



Filet de cabillaud poêlé et sauce aux herbes

accompagné de couscous perlé aux carottes, tomates cerises et raisins secs

FAMILIALE **ÉQUILIBRÉ** 45 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 3 jours



Le couscous perlé (ou 'ptitim' en Israël) trouve ses origines dans les années 50. Il remplaçait alors un produit difficile à trouver. S'agissait-il a) du couscous b) du boulgour ou c) du riz ?



Carotte



Tomates cerises rouges



Oignon



Persil plat frais



Couscous perlé



Raisins secs



Filet de cabillaud



Ingrédients de base

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

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Plat à four, poêle, papier aluminium, casserole avec couvercle

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Carotte* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomates cerises rouges (g)	125	250	375	500	625	750
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Couscous perlé (g) 1)	65	130	195	260	325	390
Raisins secs (g) 19) 22) 25)	15	30	40	60	70	90
Filet de cabillaud* (pc) 4)	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes (ml)	125	250	375	500	625	750
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre (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)	2540 / 607	410 / 98
Lipides total (g)	19	3
Dont saturés (g)	7,1	1,2
Glucides (g)	72	12
Dont sucres (g)	25,7	4,2
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	33	5
Sel (g)	1,7	0,3

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 4) Poisson
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes
22) Fruits à coque 25) Graines de sésame

Contact

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



1. Préparer

Préchauffez le four à 200 degrés et préparez le bouillon. Coupez les **carottes** dans le sens de la longueur, puis taillez-les en fines demi-rondelles.



2. Enfourner les légumes

Disposez les **carottes** dans le plat à four et arrosez avec la moitié de l'huile d'olive. Veillez à ce qu'elles soient bien recouvertes d'une couche d'huile, puis salez et poivrez. Enfournez 15 minutes. Ajoutez ensuite les **tomates cerises** aux **carottes**, remuez et enfournez 15 minutes de plus. Pendant ce temps, hachez l'**oignon** et ciselez le **persil**.



3. Cuire le couscous perlé

Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la casserole avec couvercle. Faites revenir l'**oignon** 2 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez le **couscous perlé** et touillez 1 minute à feu moyen vif. Versez le bouillon et les **raisins secs**, puis, à couvert, laissez cuire 12 minutes à feu doux. Ensuite, égrainez et réservez sans couvercle. Incorporez ensuite ⅓ du **persil**, puis salez et poivrez.



4. Cuire le cabillaud

Pendant ce temps, faites fondre ½ cs de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et faites-y cuire le **filet de cabillaud** 1 à 2 minutes de chaque côté. Salez et poivrez. Réservez le poisson au chaud dans une feuille d'aluminium. Conservez la poêle avec le jus de cuisson dedans.



5. Préparer la sauce

Faites chauffer le reste du beurre dans la poêle contenant le jus de cuisson et ajoutez ⅓ du **persil**. Salez et poivrez, puis remuez bien.



6. Servir

Mélangez les **tomates cerises** et les **carottes** au **couscous perlé**. Servez-le sur les assiettes et garnissez du reste de **persil**. Accompagnez le tout du **cabillaud** et de la sauce aux herbes.

Bon appétit !

La bonne réponse est : c



Chakchouka au fromage de chèvre

accompagnée de persil frisé et d'un petit pain aux raisins secs

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



Un œuf poché cuit sans coquille dans un liquide frémissant, de préférence dans une sauce, ce qui lui donne aussi plus de goût.



Oignon



Gousse d'ail



Piment rouge



Poivron rouge



Tomates prunes



Persil frais



Œuf de poule élevée au sol



Fromage de chèvre frais



Pain pistolet aux raisins

Ingrédients de base

Huile d'olive, bouillon de légumes, poivre et sel

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Wok ou sauteuse avec couvercle

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	3	5	5
Piment rouge* (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivron rouge* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomates prunes (pc)	2	4	6	8	10	12
Persil frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Œuf de poule élevée au sol* (pc 3)	2	4	6	8	10	12
Fromage de chèvre frais* (g 7)	50	75	100	125	175	200
Pain pistolet aux raisins 1) 17) 20) 21) 22) 25)	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	1	2	2	3	3
Bouillon de légumes (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2636 / 630	460 / 110
Lipides total (g)	28	5
Dont saturés (g)	9,6	1,7
Glucides (g)	61	11
Dont sucres (g)	12,8	2,2
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	28	5
Sel (g)	2,8	0,5

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 7) Lait/Lactose
Peut contenir des traces de : 17) Œufs 20) Soja 21) Lait/
Lactose 22) Fruits à coque 25) Graines de sésame

Contact

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



1. Préparer

Préchauffez le four à 210 degrés. Hachez l'**oignon** et écrasez ou émincez l'**ail**. Épépinez le **piment rouge** et le **poivron rouge**. Coupez les **tomates prunes** en petits dés et ciselez finement le **persil**.

LE SAVIEZ-VOUS ? Ce plat contient plus de 250 g de légumes, et plus des AJR en vitamine C en raison de la tomate et du poivron.



4. Cuire les œufs

Pour chaque **œuf**, faites un petit cratère dans le mélange de légumes, puis cassez-y les **œufs**. Saupoudrez-les de sel et de poivre. Disposez le **chèvre frais** émietté sur l'ensemble, couvrez et laissez les **œufs** cuire pendant 10 minutes (voir CONSEIL). Lors des 4 dernières minutes, retirez le couvercle, augmentez un peu le feu et laissez l'excédent d'eau s'évaporer.

CONSEIL : La cuisson de l'œuf dépend de la hauteur de votre poêle. Elle durera plus longtemps avec une poêle profonde à bord haut, contrairement à une poêle à bord bas ou un wok. Ajustez la cuisson à votre convenance.



2. Faire revenir les condiments

Faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et revenir l'**oignon**, l'**ail** et le **piment rouge** 2 minutes à feu moyen-vif. Puis, ajoutez le **poivron**, la **tomate** et la moitié du **persil**.



5. Cuire la baguette

Pendant ce temps, enfournez le **petit pain aux raisins secs** 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit joliment doré.



3. Cuire les légumes

Ajoutez ensuite 30 ml d'eau par personne dans le wok ou la sauteuse, puis émiettez le cube de bouillon par-dessus. Portez à ébullition en remuant, puis laissez mijoter 5 minutes à couvert. Salez et poivrez.



6. Servir

Servez la **chakchouka** sur les assiettes. Garnissez du reste de **persil** et accompagnez du **petit pain aux raisins secs**.

Bon appétit !



Curry à l'indienne au fenouil et au maïs

servi avec un pain naan et du yaourt

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



Dans cette recette, vous préparez vous-même la pâte de curry avec des ingrédients frais que vous relevez à votre guise. Rien de plus simple.



Piment rouge



Oignon rouge



Gingembre frais



Curcuma frais



Gousse d'ail



Fenouil



Coriandre fraîche



Graine de moutarde jaune



Concentré de tomates



Riz cargo



Lait de coco



Maïs



Pain naan



Yaourt entier

Ingrédients de base

Graines de tournesol, bouillon de légumes, poivre et sel

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, râpe, casserole avec couvercle, bol

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Piment rouge* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gingembre frais (cm)	1	2	3	4	5	6
Curcuma frais* (cm)	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Fenouil* (g)	100	200	300	400	500	600
Coriandre fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Graine de moutarde jaune (cc) 10)	1	2	3	4	5	6
Concentré de tomates (boîte)	½	1	1½	2	2½	3
Riz cargo (g)	85	170	250	335	420	500
Lait de coco (ml)	150	250	350	450	600	700
Maïs (g)	75	150	200	240	350	390
Pain naan (pc) 1) 7)	½	1	1½	2	2½	3
Yaourt entier* (g) 7)	50	75	100	125	175	200

À ajouter vous-même

Graines de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3958 / 946	637 / 152
Lipides total (g)	40	6
Dont saturés (g)	24,0	3,9
Glucides (g)	122	20
Dont sucres (g)	22,8	3,7
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	21	3
Sel (g)	2,4	0,4

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/Lactose

10) Moutarde

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes

22) Fruits à coque

Contact

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



1. Préparer

Préchauffez le four à 200 degrés. Pour le **riz**, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole et ajoutez une pincée de sel. Épépinez le **piment rouge** et émincez-le. Émincez l'**oignon**. Râpez le **gingembre** et le **curcuma** frais (voir CONSEIL). Émincez ou écrasez l'**ail**. Coupez le **fenouil** en deux, puis en quartiers, retirez-en le cœur dur et taillez le légume en fines lamelles. Hachez grossièrement la **coriandre**.

CONSEIL : Attention ! le curcuma déteint beaucoup. Portez des gants en plastique ou emballez vos mains dans des petits sacs à sandwich avant de le râper.



4. Préparer le curry

Remuez le **lait de coco** pour en dissoudre les grumeaux. Ajoutez-le à la sauteuse et émiettez 1/4 de cube de bouillon par personne au-dessus. Portez le tout doucement à ébullition. Égouttez le **maïs** et ajoutez-le. Laissez ensuite mijoter 10 à 12 minutes à couvert. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement au besoin avec du sel et du poivre.



2. Cuire

Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans la sauteuse à feu moyen. Ajoutez le **gingembre**, le **curcuma**, les **graines de moutarde**, l'**oignon**, l'**ail** et le **piment rouge** (voir CONSEIL) et faites-les revenir 1 à 2 minutes. Ajoutez le concentré de **tomates** et le **fenouil** et poursuivez la cuisson encore 4 à 6 minutes.

CONSEIL : Si vous n'aimez pas manger épicé, réduisez la quantité de piment de moitié ou supprimez-le entièrement.



5. Enfournier les naans

Enfourniez les **naans** 5 à 7 minutes. Pendant ce temps, dans le bol, mélangez le **yaourt** et ½ de la **coriandre**. Salez et poivrez.



3. Cuire le riz

Pendant ce temps, faites cuire le **riz** 12 à 15 minutes à couvert dans la casserole. Ensuite, égouttez-le et réservez-le sans couvercle (voir CONSEIL).

CONSEIL : Ce plat est riche en fibres mais il est aussi très calorique. Si vous surveillez votre apport calorique, utilisez dans ce cas la moitié du riz et remplacez la moitié du lait de coco par du bouillon. Vous pourrez utiliser le reste du lait de coco le lendemain au petit déjeuner, mélangé à des flocons d'avoine par exemple.



6. Servir

Servez le **riz** dans des assiettes creuses et versez le **curry** par-dessus. Présentez les **naans** et le **yaourt** en accompagnement. Garnissez le plat avec le reste de la **coriandre**

Bon appétit !



Tostada au poulet

servie avec une salade de maïs et de tomates

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



Saviez-vous que Cheddar était aussi un village d'Angleterre ? Le fromage du même nom y est né, mais il en a rapidement quitté les frontières pour conquérir le monde !



Tomate



Maïs conserve



Épices mexicaines



Poulet haché aux épices mexicaines



Passata de tomates



Tortilla



Cheddar râpé



Citron vert



Mâche

Ingrédients de base

Huile d'olive, huile d'olive vierge extra, poivre et sel

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Poêle, grille de four avec papier sulfurisé, saladier

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Tomate (pc)	1	2	3	4	5	6
Maïs conserve (boîte)	75	150	200	240	350	390
Épices mexicaines (cc)	1	2	3	3	5	5
Poulet haché aux épices mexicaines* (g)	100	200	300	400	500	600
Passata de tomates (paquet)	½	1	1½	2	2½	3
Tortilla (pc) 1)	3	6	9	12	15	18
Cheddar râpé* (g) 7)	50	75	100	125	175	200
Citron vert (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mâche* (g)	40	60	80	100	140	160
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (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)	3512 /840	632 /151
Lipides total (g)	42	7
Dont saturés (g)	12,9	2,3
Glucides (g)	71	13
Dont sucres (g)	16,2	2,9
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	41	7
Sel (g)	2,7	0,5

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/Lactose

Contact

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



1. Préparer

- Préchauffez le four à 220 degrés.
- Coupez les **tomates** en dés.
- Égouttez le **maïs**.

LE SAVIEZ-VOUS ? Les tomates sont excellentes pour la santé. Elles sont riches en vitamine A, C, E et en lycopène, un antioxydant. Plus elles sont mûres, plus elles en contiennent. Les antioxydants protègent nos cellules des influences néfastes.



3. Préparer les tortillas

- Tartinez la sauce tomate au **poulet** sur les **tortillas** chaudes et saupoudrez de **cheddar**.
- Enfourez-les encore 4 à 5 minutes pour que le **fromage** fonde. Pendant ce temps, coupez le **citron vert** en quartiers.



2. Préparer la sauce

- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans la poêle.
- Faites cuire 1 cc d'**épices mexicaines** par personne 1 minute.
- Ajoutez le **poulet haché** et faites-le cuire 3 minutes en l'émiettant. Ajoutez la **passata**, la moitié du **maïs** et la moitié des **tomates** et laissez mijoter 4 à 5 minutes.
- Pendant ce temps, disposez les **tortillas** sur la grille du four recouverte de papier sulfurisé et enfourez 2 à 3 minutes.



