

Hachis Parmentier de porc gratiné au fromage vieux

courgette, poivron et maïs

Famille

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Pomme de terre



Viande de porc fermier hachée



Maïs conserve



Passata



Gouda vieux râpé



Mélange belge d'épices pour viande hachée



Courgette



Mélange d'épices siciliennes




Poivron



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

Vous assaisonnez ce hachis Parmentier entre autres avec un mélange d'épices siciliennes composé de tomate, oignon, poivre, basilic et origan.

Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Viande de porc fermier hachée* (g)	100	200	300	400	500	600
Maïs conserve (g)	50	100	140	200	240	300
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Gouda vieux râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Mélange belge d'épices pour viande hachée (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3

À ajouter vous-même

Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de bœuf à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Lait [végétal] (splash)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3364 / 804	430 / 103
Lipides total (g)	42	5
Dont saturés (g)	21	2,7
Glucides (g)	66	8
Dont sucres (g)	15,2	1,9
Fibres (g)	18	2
Protéines (g)	36	5
Sel (g)	4	0,5

Allergènes

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



1. Préparer

Préchauffez le four à 220°C. Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Épluchez les **potatoes de terre** et coupez-les en gros morceaux. Faites-les cuire 12 à 15 minutes à couvert dans la casserole. Égouttez-les et réservez-les sans couvercle.

Le saviez-vous ? 🍷 Les pommes de terre sont excellentes pour la santé. Elles sont riches en bons glucides, potassium, vitamine C, B6, B11 et en fibres !



4. Préparer la purée

Écrasez les **potatoes de terre** en purée au presse-purée avec ½ cs de beurre par personne et 1 filet de lait. Ajoutez ensuite les **épices siciliennes** et la moutarde. Mélangez bien et assaisonnez la purée de sel et de poivre à votre goût.



2. Cuire et couper

Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire la **viande hachée** avec le **mélange belge d'épices** 3 à 4 minutes en l'émiettant. Réservez-la hors de la sauteuse. Coupez la **courgette** en demi-rondelles et le **poivron** en dés (scannez ci-dessous !). Ajoutez-les à la sauteuse et faites cuire 6 à 8 minutes.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



5. Préparer le plat à four

Remettez la viande dans la poêle puis mélangez bien. Transférez le tout dans le plat à four avec la purée. Saupoudrez de **fromage râpé**. Enfournez 10 à 12 minutes, ou jusqu'à ce que le **fromage** soit doré.



3. Laisser mijoter

Ajoutez ensuite le **maïs**, la **passata**, le vinaigre balsamique noir puis émiettez-y le bouillon cube (voir conseil). Mélangez bien le tout et laissez mijoter 2 à 4 minutes à petit bouillon. Salez et poivrez à votre goût.

Conseil de santé 🍷 Si vous surveillez vos apports en sel, omettez le bouillon cube ou utilisez-en un à faible teneur en sel.



6. Servir

Servez le **hachis Parmentier** sur les assiettes.

Bon appétit !

Crevettes en vinaigrette au gingembre et citron vert

brocoli et chou pointu au wok, riz et cacahuètes

Famille Calorie Smart

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Riz jasmin



Citron vert



Cacahuètes salées



Gousse d'ail



Oignon



Sauce soja



Crevettes



Furikake



Chou pointu émincé



Brocoli




Purée de gingembre



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

Le chou pointu est riche en vitamines C, K et en fibres. Sa saveur douce permet de l'utiliser de multiple façons en cuisine et il est idéal pour une alimentation équilibrée !

Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol, casserole, casserole avec couvercle, essuie-tout, poêle, wok ou sauteuse

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Cacahuètes salées (g)	10	20	30	40	50	60
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Furikake (sachet(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Chou pointu émincé* (g)	100	200	300	400	500	600
Brocoli* (g)	100	200	300	400	500	600
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30

À ajouter vous-même

Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Miel [ou alternative vegan] (cc)	2	4	6	8	10	12
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2803 / 670	551 / 132
Lipides total (g)	23	5
Dont saturés (g)	3	0,6
Glucides (g)	84	16
Dont sucres (g)	17,3	3,4
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	28	5
Sel (g)	2,6	0,5

Allergènes

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



1. Cuire le riz

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



2. Découper

Pour le **brocoli** et le **chou pointu**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Pressez le **citron vert**. Concassez grossièrement les **cacahuètes** et écrasez ou émincez l'**ail**. Émincez l'**oignon**. Taillez le bouquet de **brocoli** en fleurettes et la tige en dés.



3. Préparer la vinaigrette

Ajoutez le **brocoli** et **chou pointu** à la casserole et faites-les cuire 3 minutes. Égouttez et rincez à l'eau froide. Pendant ce temps, dans le bol, composez une vinaigrette avec la **sauce soja**, le vinaigre balsamique blanc, la moitié de la **purée de gingembre** et de l'huile de tournesol, et le miel. Ajoutez 2 cc de jus de **citron vert** par personne et les **cacahuètes** concassées, puis mélangez bien.



4. Faire sauter les légumes

Faites chauffer le reste d'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse et sauter l'**oignon**, le **brocoli** et **chou pointu** 6 à 8 minutes. Ajoutez le reste de la **purée de gingembre** à la dernière minute. Salez et poivrez à votre goût.



