain au levain

2

### Fromage blanc à l'orange

accompagné de pistaches et de dattes

3

### Galettes d'épeautre

garnies de filet de dinde et de cottage cheese

# Omelette aux lardons et ciboulette

servie dans un petit pain au levain

1X 25 min.



#### Ustensiles

Bol, poêle

#### Ingrédients pour 1 petit déjeuner

	2P	4P
Pain au levain (pc 1) 6) 11) 17) 21) 22)	2	4
Ciboulette fraîche* (g)	5	10
Œuf de poule élevée en plein air* (pc 3)	4	8
Lardons* (g)	40	80
Lait demi-écrémé 7)	Filet	Filet

#### À ajouter vous-même

Beurre (cs)		1
-------------	--	---

\* Conserver au réfrigérateur

#### Valeurs Nutritionnelles

	Par portion	Pour 100g
Énergie (kJ/kcal)	2565 / 613	854 / 204
Lipides total (g)	26	9
Dont saturés (g)	9,4	3,1
Glucides (g)	64	21
Dont sucres (g)	2,0	0,7
Fibres (g)	3	1
Protéines (g)	29	10
Sel (g)	2,2	0,7

#### Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 6) Soja 7) Lait/Lactose 11) Graines de sésame

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 21) Lait/Lactose 22) Fruits à coque

1. Préchauffez le four à 210 degrés. Enfourez le **pain au levain** 6 à 8 minutes.
2. Pendant ce temps, ciselez la **ciboulette**. Dans un bol, battez les œufs avec un **filet de lait** et la **ciboulette**. Salez et poivrez.
3. Faites fondre le beurre dans la poêle et faites dorer les **lardons** 2 minutes à feu moyen-vif. Préparez 1 omelette pour 2 personnes.
4. Coupez le **pain** en deux et garnissez avec l'omelette.

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

# Fromage blanc à l'orange

accompagné de pistaches et de dattes

**2X** 10 min.



## Ustensiles

-

## Ingrédients pour 1 petit déjeuner

	2P	4P
Fromage blanc entier* 7)	250	500
Orange (pc)	1	2
Mandarine (pc)	2	4
Pistaches décortiquées (g) 8) 19) 25)	20	40
Morceaux de dattes séchées (g) 19) 22) 25)	20	40

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs Nutritionnelles

	Par portion	Pour 100g
Énergie (kJ/kcal)	1339 / 320	520 / 124
Lipides total (g)	18	7
Dont saturés (g)	8,4	3,3
Glucides (g)	25	10
Dont sucres (g)	21,0	8,2
Fibres (g)	3	1
Protéines (g)	12	5
Sel (g)	0,1	0,0

## Allergènes :

7) Lait/Lactose 8) Fruits à coque

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Fruits à coque 25) Graine de sésame

1. Disposez le **fromage blanc** dans les bols.
2. Épluchez l'**orange** et la **mandarine** et divisez-les en quartiers.
3. Répartissez les fruits sur le **fromage blanc**. Parsemez des **pistaches** et des **morceaux de dattes**.

# Galettes d'épeautre

garnies de filet de dinde et de cottage cheese

**2X** 10 min.



## Ustensiles

-

## Ingrédients pour 1 petit déjeuner

	2P	4P
Galettes d'épeautre (pc) 1)	6	12
Cottage cheese* (g) 3) 7) 15) 22)	100	200
Tranches de filet de dinde* (tranches) 3)	2	4
Tomates prunes (pc)	1	2
Cresson* (cs)	1	3

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs Nutritionnelles

	Par portion	Pour 100g
Énergie (kJ/kcal)	640 / 153	455 / 109
Lipides total (g)	2,4	1,
Dont saturés (g)	1,2	0,8
Glucides (g)	17,2	12,2
Dont sucres (g)	2,5	1,8
Fibres (g)	3,3	2,4
Protéines (g)	13,6	9,6
Sel (g)	0,8	0,6

## Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 7) Lait/Lactose

Peut contenir des traces de : 15) Céréales contenant du gluten 22) Fruits à coque

1. Garnissez, par personne, 2 **galettes d'épeautre** de cottage cheese et les autres de **filet** de dinde.
2. Coupez les **tomates prunes** en tranches et disposez-les sur le **cottage cheese**. Coupez le **cresson** et saupoudrez-le sur les **galettes d'épeautre**. Salez et poivrez.
3. Répartissez les **galettes d'épeautre** sur les assiettes.