4. Servir

- Dans le saladier, mélangez la **mâche**, le reste de **maïs** et de **tomates**.
- Mélangez le tout à ½ cs d'huile d'olive vierge extra par personne, du sel, du poivre, puis pressez un quartier de **citron vert** par personne dessus.
- Servez les **tostadas** avec le reste de **citron vert**.

Bon appétit !



Velouté d'été de courgette et poireau à l'aneth

garni de croûtons maison, servi avec des bruschettas au pesto

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



La bruschetta se marie à merveille au pesto vert. À Rome, ce petit pain grillé était à l'origine utilisé pour déguster l'huile d'olive fraîchement pressée.



Gousse d'ail



Courgette



Poireau



Aneth frais



Demi-baguette



Pesto vert alla genovese



Crème aigre

Ingrédients de base

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

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Marmite à soupe, plaque de cuisson avec papier sulfurisé, grande poêle, mixeur plongeant

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Poireau* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Aneth frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Demi-baguette (pc) 1) 17) 20) 21) 22) 25)	1	2	3	4	5	6
Pesto vert alla genovese* (g) 7) 8)	40	80	120	160	200	240
Crème aigre* (g) 7)	50	100	150	200	250	300
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Huile d'olive (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)	3330 / 796	434 / 104
Lipides total (g)	41	5
Dont saturés (g)	8,1	1,1
Glucides (g)	84	11
Dont sucres (g)	14,5	1,9
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	19	2
Sel (g)	5,0	0,6

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/Lactose

8) Fruits à coque

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 20) Soja 21) Lait/Lactose 22) Fruits à coque 25) Graines de sésame



1. Couper

Préparez le bouillon et préchauffez le four à 200 degrés. Émincez ou écrasez l'**ail**. Coupez la **courgette** en dés et le **poireau** en rondelles. Hachez grossièrement l'**aneth**.



2. Cuire la soupe

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen dans la marmite à soupe. Ajoutez l'**ail**, le **poireau** et la **courgette** et faites cuire 6 à 8 minutes. Ajoutez le bouillon à la marmite, baissez le feu, couvrez et laissez la soupe mijoter 5 à 6 minutes.



3. Préparer les bruschettas

Pendant ce temps, taillez une moitié de **baguette** en dés et l'autre moitié en tranches de 1 cm d'épaisseur. Disposez les tranches sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et tartinez-les de la moitié de **pesto vert**. Arrosez éventuellement d'un filet d'huile d'olive et enfournez 8 à 10 minutes.



4. Préparer les croûtons

Pendant ce temps, faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans la grande poêle et dorer les morceaux de **baguette** 6 à 7 minutes. Ajoutez un peu d'huile d'olive si les **croûtons** brunissent trop vite. Assaisonnez de poivre et de sel.



5. Mixer la soupe

Mixez le velouté à l'aide d'un mixeur plongeant jusqu'à obtention d'un ensemble homogène. Ajoutez éventuellement plus de bouillon ou d'eau si la soupe est trop épaisse. Incorporez ensuite le reste de **pesto** au **velouté** en délayant bien.



6. Servir

Servez le **velouté** dans des assiettes creuses et garnissez de **crème aigre**, de **croûtons** et d'**aneth**. Accompagnez des **bruschettas** au **pesto**.

Bon appétit !

Contact

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



Portobellos farcis à la feta et salade tiède

accompagnés de poivron et patate douce rôtis et de lentilles

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



Selon vous, quel type de pomme de terre contient le plus de vitamine A : la classique ou la patate douce ?



Lentilles vertes



Patate douce



Thym séché



Oignon rouge



Poivron rouge



Feta



Portobello



Salade mixte

Ingrédients de base

Huile d'olive, vinaigre balsamique noir, huile d'olive vierge extra, poivre et sel

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Plaque de cuisson avec papier sulfurisé, casserole avec couvercle, saladier

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Lentilles vertes (g)	20	40	60	80	100	120
Patate douce (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Thym séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivron rouge* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Feta* (g) 7)	40	75	100	125	175	200
Portobello* (pc)	1	2	3	4	5	6
Salade mixte* (g)	40	60	90	120	150	180

À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (à votre goût)	Au goût					
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2454 / 587	424 / 101
Lipides total (g)	22	4
Dont saturés (g)	6,7	1,2
Glucides (g)	72	12
Dont sucres (g)	21,7	3,8
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	18	3
Sel (g)	1,4	0,2

Allergènes :

7) Lait/Lactose

Contact

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



1. Cuire les lentilles

Préchauffez le four à 200 degrés. Dans la casserole, mélangez les **lentilles vertes** à 200 ml d'eau par personne ainsi qu'une pincée de sel. À couvert, portez à ébullition et laissez mijoter à feu doux pendant 25 à 30 minutes. Ajoutez de l'eau si elle s'évapore trop vite.

LE SAVIEZ-VOUS ? De toutes les légumineuses, les lentilles sont les plus riches en fer. Elles contiennent aussi beaucoup de fibres, protéines et autres minéraux tels que le magnésium et le potassium. Ce dernier agit favorablement sur la tension artérielle.



4. Préparer la salade

Pendant ce temps, dans le saladier, mélangez la **salade mixte** au vinaigre balsamique noir (voir CONSEIL).

CONSEIL : Pour varier, préparez une vinaigrette au miel et à la moutarde à la place de celle au balsamique : mélangez 1 cc de moutarde, 1 cc de miel et 1 cc de vinaigre balsamique blanc par personne.



2. Préparer les patates douces

Entre temps, pesez et épluchez la **patate douce** et taillez-la en cubes de 1 cm (voir CONSEIL). Disposez la **patate douce** sur la moitié de la plaque recouverte de papier sulfurisé, arrosez avec la moitié de l'huile d'olive, saupoudrez de **thym**, puis salez et poivrez. Enfourez ensuite 20 à 25 minutes. Retournez à mi-cuisson.

CONSEIL : Vous recevez plus de patate douce que nécessaire. Si vous êtes bon mangeur et ne surveillez pas votre apport calorique, dans ce cas, utilisez-en la totalité. Sinon gardez-la pour le lendemain.



5. Mélanger la salade

Dans le saladier, mélangez l'**oignon rouge**, le **poivron**, la **patate douce** et les **lentilles** à la salade, puis salez et poivrez. Ajoutez l'huile d'olive vierge extra à votre goût.



3. Préparer les portobellos

Pendant ce temps, coupez l'**oignon rouge** en rondelles. Épépinez le **poivron rouge** et coupez-le en dés. Émiettez la **feta** (voir CONSEIL) et utilisez-en une partie pour farcir le **portobello**. Arrosez l'**oignon rouge**, le **poivron** et le **portobello** du reste d'huile d'olive, puis salez et poivrez. Enfourez l'**oignon rouge**, le **poivron** et les **portobellos** au bout de 5 minutes à côté de la **patate douce** pendant les 15 dernières minutes de cuisson de celle-ci.

CONSEIL : Si vous n'avez pas envie de vous salir les mains, émiettez la feta dans un bol à l'aide d'une fourchette.



6. Servir

Servez la **salade** sur les assiettes, disposez le **portobello** par-dessus et garnissez du reste de **feta**.

Bon appétit !

La bonne réponse est : la patate douce. Mais les 2 sont très bonnes pour la santé et riches en zinc, fer, potassium, vitamines B et C !



Burgers smileys et spaghetti de courgette

accompagnés de frites et de mayonnaise

CUISINER AVEC LES ENFANTS 45 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 5 jours



"On ne joue pas avec la nourriture"... Ça vous rappelle votre enfance ? Eh bien disons qu'aujourd'hui, c'est possible ! Vive la créativité !



Pomme de terre à chair fondante



Paprika en poudre



Poivron rouge



Concombre



Spaghetti de courgettes



Dés de gouda vieux



Steak haché de bœuf et porc mariné aux fines herbes



Mayonnaise

Ingrédients de base

Huile d'olive, vinaigre de vin blanc, poivre et sel

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Essuie-tout, poêle, bol, plaque de cuisson avec papier sulfurisé, plat à four

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pomme de terre à chair fondante (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Paprika en poudre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivron rouge* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Concombre* (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Spaghetti de courgettes* (g)	50	100	150	200	250	300
Dés de gouda vieux* (g) 7)	15	25	40	50	65	75
Steak haché de bœuf et porc mariné aux fines herbes* (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)	1½	3	4½	6	7½	9
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)	3876 / 927	634 / 152
Lipides total (g)	61	10
Dont saturés (g)	15,2	2,5
Glucides (g)	56	9
Dont sucres (g)	9,5	1,6
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	34	6
Sel (g)	0,7	0,1

Allergènes :

3) Œufs 7) Lait/Lactose 10) Moutarde
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes
22) Fruits à coque

Contact

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



1. Préparer les frites

Préchauffez le four à 200 degrés. Lavez soigneusement les **potatoes** et taillez-les en frites de ½ cm d'épaisseur. Épongez-les avec de l'essuie-tout. Dans le bol, mélangez les frites avec ½ cs d'huile d'olive par personne, le **paprika en poudre**, du sel et du poivre. Disposez-les ensuite sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 25 à 35 minutes.



4. Préparer les smileys

Dessinez des **smileys** et des visages sur les **hamburgers** en y enfonçant les cubes de **fromage** (voir CONSEIL). Si nécessaire, coupez les cubes pour faire de belles formes.

CONSEIL : Veillez à bien enfoncer le fromage dans la viande hachée pour qu'il ne coule pas trop durant la cuisson.



2. Couper

Coupez le **poivron** en longues lanières et le **concombre** en fines rondelles.



5. Cuire à la poêle

Faites à nouveau chauffer ½ cs d'huile d'olive à feu moyen dans la poêle. Faites d'abord cuire les **hamburgers** 5 à 6 minutes sur le côté sans **fromage**, puis retournez-les et poursuivez la cuisson 1 minute. Appuyez bien avec une spatule. Juste avant de servir, enfournez le plat contenant les **spaghetti de courgette** avec les **frites** pendant 4 à 5 minutes.



3. Préparer les spaghetti de courgette

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans la poêle. Faites revenir les **spaghetti de courgette** 2 à 3 minutes avec 1 cc de vinaigre de vin blanc par personne. Salez et poivrez. Réservez-les ensuite dans le plat à four. Laissez la poêle telle quelle.



6. Servir

Servez les **frites**, les **spaghetti de courgette** et les **burgers** sur les assiettes (voir CONSEIL). Accompagnez du **concombre**, du **poivron** et de la **mayonnaise**.

CONSEIL : Laissez chacun créer sa figurine : le burger pour la tête, les frites et le poivron pour les bras, le concombre pour le corps et les spaghetti de courgette pour la coiffure ! Utilisez les restes de poivron, concombre et spaghetti de courgette pour une salade à assaisonner avec de l'huile d'olive vierge extra, du vinaigre de vin blanc, du sel et du poivre.

Bon appétit !



Linguine au brocoli et fromage de chèvre

garnies de noix et de tomates semi-séchées

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



Devinette : le mot italien 'linguine' signifie : a) rubans b) petites langues ou c) lignes ?



Brocoli



Échalote



Gousse d'ail



Tomates semi-séchées



Noix concassées



Linguine



Origan séché



Crème fouettée



Fromage de chèvre râpé

Ingrédients de base

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

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de 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) 8) 19) 25)	10	20	30	40	50	60
Linguine (g) 1) 20)	90	180	270	360	450	540
Origan séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Crème fouettée* (cs) 7)	2	4	6	8	10	12
Fromage de chèvre râpé* (g) 3) 7)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
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)	3184 / 761	613 / 147
Lipides total (g)	37	7
Dont saturés (g)	13,2	2,5
Glucides (g)	75	14
Dont sucres (g)	8,5	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 : **19)** Cacahuètes **20)** Soja **25)** Graines de sésame

Contact

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



- 1. Préparer**
- Préparez le bouillon.
 - Pour le **brocoli** et les **linguine**, 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**
- Pendant ce temps, 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 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 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.*



- 2. Cuire**
- Détaillez les **tomates semi-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. Égouttez et réservez sans couvercle.



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

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

Bon appétit !

La bonne réponse est : petites langues



Gyros aux lamelles de porc

accompagné de riz à la tomate et de poivron poêlé

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



Le gyros est la variante grecque du shoarma. Son goût typique lui vient de la cardamome, du cumin, de l'origan et du thym avec lesquels le porc est assaisonné.