5. Cuire les crevettes

Pendant ce temps, égouttez les **crevettes** avec l'essuie-tout. Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle et cuire l'**ail** et les **crevettes** 3 à 4 minutes à feu moyen-vif. Salez et poivrez à votre goût.



6. Servir

Servez le **riz** sur les assiettes et disposez le **brocoli** et le **chou pointu** dessus. Garnissez des **crevettes** et arrosez de **vinaigrette au citron vert au gingembre**. Saupoudrez de **furikake**.

Bon appétit !

Sauté d'émincés de poulet végétarien et haricots verts

riz, concombre à l'aigre-douce et oignons frits

Végé Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Haricots verts



Riz jasmin



Émincés végétariens
façon poulet



[Mini-]concombre



Oignon



Sauce soja



Sauce au chili
sucrée et épicée



Gousse d'ail



Sauce asiatique douce



Coriandre fraîche



Oignons frits



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

Même s'il est considéré comme un légume, le haricot vert,
surnommé autrefois « haricot princesse », appartient à la
famille des légumineuses.

Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

2x bol, sauteuse, casserole avec couvercle, écumoire

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Haricots verts* (g)	100	200	300	400	500	600
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Émincés végétariens façon poulet* (g)	80	160	240	320	400	480
[Mini-]concombre* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60
Sauce au chili sucrée et épicée* (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce asiatique douce* (sachet(s))	½	1	¾	1	1½	2
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Oignons frits (g)	15	30	45	60	75	90
À ajouter vous-même						
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2795 /668	600 /144
Lipides total (g)	19	4
Dont saturés (g)	4,9	1,1
Glucides (g)	90	19
Dont sucres (g)	17,5	3,8
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	29	6
Sel (g)	3,4	0,7

Allergènes

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



1. Préparer

- Pour les **haricots verts**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Équeutez les **haricots verts** et coupez-les en deux. Ciselez finement la **coriandre**.
- Écrasez ou émincez l'**ail** (scannez ci-contre !). Dans le bol, préparez une marinade avec la **sauce soja**, l'**ail**, la **sauce asiatique douce** et l'huile de tournesol. Salez et poivrez à votre goût.
- Coupez les **émincés de poulet végétarien** en petits morceaux et ajoutez-les à la marinade. Mélangez bien et laissez imprégner les saveurs au réfrigérateur.

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



3. Cuire à la sauteuse

- Dans le bol, ajoutez le **concombre**, le vinaigre de vin blanc et le sucre. Réservez et remuez de temps en temps.
- Faites chauffer la sauteuse à feu moyen. Ajoutez-y l'**oignon** et les **émincés de poulet végétarien** avec la marinade. Faites cuire le tout 4 minutes.



2. Cuire à l'eau

- Ajoutez 1 pincée de sel à la casserole d'eau bouillante et faites-y cuire les **haricots verts** 4 à 6 minutes « al dente ».
- Pendant ce temps, émincez l'**oignon**.
- Retirez les **haricots verts** de l'eau à l'écumoire et réservez-les.
- Faites ensuite cuire le **riz** 12 à 15 minutes à couvert dans la même casserole. Égouttez-le et réservez-le sans couvercle.
- Coupez le **concombre** en 4 dans la longueur, puis en bâtonnets de 3 cm environ.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



4. Servir

- Ajoutez les **haricots** et la **sauce au chili sucrée et épicée** à la sauteuse. Faites cuire 2 à 3 minutes en remuant.
- Servez le **riz** sur les assiettes. Disposez les **émincés de poulet végétarien** et les **haricots verts** sur le **riz** (voir conseil).
- Garnissez de la **coriandre** et des **oignons frits**.
- Accompagnez du **concombre à l'aigre-douce**.

Conseil : Si vous aimez manger relevé, ajoutez un peu de harissa à votre goût.

Bon appétit !

Bûches ardennaises maison

pois mange-tout, carotte et pommes de terre

Famille

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Pomme de terre



Œuf



Viande de porc fermier hachée



Chapelure panko



Gouda vieux râpé



Romarin séché



Carotte



Pois mange-tout



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

Le panko - chapelure japonaise à gros grains - apporte ici un croquant supplémentaire aux bûches ardennaises.

Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, assiette creuse, grand bol, plat à four, casserole, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Œuf* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Viande de porc fermier hachée* (g)	100	200	300	400	500	600
Chapelure panko (g)	25	50	75	100	125	150
Gouda vieux râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Romarin séché (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pois mange-tout* (g)	50	100	150	200	250	300

À ajouter vous-même

Vinaigre balsamique blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3753 / 897	552 / 132
Lipides total (g)	49	7
Dont saturés (g)	14,9	2,2
Glucides (g)	76	11
Dont sucres (g)	11,2	1,6
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	36	5
Sel (g)	2,2	0,3

Allergènes

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



1. Préparer les pommes de terre

Préchauffez le four à 180°C. Lavez bien les **potatoes de terre** et coupez-les en quartiers longs et fins (voir conseil). Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse et faites-y cuire les **potatoes de terre** 30 à 35 minutes à feu moyen-vif et à couvert. Retirez le couvercle après 20 minutes. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



4. Cuire à l'eau

Coupez la **carotte** en fines rondelles (scannez ci-dessus !). Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Faites-y cuire la **carotte** 8 minutes. Ajoutez les **pois mange-tout** lors des 4 dernières minutes de cuisson (voir conseil). Égouttez, rincez à l'eau froide et réservez.