Riz basmati



Poivron rouge



Oignon



Gousse d'ail



Maïs conserve



Concentré de tomates



Paprika fumé en poudre



Origan séché



Lamelles de gyros de filet de porc



Tomate



Persil plat frais



Yaourt léger

Ingrédients de base

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

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, petit bol, casserole avec couvercle

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Riz basmati (g)	70	140	210	280	350	420
Poivron rouge* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Maïs conserve (g)	50	100	150	200	250	300
Concentré de tomates (boîte)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Paprika fumé en poudre* (sachet)	⅓	⅔	1	1⅓	1¾	2
Origan séché (sachet)	½	1	1½	2	2½	3
Lamelles de gyros de filet de porc* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomate (pc)	1	2	3	4	5	6
Persil plat frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Yaourt léger* (g) 7) 19) 22)	25	50	75	100	125	150

À ajouter vous-même

Cube de bouillon de légumes (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2412 / 577	478 / 114
Lipides total (g)	14	3
Dont saturés (g)	3,0	0,6
Glucides (g)	77	15
Dont sucres (g)	16,5	3,3
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	31	6
Sel (g)	3,3	0,7

Allergènes :

7) Lait/Lactose

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

Contact

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



1. Couper les légumes

- Pour le **riz**, portez 250 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole. Ajoutez ½ cube de bouillon par personne et mélangez bien. Ajoutez le **riz** et faites-le cuire 10 à 12 minutes à couvert (voir CONSEIL). Ensuite, égouttez au besoin et réservez sans couvercle. Pendant ce temps, coupez le **poivron rouge** en fines lanières. Taillez l'**oignon** en fines demi-rondelles. Émincez ou écrasez l'**ail**. Égouttez le **maïs**.

CONSEIL : Vous recevez plus de riz que nécessaire. Si vous avez bon appétit, faites cuire tout le riz dans 300 ml d'eau.



3. Apprêter le riz

- Pendant ce temps, coupez la **tomate** en dés et ciselez le **persil**.
- Dans le petit bol, mélangez le **yaourt** ainsi que ¼ cc d'**origan** et ½ cc d'huile d'olive vierge extra par personne, puis salez et poivrez.
- Mélangez le **riz**, la **tomate**, la moitié du **persil**, le **maïs** et le **yaourt**. Salez et poivrez.



2. Cuire le gyros

- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans la sauteuse. Faites revenir le **concentré de tomates**, ¼ du sachet de **paprika en poudre** par personne et ½ sachet d'**origan séché** par personne ainsi que l'**ail** 1 à 2 minutes.
- Ajoutez l'**oignon** et le **poivron rouge** et poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes à couvert. Retirez le couvercle et ajoutez les **lanières de porc**. Faites sauter le tout 2 à 3 minutes à feu moyen-vif



4. Servir

- Servez le **riz** dans les assiettes et disposez le **gyros** en partie par-dessus et en partie à côté.
- Garnissez avec le reste du **persil plat**.

Bon appétit !



Salade de grenailles aux lardons et maïs

accompagnée de poivron rouge et de pickles d'échalote

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



La taille des grenailles n'est pas due à leur variété mais au moment où elles sont récoltées. Récoltées jeunes, elles conservent toute leur saveur douce et texture tendre.



Grenailles



Échalote



Citron vert



Courgette



Gousse d'ail



Maïs conserve



Little gem



Ciboulette fraîche



Lardons



Yaourt entier

Ingrédients de base

Sucre, huile d'olive, huile d'olive vierge extra, poivre et sel

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Sauteuse, 2x petit bol, casserole avec couvercle

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Citron vert (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Courgette* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Maïs conserve (g)	75	150	225	300	375	450
Little gem* (pc)	1	2	3	4	5	6
Ciboulette fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Lardons* (g)	50	100	150	200	250	300
Yaourt entier* (g) 7) 19) 22)	25	50	75	100	125	150

À ajouter vous-même

Sucre (cc)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (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)	2586 / 618	371 / 89
Lipides total (g)	28	4
Dont saturés (g)	6,8	1,0
Glucides (g)	66	9
Dont sucres (g)	23,5	3,4
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	20	3
Sel (g)	1,9	0,3

Allergènes :

7) Lait/Lactose

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes

22) Fruits à coque

Contact

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



1. Cuire les grenailles

Pour les **grenailles**, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole. Lavez les **grenailles**, puis coupez-les en deux, voire en quatre pour les plus grosses. Faites-les cuire 12 à 15 minutes à couvert. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.



4. Sauter les légumes

Faites chauffer la sauteuse à feu vif et revenir les **lardons** à sec 3 à 4 minutes. Ajoutez ½ cs d'huile d'olive par personne et le **poivron**, puis faites cuire 4 minutes. Ajoutez les grains de **maïs**, l'**ail** et faites sauter 1 minute. Salez et poivrez.



2. Préparer les pickles d'échalote

Pendant ce temps, taillez l'**échalote** en fines demi-rondelles et pressez le **citron vert**. Dans le petit bol, mélangez ½ cs de jus de **citron vert** par personne, le sucre et une pincée de sel. Ajoutez l'**échalote** et mélangez bien (voir CONSEIL).

CONSEIL : L'échalote crue a un goût prononcé. Émincez-la bien. Vous pouvez également la laisser mariner plus longtemps dans le jus de citron vert, ou ajouter une cuillère de sucre en plus.



5. Préparer la vinaigrette

Pendant ce temps, dans le petit bol, mélangez le **yaourt entier** avec l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez généreusement (voir CONSEIL). Ajoutez les **grenailles**, la **little gem** et la moitié de la **ciboulette** à la sauteuse. Remuez bien.

CONSEIL : La sauce reste un peu granuleuse car les graisses et les protéines restent séparées. Cela n'enlève rien au goût.



3. Couper les légumes

Détaillez le **poivron rouge** en dés. Écrasez ou émincez l'**ail**. Laissez égoutter le **maïs**. Coupez la **little gem** grossièrement. Ciselez la **ciboulette**.



6. Servir

Servez la salade de **grenailles** dans les assiettes et garnissez avec la vinaigrette au **yaourt**. Garnissez le tout avec les **pickles d'échalote** et le reste de **ciboulette**.

Bon appétit !



Tomates aux pois chiches épicées à l'orientale

accompagnées d'une salade de concombre au yaourt et d'un naan

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



Zaatar vient de l'arabe qui signifie thym. Ce mélange d'épices en provenance du Moyen-Orient se compose donc principalement de thym, mais aussi d'origan, de cumin, de sésame, de sumac et d'anis vert.



Tomate à chair ferme



Tomates prunes



Tomates cerises jaunes et oranges



Mélange d'épices du Moyen-Orient



Zaatar



Concombre



Échalote



Persil plat et menthe frais



Pois chiches



Pain naan



Yaourt au lait de bufflonne

Ingrédients de base

Huile d'olive vierge extra, vinaigre de vin rouge, poivre et sel

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Plaque de cuisson avec papier sulfurisé, plat de service, 2x bol, passoire

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Tomate à chair ferme (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomates prunes (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomates cerises jaunes et oranges (g)	100	200	300	400	500	600
Mélange d'épices du Moyen-Orient (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Zaatar (cc) 11)	1½	3	4½	6	7½	9
Concombre* (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Échalote (g)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Persil plat et menthe frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Pois chiches (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Pain naan (pc) 1) 7)	½	1	1½	2	2½	3
Yaourt au lait de bufflonne* (g) 7)	75	150	225	300	375	450
À ajouter vous-même						
Huile d'olive vierge extra (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin rouge (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)	2510 /600	398 /95
Lipides total (g)	28	4
Dont saturés (g)	5,8	0,9
Glucides (g)	62	10
Dont sucres (g)	17,0	2,7
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	19	3
Sel (g)	1,4	0,2

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/Lactose 11) Sésame

Contact

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



1. Mariner les tomates

- Préchauffez le four à 180 degrés. Taillez les **tomates à chair ferme** et les **tomates prunes** en rondelles de ½ cm. Coupez les **tomates cerises** en deux, en quatre pour les plus grosses et disposez le tout sur un plat de service.
- Ajoutez, par personne, ½ cs d'huile d'olive vierge extra, 1 cc d'**épices du Moyen-Orient**, 1 cc de **zaatar**. Salez et poivrez. Laissez les saveurs se libérer jusqu'au service.

LE SAVIEZ-VOUS ? Les tomates sont riches en vitamines A, C, E et en lycopène, un antioxydant qui protège les cellules des influences néfastes. Plus elles sont mûres, plus elles en contiennent !



3. Cuire les naans

- Coupez les **naans** en pointes et disposez-les sur la plaque recouverte de papier sulfurisé. Enfourez-les 4 à 6 minutes. Dans le bol, mélangez le **yaourt de bufflonne**, le **concombre**, la **menthe**, le reste du **persil** et des épices du **Moyen-Orient** ainsi que du sel et du poivre.



2. Couper

- Taillez le **concombre** dans le sens de la longueur, puis en dés.
- Égouttez les **pois chiches** dans la passoire.
- Émincez l'**échalote**. Ciselez le **persil**. Détachez les feuilles de **menthe**.
- Dans le bol, mélangez les **pois chiches** et, par personne : 2 cc de vinaigre de vin rouge, ½ cs d'huile d'olive vierge extra, ⅛ cc de sel, l'**échalote**, le reste du **zaatar** et la moitié du **persil**. Écrasez les **pois chiches** grossièrement à la fourchette et mélangez bien.

LE SAVIEZ-VOUS ? Les pois chiches contiennent 4 à 5 fois plus de vitamine E que les autres légumineuses.



4. Servir

- Servez les **tomates** marinées sur les assiettes. Présentez les **pois chiches** écrasés à côté. Accompagnez le tout de la salade de **concombre** au **yaourt** et des pointes de **naan**. Arrosez d'un filet d'huile d'olive vierge extra si vous le souhaitez.

LE SAVIEZ-VOUS ? Ce plat contient plus de 300 grammes de légumes et très peu de lipides saturés. Il est aussi riche en fibres, en fer, en calcium et en vitamine E.

Bon appétit !



Sardines gratinées dans une sauce tomate à l'aubergine accompagnées de pommes de terre et d'une salade de concombre

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



Les sardines sont riches en vitamine D et en calcium. Une combinaison idéale car la vitamine D aide à fixer le calcium !



Pomme de terre à chair fondante



Gousse d'ail



Oignon rouge



Aubergine



Tomate



Tomates cerises en boîte



Sardines en sauce épicée



Persil plat et origan frais



Concombre



Gouda mi-vieux râpé

Ingrédients de base

Beurre, vinaigre de vin blanc, vinaigre balsamique noir, poivre et sel

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, plat à four, casserole avec couvercle, saladier

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pomme de terre à chair fondante (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pc)	1	2	3	4	5	6
Tomates cerises (boîte)	½	1	1½	2	2½	3
Sardines en sauce épicée (boîte 4)	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat et origan frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Concombre* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gouda mi-vieux râpé* (g 7)	25	50	75	100	125	150

À ajouter vous-même

Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
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)	2496 / 597	283 / 68
Lipides total (g)	25	3
Dont saturés (g)	11,5	1,3
Glucides (g)	61	7
Dont sucres (g)	20,6	2,3
Fibres (g)	12	1
Protéines (g)	23	3
Sel (g)	0,9	0,1

Allergènes :

4) Poisson 7) Lait/Lactose

Contact

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



1. Couper les légumes

Préchauffez le four à 220 degrés. Portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole pour les **pommes de terre**. Lavez-les bien et coupez-les en morceaux de maximum 2 cm. Émincez ou écrasez l'**ail**. Ciselez l'**oignon rouge** finement. Taillez l'**aubergine** en morceaux de 1 cm. Coupez les **tomates** en petits dés.

LE SAVIEZ-VOUS ? Ce plat contient plus de 300 g de légumes. Avec la tomate en conserve, qui n'a rien à envier aux tomates fraîches, on arrive même à plus de 500 g !



4. Couper le concombre

Pendant ce temps, détachez les feuilles d'**origan** et ciselez-les. Ciselez le **persil**. Coupez le **concombre** en dés. Dans le saladier, mélangez le **concombre**, ½ cs de vinaigre de vin blanc par personne et le **persil**.



2. Préparer la sauce

Ouvrez la boîte de **sardines** et versez ½ cs d'huile par personne dans la sauteuse. Faites-la chauffer à feu moyen-vif, puis revenez l'**ail** et la moitié des **oignons** 1 à 2 minutes. Ajoutez les **tomates** et l'**aubergine** et poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes à couvert. Mélangez ensuite les **tomates cerises** en conserve, les **sardines** dans leur sauce tomate épicée et les légumes. Baissez le feu sur doux et laissez mijoter 12 à 14 minutes.



5. Gratiner

Incorporez l'**origan** et 1 cc de vinaigre balsamique noir par personne au mélange de **sardines** et de légumes. Disposez le tout dans le plat à four et recouvrez de **fromage**. Enfournez le plat 4 à 6 minutes.



3. Préparer les pommes de terre

Pendant ce temps, faites cuire les **pommes de terre** 12 à 15 minutes. Égouttez-les et incorporez-y ½ cs de beurre par personne lorsqu'elles sont encore bien chaudes. Ajoutez-y le reste des **oignons**, puis salez et poivrez.