Conseil : Certains pois mange-tout présentent des fils. Vous pouvez les retirer facilement en coupant l'extrémité.



2. Mélanger la viande hachée

Dans le grand bol, mélangez la **viande hachée**, le **fromage**, ¾ de la **chapelure panko** et ½ **œuf** par personne. Salez et poivrez. Malaxez jusqu'à ce que le mélange tienne bien. Formez 2 **bûches** par personne.



5. Cuire les légumes

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans la poêle des **bûches**. Ajoutez-y la **carotte**, les **pois mange-tout** et faites-les cuire 1 minute. Déglacez avec ½ cs de vinaigre balsamique blanc par personne. Salez et poivrez.

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



3. Préparer les bûches ardennaises

Mélangez le reste de la **chapelure** et le **romarin séché** dans l'assiette creuse et roulez-y chaque **bûche**. Faites fondre ¼ cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif et faites-y cuire/dorer les **bûches** uniformément 2 à 3 minutes. Disposez-les dans le plat à four et enfournez-les 12 à 16 minutes (voir conseil). Réservez la poêle pour l'étape 5.

Conseil : Si certaines bûches sont plus épaisses que d'autres, le temps de cuisson pourra être plus long. Prolongez-le en fonction et surveillez de près la cuisson. Incisez éventuellement l'une de vos bûches au milieu pour en vérifier la cuisson avant de servir.



6. Servir

Servez les **bûches ardennaises**, les légumes et les **potatoes de terre** sur les assiettes. Accompagnez de mayonnaise.

Bon appétit !



Burger de poisson et sauce ravigote

purée d'épinards-poireau et persil

Famille

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Pomme de terre



Poireau



Persil frisé frais



Épinards



Burger de poisson pané aux céréales multigrains



Sauce ravigote



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

Les épinards renferment de nombreux nutriments dont le fer. Ce dernier est essentiel pour transporter l'oxygène dans notre corps, ce qui contribue à notre vitalité.

Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Poireau* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil frisé frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
Burger de poisson pané aux céréales multigrains* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Sauce ravigote* (g)	20	40	60	80	100	120

A ajouter vous-même

Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Lait [végétal] (splash)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Eau (ml)	30	60	90	120	150	180
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6

Poivre et sel à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3054 / 730	492 / 118
Lipides total (g)	39	6
Dont saturés (g)	11,3	1,8
Glucides (g)	63	10
Dont sucres (g)	6	1
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	27	4
Sel (g)	1,8	0,3

Allergènes

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



1. Préparer

Dans la casserole, portez un bon volume d'eau à ébullition pour les **potatoes**. Épluchez-les ou lavez-les bien et coupez-les en gros morceaux. Taillez le **poireau** en fines rondelles et ciselez finement le **persil**. Émincez finement les **épinards**.



2. Cuire les pommes de terre

Faites cuire les **potatoes** 12 à 15 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les et réservez-les sans couvercle.



3. Préparer le poireau et les épinards

Faites chauffer ½ cs de beurre par personne à feu moyen-vif dans la même sauteuse et cuire le **poireau** 3 à 4 minutes. Ajoutez l'eau (voir tableau des ingrédients), baissez le feu et étuvez le **poireau** 6 à 8 minutes à couvert. Ajoutez un peu d'eau s'il brunit. Ajoutez ensuite les **épinards** et laissez-les réduire 3 à 4 minutes.



4. Cuire le burger de poisson

Pendant ce temps, faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer le **burger de poisson** 3 minutes de chaque côté.



5. Préparer la purée

Écrasez les **potatoes** en **purée** épaisse au presse-purée. Ajoutez ½ cs de beurre par personne et un filet de lait pour l'onctuosité. Ajoutez ensuite la moutarde, le **persil** et le mélange **poireau-épinards**. Salez et poivrez à votre goût, puis mélangez bien.



6. Servir

Servez la **purée d'épinards-poireau** sur les assiettes et disposez le **burger de poisson** par-dessus. Accompagnez de la **sauce ravigote**.

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

Bon appétit !

Steak haché à la hawaïenne et champignons laqués

inspiré du loco moco, accompagné de riz et d'un œuf au plat

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Gousse d'ail



Champignons



Oignon



Riz jasmin



Sauce soja



Œuf



Steak haché de bœuf et de porc



Concentré de tomate




Poivron rouge pointu



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

Fusion entre la cuisine américaine et asiatique, ce plat s'inspire du *loco moco* hawaïen. Apparu pour la 1ère fois en 1949, il fut nommé ainsi par des adolescents locaux qui furent les premiers à le déguster.

Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Papier aluminium, grand bol, casserole avec couvercle, 2x poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60
Œuf* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Steak haché de bœuf et de porc* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Concentré de tomate (barquette(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3

À ajouter vous-même

Sucre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Farine (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	100	200	300	400	500	600
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Ketjap manis [à faible teneur en sel] (cs)	½	1	1½	2	2½	3

Poivre et sel à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3556 / 850	570 / 136
Lipides total (g)	39	6
Dont saturés (g)	13,4	2,1
Glucides (g)	86	14
Dont sucres (g)	17,2	2,8
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	37	6
Sel (g)	3,5	0,6

Allergènes

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



1. Préparer

Préparez le bouillon. Pour le **riz**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Émincez ou écrasez l'**ail**. Émincez l'**oignon** en fines demi-rondelles. Coupez les **champignons** en lamelles et le **poivron pointu** en dés (scannez ci-dessous !).

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



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



4. Cuire le steak haché

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans l'autre poêle à feu moyen-vif et cuire le **steak haché** 2 à 3 minutes de chaque côté. Salez et poivrez à votre goût. Réservez le **burger** au chaud hors de la poêle sous une feuille d'aluminium.



2. Cuire les légumes

Faites cuire le **riz** 10 à 12 minutes dans la casserole à couvert. Ensuite, égouttez-le et réservez-le. Dans la poêle, faites fondre ½ cs de beurre par personne à feu moyen-vif et revenez l'**ail** et l'**oignon** 2 à 3 minutes. Ajoutez les **champignons** et le **poivron pointu** et poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes.



5. Cuire l'œuf au plat

Réutilisez la poêle du **steak haché** pour y faire cuire les **œufs au plat** (voir conseil).

Conseil : Ajoutez éventuellement un peu de beurre s'il ne reste pas assez d'huile dans la poêle.



3. Préparer la sauce

Pendant ce temps, dans le grand bol, mélangez le bouillon avec le **concentré de tomate**, le ketjap, la farine, le sucre et la **sauce soja**. Ajoutez le tout à la poêle contenant les **champignons** et le **poivron**, mélangez bien puis portez à ébullition. Faites réduire la sauce 5 à 8 minutes à feu doux, en remuant régulièrement. La sauce est prête lorsqu'elle est suffisamment épaisse pour recouvrir le dos d'une cuillère.



6. Servir

Servez le **riz** et le **steak haché** sur les assiettes. Déposez-y les **légumes laqués** et l'**œuf au plat**.

Bon appétit !



Cheeseburger à l'italienne

frites, dip de bruschetta et Parmigiano Reggiano

Rapido Premium

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Burger de veau



Dip de bruschetta



Ciabatta blanche



Épices italiennes



Mozzarella



Frites allumettes



Parmigiano Reggiano AOP



Courgette



Tomate



Oignon



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

Le Parmigiano Reggiano (parmesan en français) doit son nom à celui des provinces où il est produit : Parma et Reggio Emilia.

Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

2x plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, poêle avec couvercle, râpe fine, saladier, petit bol

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Burger de veau* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Dip de bruschetta* (g)	40	80	120	160	200	240
Ciabatta blanche (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mozzarella* (boule(s))	¼	1	1½	2	2½	3
Frites allumettes* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Parmigiano Reggiano AOP* (pièce(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3

À ajouter vous-même

Vinaigre balsamique noir (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale]	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	5720 / 1367	678 / 162
Lipides total (g)	77	9
Dont saturés (g)	27,9	3,3
Glucides (g)	111	13
Dont sucres (g)	12,9	1,5
Fibres (g)	11	1
Protéines (g)	52	6
Sel (g)	3	0,4

Allergènes

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



1. Préparer les frites

Préchauffez le four à 220°C. Étalez les **frites** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retournez-les à mi-cuisson. Pendant ce temps, coupez l'**oignon** en demi-rondelles et la **courgette** en fines rondelles (scannez ci-dessous !). Taillez la moitié de la **tomate** et de la **mozzarella** en rondelles puis l'autre moitié en dés.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



4. Préparer la courgette

Dans le petit bol, mélangez l'huile d'olive et les **épices italiennes**. Disposez la **courgette** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et mélangez-la avec la moitié de l'huile assaisonnée. Salez et poivrez. Ouvrez la **ciabatta** puis badigeonnez-en les faces tranchées du reste d'huile assaisonnée. Enfourez la **courgette** et le **petit pain** 5 à 6 minutes.



2. Cuire le burger

Dans la poêle, faites fondre le beurre à feu moyen-vif et cuire l'**oignon** 1 à 2 minutes. Ajoutez le **burger** et poursuivez la cuisson 5 minutes. Retournez-le et déposez les rondelles de **mozzarella** dessus. Salez et poivrez puis couvrez et laissez cuire encore 5 minutes. Réservez le **burger** hors de la poêle.



5. Composer le cheeseburger

Déposez un peu de **courgette** sur la moitié inférieure de la **ciabatta** puis ajoutez-y les rondelles de **tomate**, le **burger** au **fromage**, l'**oignon** cuit et le **dip de bruschetta**. Ajoutez le reste de **courgette** et les dés de **tomate** et de **mozzarella** au saladier, puis mélangez bien.



3. Préparer la sauce

Ajoutez le sucre et la moitié du vinaigre balsamique à l'**oignon**. Mélangez bien et laissez cuire 1 minute. Dans le saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra et le reste de vinaigre balsamique. Salez et poivrez à votre goût puis réservez.

Le saviez-vous ? 🌿 L'oignon contient de la vitamine C. Celle-ci aide notamment votre corps à mieux absorber le fer contenu dans votre alimentation.