6. Servir

Servez les **pommes de terre** sur les assiettes et disposez la **sauce tomate aux sardines** à moitié par-dessus. Présentez la salade de **concombre** en accompagnement.

Bon appétit !



Fusilli et sauce à la crème aux brocolis

préparés avec du jambon fumé et des tomates cerises

RAPIDO 15 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 5 jours



Le brocoli est en fait une fleur. Dans cette recette, nous avons prédécoupé les bouquets en fleurettes. Elles cuiront ainsi en 15 min. seulement et décoreront joliment votre plat.



Mélange
d'oignon et d'ail



Tomates cerises rouges



Crème fouettée



Fromage italien râpé



Brocoli en fleurettes



Fusili à cuisson rapide



Tranches de
jambon fumé



Citron jaune

Ingrédients de base

Beurre, poivre et sel

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Sauteuse, casserole avec couvercle

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Mélange d'oignon et d'ail* (g)	10	20	30	40	50	60
Tomates cerises rouges (g)	125	250	375	500	625	750
Crème fouettée* (ml) 7)	100	200	300	400	500	600
Fromage italien râpé* (g) 7)	15	25	40	50	65	75
Brocoli en fleurettes* (g)	100	200	300	400	500	600
Fusilli à cuisson rapide (g) 1) 20)	75	150	225	300	375	450
Tranches de jambon fumé* (g)	30	60	90	120	150	180
Citron jaune (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½

À ajouter vous-même

Beurre (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)	2941 / 703	615 / 147
Lipides total (g)	36	7
Dont saturés (g)	21,4	4,5
Glucides (g)	66	14
Dont sucres (g)	12,9	2,7
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	26	6
Sel (g)	1,0	0,2

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/Lactose
Peut contenir des traces de : 20) Soja

Contact

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



1. Préparer

- Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif.
- Dans la casserole, portez une grande quantité d'eau à ébullition pour le **brocoli** et les **fusilli**.
- Faites revenir le mélange d'**ail** et d'**oignon** 2 minutes dans la sauteuse.



3. Cuire à l'eau

- Pendant ce temps, faites cuire le **brocoli** et les **fusilli** ensemble à couvert pendant 4 minutes (voir CONSEIL).
- Taillez le **jambon** en lanières.
- Égouttez le **brocoli** et les **fusilli**, puis ajoutez-les à la sauce en même temps que le **jambon**. Mélangez bien le tout, puis salez et poivrez.

CONSEIL : Si certaines fleurettes de brocoli sont trop grosses, taillez-les un peu plus petit pour en accélérer la cuisson.



2. Couper

- Pendant ce temps, coupez les **tomates cerises** en deux.
- Ajoutez les **tomates cerises**, la **crème** et le **fromage italien** à la sauteuse. Salez et poivrez, puis laissez réduire tranquillement pendant 4 à 5 minutes.



4. Servir

- Coupez le **citron** en quartiers.
- Servez les **fusilli** sur les assiettes et garnissez avec un quartier de **citron**.

Bon appétit !



Pilons de poulet marinés et pommes de terre rôties

accompagnés d'une salade, d'olives et de lebné

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



Vous reconnaissez cette recette ? Cette fois-ci, vous apprêtez vos assiettes avec du lebné : un yaourt-fromage égoutté du Moyen-Orient. Idéal avec les pommes de terre rôties.



Pomme de terre à chair ferme



Pilons de poulet marinés aux herbes



Concombre



Poivron rouge



Olives Leccino



Lebné

Ingrédients de base

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

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Plaque de cuisson avec papier sulfurisé, papier aluminium, saladier

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
Pilons de poulet marinés aux herbes* (pc)	2	4	6	8	10	12
Concombre* (pc)	½	¾	1	1½	1¾	2
Poivron rouge* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Olives Leccino* (g)	15	30	45	60	75	90
Lebné* (g) 7) 19) 22)	50	100	150	200	250	300

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Vinaigre de vin rouge (cc)	1	2	3	4	5	6
Miel (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Moutarde (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3483 / 833	506 / 121
Lipides total (g)	48	7
Dont saturés (g)	10,7	1,6
Glucides (g)	57	8
Dont sucres (g)	8,8	1,3
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	41	6
Sel (g)	1,7	0,2

Allergènes :

7) Lait/Lactose

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes

22) Fruits à coque

Contact

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



1. Préparer les pommes de terre

Préchauffez le four à 210 degrés. Lavez ou épluchez les **pommes de terre**, coupez les petites en deux dans le sens de la longueur et les grandes en quartiers. Déchirez une feuille d'aluminium de 30 cm sur 30 par personne. Disposez les **pommes de terre** dessus, arrosez-les avec la moitié de l'huile d'olive. Salez et poivrez. Refermez les feuilles d'aluminium et disposez les papillotes sur la droite de la plaque recouverte de papier sulfurisé (voir CONSEIL).

CONSEIL : Assurez-vous que les papillotes sont bien fermées, faute de quoi de la vapeur peut s'échapper, empêchant les pommes de terre de bien cuire.



4. Mélanger la salade

Dans le saladier, battez l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre de vin rouge, la moutarde, le miel ainsi que du sel et du poivre pour préparer la vinaigrette. Ajoutez le **concombre** et le **poivron rouge**. Remuez bien.



2. Enfourner

Enduisez les **pilons de poulet** du reste d'huile d'olive et disposez-les sur la gauche de la plaque recouverte de papier sulfurisé. Enfournez les **pilons de poulet** et les **pommes de terre** 35 à 45 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit cuit.



5. Couper les olives

Coupez grossièrement les **olives**.



3. Couper

Coupez le **concombre** et le **poivron** en petits dés.



6. Servir

Servez les **pilons de poulet** et les **pommes de terre** sur les assiettes. Ouvrez délicatement les papillotes et garnissez les **pommes de terre** de la moitié du **lebné**. Garnissez le **poulet** de l'autre moitié, puis des **olives**. Présentez la salade en accompagnement.

Bon appétit !



Bobotie épicé au bœuf haché et aux haricots

accompagné de riz aux carottes et au curcuma

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



Le bobotie a été importé d'Indonésie au XVII^e siècle. Il n'est pas sans nous rappeler notre traditionnel hachis parmentier !



Oignon



Gousse d'ail



Haricots verts



Bœuf haché



Pomme



Pâte de curry Besengek



Feuille de laurier



Chutney de mangue



Raisins secs



Œuf de poule élevée au sol



Lait demi-écrémé



Carotte



Curcuma frais



Riz du Surinam

Ingrédients de base

Beurre, poivre et sel

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Râpe, 2x casserole avec couvercle, bol, grande sauteuse avec couvercle, plat à four

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Haricots verts* (g)	100	200	300	400	500	600
Bœuf haché* (g)	100	200	300	400	500	600
Pomme (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Pâte de curry Besengek* 1) 7) 9) 19) 22)	25	50	75	100	125	150
Feuille de laurier (pc)	1	1	2	2	3	3
Chutney de mangue* (g) 10) 19) 22)	20	40	60	80	100	120
Raisins secs (g) 19) 22) 25)	10	15	20	30	35	45
Œuf de poule élevée au sol* (pc) 3)	½	1	1½	2	2½	3
Lait demi-écrémé* (ml) 7)	50	100	150	200	250	300
Carotte* (g)	50	100	150	200	250	300
Curcuma frais* (cm)	½	1	1½	2	2½	3
Riz du Surinam (g)	70	140	210	280	350	420

À ajouter vous-même

Beurre (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)	4194/1003	631/151
Lipides total (g)	40	6
Dont saturés (g)	15,3	2,3
Glucides (g)	101	15
Dont sucres (g)	32,0	4,8
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	53	8
Sel (g)	1,0	0,1

Allergènes :

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

9) Céleri 10) Moutarde

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

Contact

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



1. Préparer

Préchauffez le four à 180 degrés. Dans la casserole, portez une grande quantité d'eau à ébullition pour les **haricots**. Émincez l'**oignon**. Émincez ou écrasez l'**ail**. Équeutez les **haricots** et coupez-les en deux morceaux de taille égale.



4. Cuire le riz

Dans l'autre casserole, portez une grande quantité d'eau à ébullition pour le **riz** et les **carottes**. Dans le bol, mélangez le **lait** et les **œufs**, salez et poivrez, puis réservez. Taillez les **carottes** en fines rondelles. Coupez un morceau de **curcuma** de la taille requise (voir CONSEIL). Faites cuire le **riz** et les **carottes** avec le morceau de **curcuma** pendant 10 à 12 minutes. Égouttez au besoin.

CONSEIL : Attention à vos mains et à vos vêtements : le curcuma déteint beaucoup.



2. Cuire le hachis

Faites cuire les **haricots verts** 7 à 8 minutes dans la casserole couverte. Égouttez-les, rincez-les à l'eau froide et réservez-les sans couvercle. Faites chauffer ½ cs de beurre par personne à feu moyen-vif dans la grande sauteuse. Faites revenir l'**oignon** et l'**ail** 2 à 3 minutes à feu moyen. Ajoutez le **bœuf haché**, remuez bien pour qu'il s'émiette, puis faites-le dorer 5 à 6 minutes.



5. Préparer le bobotie

Mettez le mélange à la viande dans le plat à four. Appuyez fermement avec le dos d'une cuillère. Versez le mélange aux **œufs** par-dessus. Enfouissez le **bobotie** 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que la couche supérieure soit épaisse et dorée.



3. Cuire les condiments

Pendant ce temps, râpez la **pomme** à l'aide de la grosse râpe. Ajoutez la **pomme** râpée, la **pâte de curry**, la **feuille de laurier**, les **haricots**, les **raisins secs** et le **chutney de mangue** à la viande. Salez et poivrez. Couvrez et laissez mijoter 10 minutes de plus à feu doux.



6. Servir

Servez le **bobotie** sur les assiettes et accompagnez-le du **riz** aux **carottes**.

Bon appétit !



Bûches ardennaises maison

accompagnées de mange-tout, de carotte et d'une purée de pommes de terre

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



Comparés à une chapelure classique, les grains de la chapelure Panko sont plus gros. Mélangés ici à du romarin, ils donnent à cette chapelure une croûte encore plus croquante.



Viande de porc hachée aux herbes



Œuf de poule élevée au sol



Chapelure Panko



Fromage vieux râpé



Pomme de terre à chair farineuse



Carottes en botte



Romarin séché



Pois mange-tout



Ingrédients de base

Beurre, huile d'olive, vinaigre balsamique blanc, moutarde, lait, poivre et sel

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Petit bol, 2x poêle, 2x casserole avec couvercle, grand bol, plat à four, assiette creuse

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Viande de porc hachée aux herbes* (g)	100	200	300	400	500	600
Œuf de poule élevée au sol* (pc) 3)	1	1	2	2	3	3
Chapelure Panko (g) 1)	25	50	75	100	125	150
Fromage vieux râpé* (g) 7)	15	25	40	50	65	75
Pomme de terre à chair farineuse (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Carottes en botte* (bouquet)	½	1	1½	2	2½	3
Romarin séché (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Pois mange-tout* (g)	50	100	150	200	250	300

À ajouter vous-même

Beurre	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Lait				Filet		
Poivre et sel				Au goût		

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3391/811	444/106
Lipides total (g)	32	4
Dont saturés (g)	11,8	1,5
Glucides (g)	89	12
Dont sucres (g)	16,3	2,1
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	34	4
Sel (g)	2,7	0,4

Allergènes :

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

Contact

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



1. Mélanger le hachis

Préchauffez le four à 180 degrés. Dans le grand bol, mélangez la **viande hachée**, un demi-jaune d'**œuf** par personne, le **fromage** et la moitié de la **chapelure**. Salez et poivrez. Malaxez jusqu'à ce que le mélange tienne bien. Formez 2 bonnes **bûches** par personne et réservez-les au réfrigérateur jusqu'à utilisation.



4. Cuire

Pendant ce temps, faites cuire les **pommes de terre** à couvert 12 à 15 minutes dans l'une des casseroles. Égouttez et laissez évaporer sans couvercle. Faites cuire les **carottes** avec une pincée de sel 6 à 8 minutes dans l'autre casserole avec couvercle. Ajoutez-y les **pois mange-tout** dans les 4 dernières minutes. Égouttez, rincez à l'eau froide et laissez évaporer sans couvercle.



2. Préparer les carottes

Portez une grande quantité d'eau à ébullition dans 2 casseroles avec couvercle pour les **pommes de terre** et les **carottes**. Épluchez les **pommes de terre** ou lavez-les soigneusement, puis taillez-les grossièrement. Retirez les fanes des **carottes** - en laissant un peu de vert - et épluchez-les.