6. Servir

Servez les **frites** sur les assiettes puis râpez-y le **Parmigiano Reggiano** (voir conseil). Salez et poivrez à votre goût. Disposez le **burger** et la **salade** à côté. Accompagnez de mayonnaise à votre convenance.

Conseil : S'il vous reste du fromage, vous pouvez l'ajouter au burger.

Bon appétit !



Filet de saumon poché et sauce au beurre blanc

grenailles, aneth et câpres

Rapido Premium

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Haricots verts



Grenailles



Citron



Oignon



Aneth frais



Gousse d'ail



Câpres



Sauce au beurre blanc




Filet de saumon



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

Les câpres sont riches en fibres et vitamines - B6, B12, A, C et D notamment. Mais attention, il vous faudra tout de même en consommer une grande quantité pour atteindre vos AJR en vitamines !

Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Petite casserole avec couvercle, casserole, casserole avec couvercle, casserole en inox

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Haricots verts* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aneth frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Câpres (g)	10	20	30	40	50	60
Sauce au beurre blanc* (g)	50	100	150	200	250	300
Filet de saumon* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de poisson ou de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3569 / 853	506 / 121
Lipides total (g)	55	8
Dont saturés (g)	16,5	2,3
Glucides (g)	48	7
Dont sucres (g)	6	0,9
Fibres (g)	19	3
Protéines (g)	36	5
Sel (g)	2,2	0,3

Allergènes

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



1. Cuire

- Pour les **grenailles**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Coupez éventuellement les grosses **grenailles** en deux et faites-les cuire 12 à 15 minutes « al dente ».
- Émincez finement l'**oignon** (scannez ci-dessous !).
- Équeutez les **haricots verts**. Versez un fond d'eau dans l'autre casserole. Ajoutez-y les **haricots verts** et 1 pincée de sel. Couvrez, portez à ébullition et faites cuire 8 à 10 minutes à petit bouillon.
- Ensuite, égouttez les deux et réservez sans couvercle.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



2. Pocher le poisson

- Coupez la moitié du **citron** en quartiers, et le reste en rondelles. Ciselez finement l'**aneth**.
- Dans la petite casserole, portez suffisamment d'eau pour que le **saumon** puisse être immergé plus tard. Ajoutez-y le bouillon cube, les rondelles de **citron**, la moitié de l'**aneth** et de l'**oignon**.
- Lorsque l'eau bout à petit bouillon, déposez-y le **filet de saumon** et couvrez.
- Faites cuire 2 minutes. Retirez la casserole du feu et poursuivez-en la cuisson 5 minutes à couvert.



3. Réchauffer la sauce

- Faites fondre le beurre dans l'autre casserole en inox à feu doux. Versez-y la **sauce au beurre blanc** et réchauffez-la 4 à 6 minutes.
- Remuez régulièrement, jusque dans le fond, pour éviter qu'elle ne brûle. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'**ail** puis ajoutez-le aux **haricots verts**.
- Ajoutez la moutarde et le reste d'**oignon** aux **grenailles** puis mélangez bien. Salez et poivrez les **haricots verts** et les **grenailles** à votre goût.



4. Servir

- Servez le **saumon poché** sur les assiettes.
- Garnissez-le de la **sauce au beurre blanc**, des **câpres**, du reste d'**aneth** et des quartiers de **citron**.
- Accompagnez des **haricots verts**, **grenailles** et de mayonnaise.

Bon appétit !



Steak et jus de veau parfumé à la truffe

purée au fromage, pois mange-tout et haricots verts

Rapido Premium

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Jus de veau



Steak mariné



Pomme de terre



Gousse d'ail



Oignon



Pois mange-tout



Haricots verts



Persil frisé frais



Gouda vieux râpé



Mayonnaise aux arômes de truffe



Huile parfumée à la truffe




Amandes effilées



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

Même s'il est considéré comme un légume, le haricot vert, surnommé autrefois « haricot princesse », appartient à la famille des légumineuses.

Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Papier aluminium, sauteuse avec couvercle, casserole, presse-purée, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jus de veau* (g)	60	120	180	240	300	360
Steak mariné* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pois mange-tout* (g)	50	100	150	200	250	300
Haricots verts* (g)	100	200	300	400	500	600
Persil frisé frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Gouda vieux râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Mayonnaise aux arômes de truffe* (g)	25	50	75	100	125	150
Huile parfumée à la truffe (ml)	4	8	12	16	20	24
Amandes effilées (g)	5	10	15	20	25	30

À ajouter vous-même

Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3833 / 916	536 / 128
Lipides total (g)	53	7
Dont saturés (g)	16,6	2,3
Glucides (g)	55	8
Dont sucres (g)	6,7	0,9
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	48	7
Sel (g)	1,8	0,3

Allergènes

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



1. Cuire les pommes de terre

Sortez le **steak** du réfrigérateur pour le porter à température ambiante. Épluchez ou lavez bien les **potatoes** puis taillez-les en gros morceaux (scannez ci-dessous !). Transférez-les dans la casserole, portez de l'eau à hauteur, émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients) puis faites-les cuire 12 à 15 minutes. Prélevez-en un peu d'eau de cuisson puis égouttez et réservez.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



4. Cuire le steak

Dans la poêle utilisée pour les **amandes**, faites fondre la moitié du beurre à feu moyen-vif. Lorsque la poêle est très chaude, faites-y cuire le **steak** 1 à 3 minutes de chaque côté. Retirez-le de la poêle, assaisonnez-le de sel et de poivre puis réservez-le sous une feuille d'aluminium. Dans la même poêle, faites cuire le reste d'**oignon** 2 à 3 minutes puis ajoutez le **jus de veau** et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.



2. Préparer les légumes

Pendant ce temps, équeutez les **haricots verts**. Si vous le souhaitez, faites de même pour les **pois mange-tout**. Ajoutez les **haricots verts** et les **pois mange-tout** à la sauteuse et recouvrez-les d'un fond d'eau. Ajoutez-y 1 pincée de sel et faites-les cuire 4 à 6 minutes, à couvert. Ensuite, égouttez-les et réservez-les dans la poêle.



5. Préparer la purée

Coupez le feu puis incorporez la **mayonnaise aux arômes de truffe**. Salez et poivrez à votre goût. Pendant ce temps, ciselez finement le **persil**. Écrasez les **potatoes** avec le reste de beurre et 1 filet d'eau de cuisson à votre convenance. Ajoutez-y le **gouda**, la moutarde et les ¾ du **persil**. Salez et poivrez à votre goût.



3. Griller les amandes

Émincez l'**oignon** puis écrasez et émincez l'**ail**. Arrosez les légumes d'huile d'olive puis ajoutez-y l'**ail** et la moitié de l'**oignon**. Faites cuire 3 à 5 minutes à feu moyen-vif puis salez et poivrez à votre goût. Pendant ce temps, faites chauffer la poêle, sans matière grasse, à feu vif, et griller les **amandes effilées** jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Réservez hors de la poêle.



6. Servir

Coupez le **steak** en fines tranches, à contre-fil. Servez la **purée de pommes de terre**, les légumes et le **steak** sur les assiettes. Versez le **jus de veau** sur le **steak** et arrosez d'**huile parfumée à la truffe**. Garnissez les légumes des **amandes effilées** et du reste de **persil**.

Bon appétit !

Pain roti et filet de poulet relevé aux pommes de terre

œuf dur, haricots verts et concombre à l'aigre-douce

Cuisine du Monde

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Filet de cuisse de poulet



Pomme de terre



Oignon



Gousse d'ail



Piment rouge



Œuf



Épices surinamiennes



[Mini-]concombre



Haricots verts extra fins



Roti



Poivron rouge pointu



Ingrédient à la une dans votre box ! Le filet de poulet Oranjehoen mérite votre attention ! Il est en effet produit à partir de poulets nourris aux biodéchets. Cette solution permet de réduire de 22 % les émissions de CO2 en comparaison à d'autres élevages "Bien-être Belgique" par exemple. Scannez le code QR pour en savoir plus sur ce fournisseur !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol, sauteuse avec couvercle, casserole en inox

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Filet de cuisse de poulet* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pomme de terre (g)	150	300	450	600	750	900
Oignon (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Œuf* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Épices surinamiennes (sachet(s))	1	2	3	4	5	6
[Mini-]concombre* (pièce(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Haricots verts extra fins* (g)	100	200	400	400	600	600
Roti* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3469 / 829	357 / 85
Lipides total (g)	31	3
Dont saturés (g)	6,8	0,7
Glucides (g)	87	9
Dont sucres (g)	11,1	1,1
Fibres (g)	20	2
Protéines (g)	43	4
Sel (g)	2,5	0,3

Allergènes

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



1. Couper

Préchauffez le four à 160°C. Émincez finement la moitié de l'**oignon**. Coupez l'autre moitié en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'**ail**. Taillez le **poivron pointu** en dés (scannez ci-dessous !). Épipinez et émincez le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.). Lavez ou épluchez les **pommes de terre** et coupez-les en gros morceaux. Équeutez les **haricots verts** et coupez-les en deux.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



4. Cuire les œufs

Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole en inox - ou utilisez une bouilloire. Ajoutez-y les **œufs** et faites-les cuire 8 à 10 minutes dans la casserole. Rincez-les sous l'eau froide et égalez-les.



2. Saisir le poulet

Frottez le **poulet** de sel et de poivre. Faites chauffer l'huile de tournesol dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire le **poulet** 2 à 3 minutes de chaque côté. Réservez-le hors de la sauteuse. Ajoutez ensuite l'**oignon** émincé, l'**ail**, le **piment rouge** et le **poivron pointu** à la sauteuse. Faites cuire 1 minute.



5. Mariner à l'aigre-douce

Pendant ce temps, coupez le **concombre** en deux dans la longueur, épépinez-le à la cuillère et taillez-le en demi-rondelles. Dans le bol, mélangez le vinaigre de vin blanc avec la même quantité d'eau puis ajoutez le sucre, le **concombre** et les rondelles d'**oignon** puis mélangez bien. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût. Enfourez le **pain roti** 3 minutes.



3. Cuire les pommes de terre

Préparez le bouillon. Ajoutez les **pommes de terre**, les **épices surinamiennes** et le bouillon à la sauteuse. Faites cuire 5 minutes à couvert. Ajoutez ensuite les **haricots verts** et la **cuisse de poulet** puis faites cuire 10 minutes à couvert.