5. Cuire les légumes

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans la poêle. Ajoutez les **carottes** et les **mange-tout** et faites-les cuire 1 minute. Arrosez-les avec ½ cs de vinaigre balsamique blanc par personne, puis salez et poivrez. Réduisez les **pommes de terre** en purée. Ajoutez ½ cs de beurre par personne et un filet de lait pour l'onctuosité. Ajoutez ensuite 1 cc de moutarde. Salez et poivrez à votre goût.



3. Préparer les bûches

Versez le reste de la **chapelure** dans une assiette creuse et ajoutez 1,5 cc de **romarin séché** par personne dans le petit bol. Passez d'abord chaque **bûche** dans le **romarin**, puis dans la **chapelure**. Faites chauffer ¼ cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif et dorez les **bûches** sur tous les côtés pendant 2 à 3 minutes. Disposez-les ensuite dans le plat à four et enfournez-les 12 à 16 minutes.



6. Servir

Servez les **bûches** et la **purée de pommes de terre**. Accompagnez-les des **mange-tout** et des **carottes**.

Bon appétit !



Pâtes au four au poulet, sauce à la ricotta préparées avec des légumes d'été

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



Ricotta signifie 'recuite'. Fromage de récupération, elle est produite à partir du petit-lait issu de la fabrication d'autres fromages, récupéré et cuit une seconde fois.



Rigatoni



Emincés de filet
de poulet marinés
à l'italienne



Mélange de
légumes italiens



Ricotta



Fromage vieux râpé



Épices italiennes



Gousse d'ail



Ingrédients de base

Huile d'olive, huile d'olive vierge extra,
poivre et sel

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, plat à four, poêle, casserole avec couvercle

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rigatoni (g) 1) 20)	90	180	270	360	450	540
Émincés de filet de poulet marinés à l'italienne* (g)	100	200	300	400	500	600
Mélange de légumes italiens* (g) 23)	200	400	600	800	1000	1200
Ricotta* (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Fromage vieux râpé* (g) 7)	15	25	35	50	60	75
Épices italiennes (sachet)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (g)	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (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)	3035 / 726	683 / 163
Lipides total (g)	27	6
Dont saturés (g)	8,7	2,0
Glucides (g)	78	18
Dont sucres (g)	14,0	3,1
Fibres (g)	7	2
Protéines (g)	39	9
Sel (g)	0,7	0,2

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/Lactose
Peut contenir des traces de : 20) Soja 23) Céleri

Contact

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



1. Cuire les rigatoni

Préchauffez le four à 200 degrés. Portez de l'eau avec une bonne pincée de sel à ébullition dans la casserole pour les **rigatoni**. Faites-les cuire 13 à 15 minutes. Égouttez-les et réservez-les sans couvercle.



4. Mélanger la ricotta

Pendant ce temps, émincez ou écrasez l'**ail**. Mélangez l'**ail**, la **ricotta**, le **mélange d'épices italiennes** et l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez généreusement. Incorporez ensuite la **ricotta**, les **rigatoni** et le **poulet** aux **légumes** et versez ce mélange dans le plat à four.



2. Cuire les légumes

Pendant ce temps, faites chauffer la moitié de l'huile d'olive à feu moyen-vif dans la sauteuse. Ajoutez les **légumes italiens** et 2 cs d'eau par personne, couvrez et faites cuire à l'étuvée 8 à 10 minutes. Remuez de temps en temps. Salez et poivrez (voir CONSEIL).

CONSEIL : Comme les légumes ne passeront que rapidement au four, ils doivent être déjà bien cuits à ce stade.



5. Gratiner les pâtes

Recouvrez le plat de **fromage vieux râpé** et enfournez-le 6 à 8 minutes (voir CONSEIL).

CONSEIL : Si les légumes sont encore très durs, vous pouvez laisser le plat au four un peu plus longtemps.



3. Cuire le filet de poulet

Faites chauffer le reste de l'huile d'olive dans la poêle et faites cuire les **émincés de poulet** 4 à 6 minutes. Ils ne doivent pas encore être totalement cuits.



6. Servir

Servez le gratin sur les assiettes.

Bon appétit !



Burger de halloumi et aubergine

préparés avec un pesto de poivron et des pommes de terre rissolées

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



L'aubergine et le halloumi sont aussi délicieux rôtis au BBQ. Faites griller l'oignon, l'aubergine et le halloumi sur les braises, et préparez le reste en suivant la recette.



Pomme de terre à chair ferme



Pesto de poivron



Yaourt léger



Oignon



Aubergine



Ciabatta blanche



Halloumi



Tomate

Ingrédients de base

Huile d'olive, poivre et sel

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

2x petit bol, 2x poêle, casserole avec couvercle, bol, plaque de cuisson avec papier sulfurisé

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pomme de terre à chair ferme (g)	150	300	450	600	750	900
Pesto de poivron* (g 7) 8)	25	50	75	100	125	150
Yaourt léger* (g 7) 19) 22)	25	50	75	100	125	150
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Ciabatta blanche (pc 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Halloumi* (g 7)	100	200	300	400	500	600
Tomate (pc)	1	2	3	4	5	6

À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3613 / 864	597 / 143
Lipides total (g)	50	8
Dont saturés (g)	18,1	3,0
Glucides (g)	64	11
Dont sucres (g)	14,0	2,3
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	35	6
Sel (g)	3,3	0,5

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 6) Soja 7) Lait/Lactose
8) Fruits à coque
Peut contenir des traces de : 17) (Œufs 19) Cacahuètes
22) Fruits à coque 25) Graines de sésame 27) Lupin

Contact

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



1. Préparer

Préchauffez le four à 220 degrés. Dans la casserole, portez une grande quantité d'eau à ébullition pour les **pommes de terre**. Lavez bien les **pommes de terre** et coupez éventuellement les plus grosses en deux (mais de manière à pouvoir en faire des rondelles par la suite). Faites-les cuire 8 à 10 minutes.



4. Cuire les pommes de terre

Taillez les **pommes de terre** cuites en rondelles de ½ cm d'épaisseur au maximum. Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans la poêle. Faites cuire les **pommes de terre** 12 à 14 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites et dorées. Baissez un peu le feu si elles brunissent trop vite.



2. Préparer la sauce

Dans le petit bol, mélangez le **pesto de poivron** et ½ cs d'huile d'olive par personne. Dans l'autre petit bol, mélangez le **yaourt** et 1 cc du mélange au **pesto** par personne. Salez et poivrez, puis réservez.



5. Cuire le halloumi

Pendant ce temps, faites 2 belles tranches de **halloumi** par personne. Faites chauffer ½ cs huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans l'autre poêle et cuire le **halloumi** 3 à 4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'il soit bien doré (voir CONSEIL).

CONSEIL : Le halloumi est meilleur chaud : faites-le cuire au dernier moment et garnissez-en immédiatement le pain.



3. Préparer l'aubergine

Coupez l'**oignon** en grosses rondelles de ½ à 1 cm d'épaisseur. Coupez l'**aubergine** dans le sens de la largeur en rondelles de 1 cm d'épaisseur maximum. Disposez les rondelles d'**oignon** et d'**aubergine** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Badigeonnez les rondelles d'**aubergine** du reste de mélange au **pesto** et enfournez-les avec l'**oignon** 16 à 18 minutes. Ajoutez la **ciabatta** dans les 6 à 8 dernières minutes.



6. Servir

Taillez la **tomate** en fines tranches. Ouvrez la **ciabatta** et garnissez-la de **tomate**, d'une tranche d'**aubergine**, de quelques rondelles d'**oignon** et de 2 tranches de **halloumi** par personne. Ajoutez un peu de sauce au **yaourt** et refermez la **ciabatta**. Servez ce qu'il reste d'**aubergine** et de rondelles d'**oignon** ainsi que les **pommes de terre** sur les assiettes et présentez la sauce au **yaourt** en accompagnement.

Bon appétit !



Hot-dog de luxe : saucisse au fromage Chimay et pain brioché

accompagné de choucroute et d'une salade de brocoli

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



Les recettes maison des saucisses fournies ici sont préparées à base de porc hollandais et assaisonnées de vrai fromage trappiste belge.



Pomme de terre à chair ferme



Choucroute



Pomme



Oignon rouge



Tomate



Mayonnaise



Lait battu



Riz de brocoli



Canneberges séchées



Amandes effilées



Saucisse de porc au fromage Chimay



Pain brioché



Cornichons

Ingrédients de base

Huile d'olive, moutarde, vinaigre de vin blanc, sucre, poivre et sel

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Petit bol, poêle avec couvercle, saladier, plaque de cuisson avec papier sulfurisé, petite casserole avec couvercle

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pomme de terre à chair ferme (g)	200	400	600	800	1000	1200
Choucroute* (g)	100	200	300	400	500	600
Pomme (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Oignon rouge (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomate (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise* (g) 3) 10) 19) 22)	25	50	75	100	125	150
Lait battu* (ml) 7)	50	100	150	200	250	300
Riz de brocoli* (g) 23)	100	200	300	400	500	600
Canneberges séchées (g) 19) 22) 25)	25	50	75	100	125	150
Amandes effilées (g) 8) 19) 25)	10	20	30	40	50	60
Saucisse de porc au fromage Chimay* (pc) 7)	1	2	3	4	5	6
Pain brioché (pc) 1) 7) 17) 20) 22) 25)	1	2	3	4	5	6
Cornichons* (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4431/1059	675/161
Lipides total (g)	58	9
Dont saturés (g)	15,6	2,4
Glucides (g)	99	15
Dont sucres (g)	27,9	4,3
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	30	5
Sel (g)	2,8	0,4

Allergènes :

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

8) Fruits à coque 10) Moutarde

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

20) Soja 22) Fruits à coque 23) Céleri 25) Graines de sésame



1. Cuire les frites

Préchauffez le four à 210 degrés. Épluchez ou lavez bien les **pommes de terre**, puis taillez-les en frites de ½ à 1 cm d'épaisseur. Sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, arrosez-les avec ½ cs d'huile d'olive par personne, puis salez et poivrez. Enfourez-les 25 à 40 minutes au milieu du four. Retournez-les à mi-cuisson.



4. Préparer la salade

Dans le saladier, préparez la vinaigrette en mélangeant le **lait battu**, ⅓ de la **mayonnaise**, le vinaigre de vin blanc, le sucre ainsi que du sel et du poivre. Ajoutez le **riz de brocoli**, la **pomme**, l'**oignon rouge** et les **canneberges séchées**, puis mélangez bien. Réservez la salade au réfrigérateur jusqu'au service.



2. Réchauffer la choucroute

Mettez la **choucroute** avec son jus (voir CONSEIL) dans la petite casserole. Couvrez et réchauffez-la 10 à 12 minutes à feu moyen. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle. Salez et poivrez.

CONSEIL : Pour un peu en adoucir le goût, vous pouvez d'abord rincer la choucroute avec un peu d'eau dans une passoire. Pensez alors à mettre un peu d'eau dans la casserole avant de la faire chauffer pour éviter qu'elle ne brûle.



5. Cuire la saucisse

Faites chauffer la poêle à feu moyen et dorer les **amandes effilées** à sec. Réservez-les hors de la poêle. Faites ensuite chauffer le reste de l'huile d'olive dans la même poêle et saisissez la **saucisse** à feu moyen-vif sur tous les côtés pendant 2 à 3 minutes. Couvrez et prolongez la cuisson 8 à 10 minutes à feu moyen-doux. Retournez régulièrement. Enfourez le **pain brioché** durant les 2 à 3 dernières minutes de cuisson des frites.



3. Couper

Retirez le trognon de la **pomme** et coupez la chair en très petits morceaux. Émincez l'**oignon rouge**. Coupez les **tomates** en rondelles. Mélangez ⅓ cc de la **mayonnaise** et la **moutarde** dans le petit bol. Réservez au réfrigérateur jusqu'au service.



6. Servir

Coupez le **pain brioché** en deux et tartinez-le de **mayonnaise** à la moutarde. Mettez la **saucisse** dans le **pain** et garnissez avec la **tomate**, les dés de cornichon et la **choucroute**. Accompagnez le **hot-dog** de la salade de **brocoli**, des frites et du reste de la **mayonnaise**. Garnissez la salade avec les **amandes effilées**.

Bon appétit !



Pappardelle fraîches aux crevettes

accompagnées de petits pois et d'une salade de poireau à la ricotta

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



Les pappardelle fraîches de cette recette sont préparées dans le respect de la tradition : avec de la farine fabriquée en Italie et des œufs de poules élevées en plein air.



Poiréau



Gousse d'ail



Romarin frais



Noisettes grillées



Crevettes



Pappardelle fraîches



Petits pois



Citron jaune



Ricotta



Roquette

Ingrédients de base

Beurre, huile d'olive, huile d'olive vierge extra, poivre et sel

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, petit bol, poêle, essuie-tout, casserole avec couvercle

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Poireau* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Romarin frais* (brins)	1	2	3	4	5	6
Noisettes grillées (g) 8) 19) 25)	10	20	30	40	50	60
Crevettes* (g) 2)	120	240	360	480	600	720
Pappardelle fraîches* (g) 1) 3)	125	250	375	500	625	750
Petits pois* (g) 23)	25	50	75	100	125	150
Citron jaune (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ricotta* (g) 7)	40	80	120	160	200	240
Roquette* (g)	20	40	60	80	100	120

À ajouter vous-même

Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra				Au goût		
Poivre et sel				Au goût		

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3569 / 853	720 / 172
Lipides total (g)	41	8
Dont saturés (g)	14,9	3,0
Glucides (g)	79	16
Dont sucres (g)	7,2	1,5
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	39	8
Sel (g)	1,4	0,3

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 2) Crustacés 3) Œufs
7) Lait/Lactose 8) Fruits à coque
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 23) Céleri
25) Graines de sésame

Contact

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



1. Étuver le poireau

Coupez le **poireau** en morceaux de 10 cm de long. Coupez-les en deux dans le sens de la longueur, puis en bandes de ½ cm de large. Émincez ou écrasez l'**ail**. Détachez les aiguilles de **romarin** des brins et émincez-les. Faites chauffer 1 cs de beurre par personne à feu doux dans la sauteuse. Faites revenir la moitié de l'**ail** et du **romarin** 1 minute. Ajoutez le **poireau** et faites-le cuire 4 minutes. Ajoutez ensuite 1 cs d'eau par personne et laissez mijoter 10 minutes de plus à couvert.



4. Cuire et mélanger

Faites cuire les **pappardelle** (voir CONSEIL) et les **petits pois** dans la casserole 4 à 6 minutes. Égouttez et réservez une petite partie des **petits pois** pour la garniture. Mélangez les **pappardelle** à ½ cs d'huile d'olive par personne. Pressez la moitié du **citron** et taillez l'autre en quartiers. Dans le petit bol, mélangez la **ricotta**, le jus de **citron** et une bonne pincée de sel et de poivre.

CONSEIL : *Séparez délicatement les pappardelle les unes des autres avant de les mettre dans l'eau bouillante. Elles cuiront mieux ainsi.*



2. Griller les noixettes

Pour les **papardelle** et les **petits pois**, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole. Concassez les **noisettes**. Faites chauffer la poêle à feu moyen-vif et dorer les **noisettes** à sec. Réservez-les hors de la poêle



5. Mélanger

Ajoutez les **crevettes**, les **papardelle** et le mélange à base de **ricotta** au **poireau**, puis mélangez bien. Salez et poivrez à votre goût.



3. Cuire les crevettes

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans la même poêle. Épongez les **crevettes** avec de l'essuie-tout. Faites cuire le reste de l'**ail** et les **crevettes** 3 à 4 minutes.



6. Servir

Servez la **roquette** sur le côté des assiettes et les **papardelle** au milieu. Garnissez le plat avec les **petits pois** réservés et les **noisettes grillées**. Accompagnez le tout des quartiers de **citron**. Si vous le souhaitez, versez un filet d'huile d'olive vierge extra, puis salez et poivrez

Bon appétit !



Filet de bœuf et sauce miel-moutarde maison

servie avec des grenailles, de la little gem et de la crème de céleri-rave

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



Le filet de bœuf est un morceau de viande idéal à préparer au four. Laissez-le reposer 15 minutes sous une feuille d'aluminium avant de servir, la viande n'en sera que plus tendre !



Grenailles



Oignon rouge



Amandes effilées



Contre-filet de bœuf



Graine de moutarde jaune



Miel



Céleri-rave



Mascarpone



Little gem



Parmigiano reggiano



Persil plat et ciboulette frais

Ingrédients de base

Huile d'olive, sucre, vinaigre de vin rouge, beurre, cassonade, moutarde, cube de bouillon de légumes, sel et poivre

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Petit bol, poêle (à griller), poêle, casserole avec couvercle, plaque de cuisson avec papier sulfurisé, plat à four, éplucheur ou rabot à fromage, mixeur plongeant

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Grenailles (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Amandes effilées (g) 8) 19) 25)	5	10	15	20	25	30
Contre-filet de bœuf* (g)	150	300	450	600	750	900
Graine de moutarde jaune (cc) 10)	1	2	3	4	5	6
Miel (pot)	½	1	1½	2	2½	3
Céleri-rave (g) 9)	250	500	750	1000	1250	1500
Mascarpone* (g) 7)	15	25	30	45	55	70
Little gem* (pc)	1	2	3	4	5	6
Parmigiano reggiano* (g) 7)	15	25	35	50	60	75
Persil plat et ciboulette frais* (g)	5	10	15	20	25	30

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin rouge (cs)	2	4	6	8	10	12
Beurre (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Cassonade (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cs)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de légumes (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4353/1041	471/113
Lipides total (g)	48	5
Dont saturés (g)	24,1	2,6
Glucides (g)	88	10
Dont sucres (g)	27,2	2,9
Fibres (g)	20	2
Protéines (g)	54	6
Sel (g)	2,2	0,2

Allergènes :

7) Lait/Lactose 8) Fruits à coque 9) Céleri 10) Moutarde

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes

25) Graines de sésame

SEMAINE 33 | 2020



1. Préparer

Sortez la viande à l'avance du réfrigérateur (voir CONSEIL). Préchauffez le four à 200 degrés. Disposez les **grenailles** sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, arrosez-les d'huile d'olive. Salez et poivrez. Enfourez-les 35 à 40 minutes. Émincez l'**oignon rouge** et mélangez-le dans le petit bol à 1 cc de sel par personne, au sucre semoule et au vinaigre de vin rouge. Réservez au réfrigérateur jusqu'au service. Faites griller les **amandes effilées** à sec dans la grande poêle. Réservez-les hors de la poêle.

CONSEIL : Le mieux est de sortir la viande du réfrigérateur une demi-heure avant de cuisiner. Elle sera à température ambiante aussi à l'intérieur.



4. Cuire la little gem

Coupez la **little gem** en deux sans aller jusqu'à la base pour que les feuilles ne tombent pas. Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans une poêle (à griller) et cuire la **little gem** 3 à 4 minutes côté face tranchée.



2. Préparer le bœuf

Faites chauffer 1 cs de beurre par personne à feu vif dans la poêle et saisissez le **bœuf** 4 minutes. Disposez-le dans le plat à four. Remettez la poêle avec la graisse de cuisson sur le feu. Faites cuire les **graines de moutarde** 1 minute. Ajoutez le **miel**, la cassonade, la moutarde et 2 cs d'eau par personne. Faites chauffer 2 à 3 minutes. Nappez le **bœuf** de sauce miel-moutarde. Enfourez-le 10 à 20 minutes pour qu'il soit bien rosé (voir CONSEIL 2).

CONSEIL : Le temps de cuisson de la viande dépend du four. Enfourez plus de 15 minutes pour une viande bien cuite.



5. Couper

Ciselez la **ciboulette** et le **persil**. Formez de fins copeaux de **parmigiano reggiano** à l'aide d'un rabot à fromage.



3. Préparer la purée

Portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole. Pesez le **céleri-rave**, épluchez-le et coupez-le en dés d'environ 3 cm. Ajoutez le **céleri-rave** et le cube de bouillon et faites cuire 15 à 17 minutes, jusqu'à ce que le **céleri-rave** soit cuit. Égouttez, ajoutez le **mascarpone** et mixez le tout pour obtenir une purée homogène. Salez et poivrez.



6. Servir

Coupez le **contre-filet** en fines tranches et servez-les avec la **sauce miel-moutarde** du plat à four. Accompagnez-le des **grenailles**, de la **crème de céleri-rave** et de la **little gem** grillée. Garnissez la crème avec la **ciboulette**. Garnissez la **little gem** avec l'**oignon rouge**, le **parmigiano reggiano**, le **persil** et les **amandes effilées**.

Bon appétit !



Tostada de poulet en double portion

servie avec une salade de maïs et de tomates

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



Saviez-vous que Cheddar était aussi un village d'Angleterre ? Le fromage du même nom y est né, mais il en a rapidement quitté les frontières pour conquérir le monde !



Tomate



Maïs conserve



Épices mexicaines



Poulet haché aux épices mexicaines



Passata de tomates



Tortilla



Cheddar râpé



Citron vert



Mâche

Ingrédients de base

Huile d'olive, huile d'olive vierge extra

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Poêle, grille de four avec papier sulfurisé, saladier

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Tomate (pc)	1	2	4	4	6	6
Maïs conserve (g)	75	150	200	240	350	390
Épices mexicaines (cc)	1	2	3	4	5	6
Poulet haché aux épices mexicaines* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Passata de tomates (paquet)	½	1	1½	2	2½	3
Tortilla (pc) 1)	3	6	9	12	15	18
Cheddar râpé* (g) 7)	50	75	100	125	175	200
Citron vert (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mâche* (g)	40	60	80	100	140	160
Poivre et sel	Au goût					
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (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)	4211 / 1007	642 / 154
Lipides total (g)	51	8
Dont saturés (g)	15,3	2,3
Glucides (g)	72	11
Dont sucres (g)	16,2	2,5
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	60	9
Sel (g)	2,9	0,4

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/Lactose

Contact

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



1. Préparer

- Préchauffez le four à 220 degrés.
- Coupez les **tomates** en dés.
- Égouttez le **maïs**.

LE SAVIEZ-VOUS ? Les tomates sont excellentes pour la santé. Elles sont riches en vitamine A, C, E et en lycopène, un antioxydant. Plus elles sont mûres, plus elles en contiennent. Les antioxydants protègent nos cellules des influences néfastes.



3. Tostadas maken

- Tartinez la sauce tomate au **poulet** sur les **tortillas** chaudes et saupoudrez de **cheddar**.
- Enfourez-les encore 4 à 5 minutes pour que le fromage fonde. Pendant ce temps, coupez le **citron vert** en quartiers.



2. Préparer la sauce

- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans la poêle.
- Faites cuire 1 cc d'**épices mexicaines** par personne 1 minute.
- Ajoutez le **poulet haché** et faites-le cuire 3 minutes en l'émiettant.
- Ajoutez la **passata**, la moitié du **maïs** et la moitié des **tomates** et laissez mijoter 4 à 5 minutes.
- Pendant ce temps, disposez les **tortillas** sur la grille du four recouverte de papier sulfurisé et enfourez 2 à 3 minutes.



4. Servir

- Dans le saladier, mélangez la **mâche**, le reste de **maïs** et de **tomates**.
- Mélangez le tout à ½ cs d'huile d'olive vierge extra par personne, du sel, du poivre, puis pressez un quartier de **citron vert** par personne dessus.
- Servez les **tostadas** avec le reste de **citron vert**.

Bon appétit !



Linguine au brocoli et filet de dorade en extra

garnies de noix, de fromage de chèvre et de tomates semi-séchées

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



Devinette : le mot italien 'linguine' signifie : a) rubans b) petites langues ou c) lignes ?



Filet de dorade avec peau



Brocoli



Échalote



Gousse d'ail



Tomates semi-séchées



Noix concassées



Linguine



Origan séché



Crème fouettée



Fromage de chèvre râpé

Ingrédients de base

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

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Wok ou sauteuse avec couvercle, essuie-tout, poêle, casserole avec couvercle

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Filet de dorade avec peau* (pc) 4)	1	2	3	4	5	6
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) 8) 19) 25)	10	20	30	40	50	60
Linguine (g) 1) 20)	90	180	270	360	450	540
Origan séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Crème fouettée* (cs) 7)	2	4	6	8	10	12
Fromage de chèvre râpé* (g) 3) 7)	25	50	75	100	125	150

À ajouter vous-même

Bouillon de légumes (ml)	75	150	225	300	375	450
Huile d'olive (cs)	½	1	1	2	2	3
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3

Poivre et sel

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3853 / 921	635 / 152
Lipides total (g)	48	8
Dont saturés (g)	18,5	3,1
Glucides (g)	75	12
Dont sucres (g)	8,4	1,4
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	43	7
Sel (g)	1,5	0,2

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 4) Poisson 7) Lait/Lactose 8) Fruits à coque
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 20) Soja 25) Graines de sésame

Contact

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



1. Préparer

- Préparez le bouillon. Épongez le **filet de dorade** à l'aide de l'essuie-tout.
- Pour le **brocoli** et les **linguine**, 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

- Pendant ce temps, faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et revenir l'**échalote**, l'**ail** et l'**origan** séché 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) et 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.



2. Koken

- Détaillez les **tomates semi-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.
- Pendant ce temps, faites chauffer le beurre à feu moyen-vif dans la poêle et cuire la **dorade** 2 à 3 minutes côté peau, puis 1 à 2 minutes de l'autre côté. Assaisonnez de sel et de poivre.



4. Serveren

- Servez les **linguine** sur les assiettes. Placez la **dorade** dessus.
- Garnissez avec le reste de **fromage de chèvre** et les **noix concassées** (voir CONSEIL).