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



6. Servir

Servez les **pommes de terre** et les **haricots verts** dans des assiettes creuses. Versez-y la sauce et déposez le **poulet** dessus. Accompagnez de l'**œuf dur**, du **pain roti** et du **concombre à l'aigre-douce**.

Bon appétit !

Filet de cabillaud et lard croquant sur risotto crémeux au fenouil

haricots verts, épinards, Parmigiano Reggiano et câpres

Premium

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Gousse d'ail



Oignon



Fenouil



Riz pour risotto



Épinards



Parmigiano Reggiano AOP



Filet de cabillaud



Mascarpone



Thym citron frais



Haricots verts extra fins



Lard




Câpres



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

Le Parmigiano Reggiano (parmesan en français) doit son nom à celui des provinces où il est produit : Parma et Reggio Emilia.

Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, râpe fine, casserole avec couvercle, essuie-tout, poêle, wok ou sauteuse

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Fenouil* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Riz pour risotto (g)	75	150	225	300	375	450
Épinards* (g)	50	100	200	200	300	300
Parmigiano Reggiano AOP* (pièce(s))	½	1	¾	1	1½	2
Filet de cabillaud* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Thym citron frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Haricots verts extra fins* (g)	40	75	115	150	190	225
Lard* (tranche(s))	2	4	6	8	10	12
Câpres (g)	15	30	45	60	75	90

À ajouter vous-même

Beurre [végétal] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3531 /844	405 /97
Lipides total (g)	41	5
Dont saturés (g)	24,3	2,8
Glucides (g)	75	9
Dont sucres (g)	11	1,3
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	40	5
Sel (g)	2,6	0,3

Allergènes

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



1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C. Préparez le bouillon. Écrasez ou émincez l'**ail**. Émincez l'**oignon**. Coupez le **fenouil** en quartiers, retirez-en le cœur dur et coupez le **fenouil** en lanières très fines (scannez ci-dessous !). Réservez-en éventuellement les fanes pour la garniture. Effeuiliez le **thym citron**.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



4. Cuire et mélanger

Versez un fond d'eau dans la casserole. Ajoutez-y 1 pincée de sel et les **haricots verts**. Portez à ébullition à couvert et faites-les cuire « al dente » 6 à 8 minutes. Égouttez et réservez sans couvercle. Mélangez les **haricots verts** avec ½ cs de beurre par personne puis salez et poivrez à votre goût



2. Préparer le risotto

Faites fondre ½ cs de beurre par personne dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'**ail**, l'**oignon** et le **thym citron** 1 à 2 minutes. Ajoutez la moitié du **fenouil** et faites cuire 5 à 7 minutes en remuant. Ajoutez-y le **riz pour risotto** et faites-le cuire 2 minutes. Ajoutez ensuite la moitié du vinaigre de vin blanc et ½ du bouillon. Laissez les grains de **riz** s'en imprégner lentement. Remuez régulièrement.



5. Cuire le poisson

Déposez le **lard** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez 8 à 10 minutes. Épongez le **poisson** avec l'essuie-tout et assaisonnez-le de sel et de poivre. Juste avant de servir, faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le **cabillaud** 1 à 2 minutes de chaque côté. Ajoutez les **câpres** pour la dernière minute de cuisson.



3. Cuire le risotto

Dès que les grains de **riz** ont absorbé le bouillon, ajoutez-en à nouveau ½ et répétez l'opération jusqu'à épuisement du bouillon. Faites cuire le **risotto** à feu moyen-vif environ 20 à 25 minutes. Pendant ce temps, dans le bol, mélangez le reste de **fenouil** avec le sucre et le reste de vinaigre de vin blanc. Réservez jusqu'au service. Équeutez les **haricots verts** et coupez-les en deux. Râpez le **Parmigiano Reggiano**.



6. Servir

Déchirez les **épinards** au-dessus du **risotto** et mélangez bien. Laissez-les réduire. Ajoutez le **mascarpone** et la moitié du **Parmigiano Reggiano** puis salez et poivrez à votre goût. Servez le **risotto** et les **haricots verts** sur les assiettes ainsi que le **poisson** et la **salade de fenouil**. Garnissez du reste de **Parmigiano Reggiano** et éventuellement des fanes de **fenouil** réservées.

Bon appétit !



Penne garnies à la mexicaine

chorizo, cheddar, courgette

Famille Rapido Premium

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Bœuf haché assaisonné



Dés de chorizo



Épices mexicaines



Oignon



Gousse d'ail



Poivron



Penne



Passata



Gouda râpé



Cheddar râpé



Crème aigre bio



Courgette



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

Le mélange d'épices mexicaines se compose de chili, de jalapeños séchés et de paprika fumé et donne ainsi une note originale à ce plat de pâtes.

Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, casserole avec couvercle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bœuf haché assaisonné* (g)	100	200	300	400	500	600
Dés de chorizo* (g)	25	50	75	100	125	150
Épices mexicaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Cheddar râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Crème aigre bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Courgette* (pièce(s))	½	¾	1	1½	1½	2

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3987 / 953	680 / 162
Lipides total (g)	46	8
Dont saturés (g)	20,3	3,5
Glucides (g)	81	14
Dont sucres (g)	12,9	2,2
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	50	8
Sel (g)	3,5	0,6

Allergènes

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



1. Préparer

- Pour les **penne**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole avec 1 pincée de sel.
- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire la **viande**, le **chorizo** et les **épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) 4 à 5 minutes.
- Retirez-les de la sauteuse, réservez-les et conservez la graisse de cuisson dans la sauteuse.