CONSEIL : Si vous le souhaitez, vous pouvez faire griller les morceaux de noix à sec dans une poêle à feu vif.

Bon appétit !

La bonne réponse est : petites langues



Curry à l'indienne au fenouil et au maïs

servi avec des pois mange-tout et du poivron pointu en extra

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



Dans cette recette, vous préparez vous-même la pâte de curry avec des ingrédients frais que vous relevez à votre guise. Rien de plus simple !



Piment rouge



Oignon rouge



Gingembre frais



Curcuma frais



Gousse d'ail



Fenouil



Coriandre fraîche



Graine de moutarde jaune



Concentré de tomates



Poivron pointu rouge



Riz cargo



Lait de coco



Maïs conserve



Pois mange-tout



Pain naan



Yaourt entier

Ingrédients de base

Graines de tournesol, cube de bouillon de légumes, poivre et sel

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, râpe, casserole avec couvercle, bol

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Piment rouge* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gingembre frais (cm)	1	2	3	4	5	6
Curcuma frais* (cm)	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Fenouil* (g)	100	200	300	400	500	600
Coriandre fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Graine de moutarde jaune (cc) 10)	1	2	3	4	5	6
Concentré de tomates (boîte)	½	1	1½	2	2½	3
Poivron pointu rouge* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Riz cargo (g)	85	170	250	335	420	500
Lait de coco (ml)	150	250	350	450	600	700
Maïs conserve (boîte)	½	1	1½	2	2½	3
Pois mange-tout* (g)	75	150	225	300	375	450
Pain naan (pc) 1) 7)	½	1	1½	2	2½	3
Yaourt entier* (g) 7) 19) 22)	50	75	100	125	175	200

À ajouter vous-même

Graines de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de légumes (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4157 / 994	557 / 133
Lipides total (g)	40	5
Dont saturés (g)	24,0	3,2
Glucides (g)	130	17
Dont sucres (g)	25,0	3,4
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	24	3
Sel (g)	2,4	0,3

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/Lactose

10) Moutarde

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes

22) Fruits à coque



1. Préparer

Préchauffez le four à 200 degrés. Pour le **riz**, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole et ajoutez une pincée de sel. Épépinez le **piment rouge** et émincez-le. Émincez l'**oignon**. Râpez le **gingembre** et le **curcuma frais** (voir CONSEIL). Émincez ou écrasez l'**ail**. Coupez le **fenouil** en deux, puis en quartiers, retirez-en le cœur dur et taillez le légume en fines lamelles. Hachez grossièrement la **coriandre**.

CONSEIL : Attention ! le curcuma déteint beaucoup. Portez des gants en plastique ou emballez vos mains dans des petits sacs à sandwich avant de le râper.



4. Préparer le curry

Remuez le **lait de coco** pour en dissoudre les grumeaux. Ajoutez-le à la sauteuse et émiettez 1/4 de cube de bouillon par personne au-dessus. Portez le tout doucement à ébullition. Égouttez le **maïs**. Ajoutez-le ainsi que les **pois mange-tout** et le **poivron rouge pointu**. Laissez ensuite mijoter 10 à 12 minutes à couvert. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement au besoin avec du sel et du poivre.



2. Cuire

Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans la sauteuse à feu moyen. Ajoutez le **gingembre**, le **curcuma**, les **graines de moutarde**, l'**oignon**, l'**ail** et le **piment rouge** (voir CONSEIL) et faites-les revenir 1 à 2 minutes. Ajoutez le concentré de **tomates** et le **fenouil** et poursuivez la cuisson encore 4 à 6 minutes. Pendant ce temps, taillez le **poivron rouge pointu** en fines rondelles.

CONSEIL : Si vous n'aimez pas manger épicé, réduisez la quantité de piment de moitié ou supprimez-le entièrement.



5. Enfournier les naans

Enfourniez les **naans** 5 à 7 minutes. Pendant ce temps, dans le bol, mélangez le **yaourt** et ½ de la **coriandre**. Salez et poivrez.



3. Cuire le riz

Pendant ce temps, faites cuire le **riz** 12 à 15 minutes à couvert dans la casserole. Ensuite, égouttez-le et réservez-le sans couvercle (voir CONSEIL).

CONSEIL : Ce plat est riche en fibres mais il est aussi très calorique. Si vous surveillez votre apport calorique, utilisez dans ce cas la moitié du riz et remplacez la moitié du lait de coco par du bouillon. Vous pourrez utiliser le reste du lait de coco le lendemain au petit déjeuner, mélangé à des flocons d'avoine par exemple.



6. Servir

Servez le **riz** dans des assiettes creuses et versez le **curry** par-dessus. Présentez les **naans** et le **yaourt** en accompagnement. Garnissez le plat avec le reste de la **coriandre**.

Bon appétit !



BOX PETIT-DÉJ

Bonjour !

1

Omelette à la ciboulette

servie avec de l'avocat et un petit pain

2

Smoothie à la mangue et aux épinards

garni d'un mélange de graines et de canneberges

3

Galettes d'épeautre

garnies de filet de dinde et cottage cheese

Omelette à la ciboulette

servie avec de l'avocat et un petit pain

1X 25 min.



Ustensiles

Bol, poêle

Ingrédients pour 1 petit déjeuner

	2P	4P
Œuf de poule élevée au sol* (pc) 3)	4	8
Pain pistolet aux raisins (pc) 1) 17) 20) 21) 22) 25)	2	4
Ciboulette fraîche* (branches)	3	6
Avocat (pc)	1	2

À ajouter vous-même

Beurre (cs)	2	4
Lait		filet
Poivre et sel		à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs Nutritionnelles

	Par portion	Pour 100g
Énergie (kJ/kcal)	2653 / 634	948 / 226
Lipides total (g)	38	14
Dont saturés (g)	12,5	4,5
Glucides (g)	48	17
Dont sucres (g)	1,7	0,6
Fibres (g)	6	2
Protéines (g)	21	7
Sel (g)	1,1	0,4

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 20) Soja 21) Lait/Lactose 22) Fruits à coque 25) Graines de sésame

1. Préchauffez le four à 180 degrés. Dans le bol, battez les **œufs** avec un filet de lait, du sel et du poivre. Ciselez la **ciboulette** et ajoutez-la aux **œufs**.
2. Enfouez le **petit pain** 8 minutes.
3. Pendant ce temps, coupez l'**avocat** en deux, retirez le noyau et taillez la chair en tranches.
4. Faites chauffer le beurre dans la poêle et cuire 1 **omelette** par personne à feu moyen-vif.
5. Servez les **omelettes** sur les assiettes et garnissez avec l'**avocat**. Accompagnez du **petit pain**.

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

Smoothie à la mangue et aux épinards

garni d'un mélange de graines et de canneberges

2X 10 min.



Ustensiles

Bol profond avec mixeur plongeant ou blender

Ingrédients pour 1 petit déjeuner

	2P	4P
Banane (pc)	1	2
Mangue (pc)		1
Yaourt entier* (ml) 7) 19) 22)	150	300
Mélange de canneberge et graines (g) 19) 22) 25)	40	80
Épinards* (g) 23)	40	80

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs Nutritionnelles

	Par portion	Pour 100g
Énergie (kJ/kcal)	1343 /321	455 /109
Lipides total (g)	12	4
Dont saturés (g)	3,3	1,1
Glucides (g)	42	14
Dont sucres (g)	32,9	11,2
Fibres (g)	5	2
Protéines (g)	9	3
Sel (g)	0,1	0,0

Allergènes :

7) Lait/Lactose

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

1. Coupez la **banane** en rondelles. Épluchez la **mangue** et coupez-en la chair en petits dés.
2. Dans le bol profond avec le mixeur plongeant ou le blender, mélangez la **banane**, la **mangue**, le **yaourt** et les **épinards** et mixez le tout pour obtenir un **smoothie** épais et homogène.
3. Versez le **smoothie** dans les bols et garnissez avec le **mélange de graines et de canneberges**.

Galettes d'épeautre

garnies de filet de dinde et cottage cheese

2X 10 min.



Ingrédients pour 1 petit déjeuner

	2P	4P
Galettes d'épeautre (pc) 1)	6	12
Cottage cheese* (g) 7) 15) 17) 22)	100	200
Tranches de filet de dinde* (tranches) 3)	2	4
Tomates prunes (pc)	1	2
Cresson* (cs)	1½	3
À ajouter vous-même		
Poivre et sel	à votre goût	

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs Nutritionnelles

	Par portion	Pour 100g
Énergie (kJ/kcal)	640 /153	455 /109
Lipides total (g)	2	2
Dont saturés (g)	1,2	0,9
Glucides (g)	17	12
Dont sucres (g)	2,6	1,8
Fibres (g)	3	2
Protéines (g)	14	10
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 17) Œufs 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. Servez les **galettes d'épeautre** sur les assiettes.



Gâteau à la pêche et à la cannelle

GÂTEAU MAISON 90 min.



Beurre



Cannelle en poudre



Œuf de poule
élevée au sol



Préparation pour
cake



Pêche

Ingrédients de base

Sucre



1. Préparer le sirop à la cannelle

Préchauffez le four à 180 degrés. Sortez le **beurre** du réfrigérateur. Pesez-en 50 g et taillez-le en dés. Faites fondre les 50 g de **beurre** à feu doux dans la petite casserole. Retirez du feu et ajoutez, en remuant, le sucre, 2 cc de **cannelle** et une pointe de sel. Mélangez 2 à 3 minutes, puis laissez refroidir 8 à 10 minutes. Battez 2 **œufs** dans le petit bol et ajoutez-les en remuant au sirop à la **cannelle** lorsque celui-ci a refroidi. Réservez.



2. Préparer la pâte

Versez la **préparation pour cake** dans le grand bol. Battez le reste des **œufs** dans l'autre petit bol. Ajoutez le reste de **beurre** et les **œufs** battus à la **préparation pour cake** et mélangez le tout à l'aide du mixeur (à main) ou du fouet jusqu'à obtention d'un mélange homogène.



3. Garnir le gâteau

Graissez le moule à gâteau ou à manqué de 24 cm de diamètre ou recouvrez-le de papier sulfurisé. Versez la pâte dans le moule à gâteau. Coupez les **pêches** en deux et dénoyautez-les. Disposez-les face tranchée vers le haut sur la pâte. Versez le sirop à la **cannelle** dessus.



4. Enfourner

Enfourner le gâteau 50 à 60 minutes. Au bout de 50 minutes, contrôlez-en la cuisson en le piquant à l'aide d'un pic à brochette. S'il ressort propre, le gâteau est cuit. Sortez-le du four et laissez entièrement refroidir. Découpez-le en parts.

Ustensiles

2x petit bol, petite casserole, mixeur (à main) ou fouet, moule à gâteau ou à manqué de ø 24 cm et grand bol

Ingrédients

	Pour ± 12 parts
Beurre* (g) 7)	250
Cannelle en poudre (tl)	2
Œuf de poule élevée au sol* (pc) 3)	6
Préparation pour cake (g) 1) 7) 17) 20) 22) 25)	400
Pêche (pc)	3
À ajouter vous-même	
Sucre (el)	3

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par part
Énergie (kJ/kcal)	1389 / 332
Lipides total (g)	21
Dont saturés (g)	12,9
Glucides (g)	30
Dont sucres (g)	15,5
Fibres (g)	0
Protéines (g)	4
Sel (g)	0,7

Allergènes :

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

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 20) Soja 22) Fruits à coque 25) Graines de sésame



Filet de cabillaud poêlé & sauce aux herbes

avec du couscous perlé et des légumes fondants

FAMILIALE **ÉQUILIBRÉ** • Temps de préparation : 35 min. • Total : 45 min. (total pour 2 personnes)

FAMILIALE



Carotte



Tomates cerises rouges



Oignon



Persil plat frais



Citron



Couscous perlé



Raisins secs



Filet de cabillaud
Sans peau

À consommer dans les 3 jours

Ingrédients de base

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

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Poêle, papier d'aluminium, casserole avec couvercle, plat à four

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Carotte* (pièce)	½	1	1½	2	2½	3
Tomates cerises rouges* (g)	125	250	375	500	625	750
Oignon (pièce)	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Citron (pièce)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Couscous perlé (g) 1)	65	130	195	260	325	390
Raisins secs (g) 19) 22) 25)	15	30	40	60	70	90
Filet de cabillaud sans peau* (pièce) 4)	1	2	3	4	5	6

À ajouter vous-même

Bouillon de légumes (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre (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)	2517 / 602	365 / 87
Lipides total (g)	18	2.59
Dont saturés (g)	7,3	1,1
Glucides (g)	72	10.42
Dont sucres (g)	24,9	3,6
Fibres (g)	8.28	1
Protéines (g)	32.93	5
Sel (g)	2,2	0,3

Allergènes

1) Céréales contenant du gluten 4) Poissons
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes
22) Fruits à coque 25) Graines de sésame

Contact

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



1. Préparer

- Préchauffez le four à 200 degrés et préparez le bouillon avec de l'eau chaude.
- Coupez les **carottes** dans le sens de la longueur, puis taillez-les en demi-rondelles.