2. Préparer la sauce

- Pendant ce temps, émincez l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail**. Coupez le **poivron** et la **courgette** en dés (scannez ci-dessous !).
- Faites cuire les **pâtes** 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite égouttez-les et réservez-les.
- Faites à nouveau chauffer la sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'**ail** et l'**oignon** 1 à 2 minutes.
- Ajoutez-y le **poivron**, la **courgette** et la **passata** et poursuivez la cuisson 6 à 8 minutes à couvert.

Le saviez-vous ? 🍷 L'oignon est une bonne source de vitamine C. Celle-ci aide notamment votre corps à mieux absorber le fer contenu dans votre alimentation.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



3. Apprêter

- Ajoutez les **pâtes**, la **viande hachée**, le **chorizo** et la moitié du **gouda râpé** à la sauteuse.
- Mélangez bien puis salez et poivrez à votre goût. Réchauffez le tout 2 à 3 minutes.



4. Servir

- Servez les **pâtes** sur les assiettes et déposez-y la **crème aigre**.
- Garnissez du **cheddar râpé** et du reste de **gouda râpé**.

Bon appétit !

Bao buns au poulet à la coréenne

sauce kimchi et salade de chou blanc & carotte au gomasio

Street food

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Pain bao



Filet de poulet



Sauce kimchi



Mélange d'épices coréennes



Gomasio



[Mini-]concombre



Coriandre fraîche



Gousse d'ail



Sauce soja



Huile de sésame



Chou blanc et carotte




Oignon



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

Le gomasio vient de la cuisine japonaise et est utilisé pour assaisonner les plats. Il se compose de 90 % de goma (graines de sésame), et de 10 % de sio (sel marin).

Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol, grand bol, essuie-tout, assiette, saladier, casserole en inox, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pain bao* (pièce(s))	3	6	9	12	15	18
Filet de poulet* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Sauce kimchi (g)	20	40	60	80	100	120
Mélange d'épices coréennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gomasio (sachet(s))	¼	1	1½	2	2½	3
[Mini-]concombre* (pièce(s))	1	¾	1	1	1½	1½
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60
Huile de sésame (ml)	5	10	15	20	25	30
Chou blanc et carotte* (g)	100	200	300	400	500	600
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
À ajouter vous-même						
Farine (g)	25	50	75	100	125	150
Huile de tournesol (ml)	30	60	90	120	150	180
Eau (ml)	30	60	90	120	150	180
Miel [ou alternative vegan] (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	2	4	6	8	10	12
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4448 /1063	641 /153
Lipides total (g)	41	6
Dont saturés (g)	6	0,9
Glucides (g)	128	19
Dont sucres (g)	37,8	5,5
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	44	6
Sel (g)	3,6	0,5

Allergènes

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



1. Préparer

Préchauffez le four à 180°. Dans le bol, mélangez le vinaigre de vin blanc et le sucre. Taillez le **concombre** en rondelles et l'**oignon** en demi-rondelles. Ajoutez-les au bol puis mélangez-bien. Réservez jusqu'au service, en remuant de temps en temps.



4. Cuire le poulet

Préparez une assiette recouverte d'essuie-tout. Enrobez le **poulet** de pâte et déposez-le avec précaution dans la poêle (voir conseil). Faites-le cuire/dorer 5 à 6 minutes, en le retournant à mi-cuisson.

Conseil : Si vous observez des éclaboussures d'huile, baissez le feu et couvrez en veillant à ne pas vous brûler.



2. Préparer la salade de chou

Dans le saladier, mélangez la mayonnaise, le mélange de **chou blanc** et **carotte** et le **gomasio**. Salez et poivrez à votre goût.

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



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



5. Préparer la sauce

Écrasez ou émincez l'**ail**. Faites chauffer la casserole en inox à feu moyen-vif et mélangez-y l'**huile de sésame**, la **sauce soja**, la **sauce kimchi** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.) et le miel. Réchauffez 1 à 2 minutes en une sauce sirupeuse (scannez ci-dessus !). Pendant ce temps, enfournez les **pains bao** 4 à 5 minutes. Ciselez grossièrement la **coriandre**.



3. Préparer le poulet

Épongez le **poulet** avec l'essuie-tout, puis coupez-le en morceaux de 2 cm. Salez et poivrez à votre goût. Dans le grand bol, mélangez les **épices coréennes**, la farine et l'eau pour obtenir une pâte (voir tableau des ingrédients). Dans la poêle, faites chauffer l'huile de tournesol à feu moyen-vif. Pour vérifier si l'huile est assez chaude, versez un peu de pâte dans la poêle. Si de petites bulles se forment, l'huile est assez chaude pour faire cuire le **poulet**.



6. Servir

Tartinez un peu de **sauce** dans les **pains bao**. Garnissez-les de légumes à l'aigre-douce, de **salade de chou** et **de poulet**. Arrosez du reste de **sauce** et garnissez de **coriandre**.

Bon appétit !