4. Cuire le cabillaud

- Pendant ce temps, faites fondre ½ cs de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et faites-y cuire le **filet de cabillaud** 1 à 2 minutes de chaque côté. Salez et poivrez.
- Réservez le poisson au chaud dans une feuille d'aluminium. Conservez la poêle avec le jus de cuisson dedans.



2. Enfourner les légumes

- Disposez les **carottes** dans un plat à four et arrosez avec la moitié de l'huile d'olive. Salez, poivrez et mélangez. Enfournez 10 minutes.
- Ajoutez les **tomates cerises** aux **carottes**, remuez et enfournez 15 minutes de plus.
- Pendant ce temps, hachez l'**oignon** et ciselez le **persil**. Coupez le **citron** en quartiers.



5. Préparer la sauce

- Faites chauffer le reste du beurre dans la poêle contenant le jus de cuisson et ajoutez ½ du **persil** et le jus d'un quart de **citron**.
- Salez et poivrez, puis remuez bien.

CONSEIL : Si vous faites attention à votre consommation de lipides, vous pouvez réduire la quantité de beurre ou bien simplement utiliser du citron en assaisonnement.



3. Cuire le couscous perlé

- Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans une casserole avec couvercle et faites-y revenir l'**oignon** 2 minutes à feu moyen-vif.
- Ajoutez 65 g de **couscous perlé** par personne et mélangez 1 minute à feu moyen vif.
- Versez le bouillon et les **raisins secs**, puis, à couvert, laissez cuire 12 minutes à feu doux.
- Ensuite, égrenez et réservez sans couvercle. Incorporez ensuite ⅓ du **persil**, puis salez et poivrez.



6. Servir

- Mélangez les **tomates cerises** et les **carottes** au **couscous perlé**. Servez-les dans des assiettes et garnissez du reste de **persil**.
- Accompagnez le tout du **cabillaud** et de la sauce aux herbes. Ajustez l'assaisonnement en sel, poivre et jus de **citron**.

Bon appétit !



Chakchouka au fromage de chèvre frais

aux légumes sautés, œufs et paprika

VEGGIE **ÉQUILIBRÉ** • Temps de préparation : 30 min. • Total : 35 min. (total pour 2 personnes)



Oignon



Gousse d'ail



Piment rouge



Poivron rouge



Tomates prunes



Persil frisé frais



Poudre de paprika



Œuf de poule élevée en plein air



Fromage de chèvre frais



Baguette

À consommer dans les 5 jours

Ingrédients de base

Huile d'olive, cube de bouillon de légumes, poivre et sel

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Wok ou sauteuse avec couvercle

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pièce)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce)	1	2	3	3	5	5
Piment rouge* (pièce)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivron rouge* (pièce)	½	1	1½	2	2½	3
Tomates prunes (pièce)	2	4	6	8	10	12
Persil frisé frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Poudre de paprika (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Œuf de poule élevée en plein air* (pièce) 3)	2	4	6	8	10	12
Fromage de chèvre frais* (g) 7)	50	75	100	125	175	200
Baguette* (pièce) 1) 17) 20) 21) 22) 26)	½	1	1½	2	2½	3

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1	1	2	2	3	3
Cube de bouillon de légumes (pièce)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2590 / 619	455 / 109
Lipides total (g)	26.47	4.65
Dont saturés (g)	9,6	1,7
Glucides (g)	63	11.03
Dont sucres (g)	14,3	2,5
Fibres (g)	8.3	1.46
Protéines (g)	27.68	4.86
Sel (g)	2,9	0,5

Allergènes

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 7) Lait/lactose
Peut contenir des traces de : 17) Œufs 20) Soja 21) Lait/lactose 22) Fruits à coque 26) Sulfites

Contact

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



1. Préparer

- Préchauffez le four à 210 degrés.
- Hachez l'**oignon** et pressez ou émincez l'**ail**. Épépinez le **piment rouge** et le **poivron rouge**, puis coupez-les en petits dés.
- Coupez les **tomates prunes** en petits cubes et ciselez finement le **persil frisé**.

LE SAVIEZ-VOUS ? Ce plat contient plus de 250 g de légumes, et plus de l'apport journalier recommandé en vitamine C grâce à la tomate et au poivron.



4. Cuire les oeufs

- Pour chaque **œuf**, faites un petit cratère dans le mélange de **légumes**, puis cassez-y les **œufs**. Saupoudrez-les de sel et de poivre. Disposez le **chèvre frais** émietté sur l'ensemble, couvrez et laissez les **œufs** cuire 10 minutes.
- Lors des 4 dernières minutes, retirez le couvercle, augmentez un peu le feu et laissez l'excédent d'eau s'évaporer.

CONSEIL : La cuisson de l'œuf dépend de la hauteur de votre poêle. Elle sera plus longue avec une poêle profonde à bord haut, contrairement à une poêle à bord bas ou un wok.



2. Cuire les légumes

- Faites chauffer l'huile d'olive dans un wok ou une sauteuse avec couvercle et faites-y revenir l'**oignon**, l'**ail** et le **piment rouge** 2 minutes à feu moyen-vif.
- Puis, ajoutez le **poivron**, ½ cc de **paprika** par personne, les **tomates** et la moitié du **persil**.

CONSEIL : Selon votre degré d'appréciation des plats épicés, ajustez la quantité de piment et de paprika, en particulier si des vous consommez ce plat avec des enfants.



5. Cuire la baguette

- Pendant ce temps, enfournez le **pain** 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré.



3. Faire mijoter les légumes

- Ajoutez ensuite 30 ml d'eau par personne dans le wok ou la sauteuse, puis émiettez le cube de bouillon par-dessus.
- Portez à ébullition tout en remuant, puis laissez mijoter 5 minutes à couvert sur feu moyen-vif. Salez et poivrez.



6. Servir

- Servez la chakchouka dans les assiettes.
- Garnissez du reste de **persil** et présentez une petite **baguette** par personne en accompagnement.

LE SAVIEZ-VOUS ? La chakchouka est un plat originaire du Maghreb dont le nom signifie en Berbère : "mélange".

Bon appétit !



Soupe estivale de courgette, à l'aneth & au yaourt

servie avec un pesto vert et des croûtons maison

RAPIDO • Temps de préparation : 20 min. • Total : 25 min. (total pour 2 personnes)

VEGGIE



Gousse d'ail



Courgette



Poireau



Aneth frais



Baguette



Pesto vert alla genovese



Fromage blanc

À consommer dans les 5 jours

Ingrédients de base

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

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Poêle, casserole avec couvercle, plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, mixeur plongeant

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pièce)	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (pièce)	½	1	1½	2	2½	3
Poireau* (pièce)	½	1	1½	2	2½	3
Aneth frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Baguette* (pièce) 1) 17) 20) 21) 22) 26)	1	2	3	4	5	6
Pesto vert alla genovese* (g) 7) 8)	40	80	120	160	200	240
Fromage blanc* (g) 7)	25	50	75	100	125	150

À ajouter vous-même

Bouillon de légumes (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
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)	3504/838	454/109
Lipides total (g)	32.25	4.18
Dont saturés (g)	4.7	0,6
Glucides (g)	110.53	14.34
Dont sucres (g)	15,6	2,0
Fibres (g)	9.23	1.2
Protéines (g)	21.72	2.82
Sel (g)	5,4	0,7

Allergènes

1) Céréales contenant du gluten

7) Lait/lactose 8) Fruits à coque

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 20) Soja 21) Lait/lactose 22) Fruits à coque 26) Sulfites

Contact

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



1. Couper

- Préchauffez le four à 200 degrés et préparez le bouillon avec de l'eau chaude.
- Pressez ou émincez l'**ail**. Coupez la **courgette** en dés et le **poireau** en rondelles.
- Hachez grossièrement l'**aneth**.

CONSEIL : Si vous surveillez votre consommation de sel, utilisez seulement 1/3 cube de bouillon par personne pour 250 ml d'eau et utilisez un peu moins de pesto.



4. Faire les croûtons

- Pendant ce temps, faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans une grande poêle à feu moyen et faites dorer les croûtons de **baguette** 6 à 7 minutes.
- Ajoutez un peu d'huile si les croûtons brunissent trop vite.
- Salez et poivrez selon votre goût.



2. Cuire la soupe

- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans une casserole à feu moyen. Ajoutez l'**ail**, le **poireau** et les **courgettes** et faites-les revenir 6 à 8 minutes.
- Ajoutez le bouillon, baissez le feu et laissez la soupe mijoter 5 à 6 minutes à couvert.

LE SAVIEZ-VOUS ? La plupart des vitamines et minéraux se trouvent dans la partie verte du poireau, qui contient beaucoup de vitamine B6, importante pour les muscles et le système immunitaire.



5. Mixer la soupe

- Mixez la soupe à l'aide d'un mixeur plongeant jusqu'à obtention d'une soupe lisse. Ajoutez un peu d'eau pour détendre l'ensemble si la soupe semble trop épaisse.
- Ajoutez le reste du **pesto** dans la soupe et mélangez.



3. Préparer les tartines de pesto

- Pendant ce temps, coupez la moitié de la **baguette** en cubes et l'autre moitié en tranches d'1 cm d'épaisseur.
- Disposez les tranches sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et étalez la moitié du **pesto vert** dessus.
- Arrosez avec un trait d'huile d'olive et enfournez 8 à 10 minutes.



6. Servir

- Versez la soupe dans des assiettes creuses et ajoutez le **fromage blanc**, puis saupoudrez de croûtons et d'**aneth**.
- Disposez les tartines de **pesto** à côté.

CONSEIL : Pour plus de fraîcheur, préparez cette soupe à l'avance et réservez-là environ 1 heure au réfrigérateur avant de la consommer.

Bon appétit !



Linguine au brocoli et fromage de chèvre

garnies de noix et de tomates semi-séchées

FAMILIALE **RAPIDO** • Temps de préparation : 20 min. • Total : 20 min. (total pour 2 personnes)

VEGGIE



Brocoli



Échalote



Gousse d'ail



Tomates semi-séchées



Linguine



Origan séché



Crème liquide



Fromage de chèvre râpé



Noix concassées

À consommer dans les 3 jours

Ingrédients de base

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

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Casserole avec couvercle, wok ou sauteuse avec couvercle

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Brocoli* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Échalote (pièce)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce)	1	2	3	4	5	6
Tomates semi-séchées* (g)	35	60	90	120	150	180
Linguine (g) 1) 20)	90	180	270	360	450	540
Origan séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Crème liquide* (cs) 7)	2	4	6	8	10	12
Fromage de chèvre râpé* (g) 3) 7)	25	50	75	100	125	150
Noix concassées (g) 8) 19) 25)	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)	3184 / 761	613 / 147
Lipides total (g)	37	7
Dont saturés (g)	13,2	2,5
Glucides (g)	75	14
Dont sucres (g)	8,5	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 : 19) Cacahuètes 20) Soja 25) Graines de sésame

Contact

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



- 1. Préparer**
- Préparez le bouillon avec de l'eau chaude.
 - Dans une casserole avec couvercle, portez à ébullition une grande quantité d'eau pour le **brocoli** et les **linguine**.
 - Taillez les bouquets de **brocoli** en fleurettes et les tiges en morceaux.
 - Émincez l'**échalote** et pressez ou émincez finement l'**ail**.



- 3. Préparer les pâtes**
- Faites chauffer l'huile d'olive dans un wok ou une 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**, puis faites cuire 1 minute de plus.
 - Incorporez les **tomates semi-séchées**, salez et poivrez.

CONSEIL : Si vous dégustez ce plat avec des enfants et qu'ils n'aiment pas le chèvre, ne le mélangez pas à la sauce, mais présentez-le plutôt séparément à table en garniture.



- 2. Cuire**
- Coupez les **tomates semi-séchées** en petits morceaux.
 - Dans la casserole, faites cuire les **linguine** 10 à 12 minutes à couvert.
 - Ajoutez le **brocoli** et faites cuire 5 à 7 minutes. Egouttez et réservez sans couvercle.



- 4. Servir**
- Servez les **pâtes** dans des assiettes creuses.
 - Garnissez avec le reste de **chèvre râpé** et les morceaux de **noix**.

CONSEIL : Vous aimez le goût des noix torréfiées ? Dans ce cas, faites chauffer une poêle à feu vif à sec et faites revenir les morceaux de noix jusqu'à ce qu'ils commencent à colorer.

Bon appétit !



Gyros de porc à la grecque

avec du riz aux poivrons poêlés, à la tomate et au maïs

FAMILIALE • Temps de préparation : 20 min. • Total : 20 min. (total pour 2 personnes)



Riz basmati



Poivron rouge



Oignon



Gousse d'ail



Maïs conserve



Concentré de tomates



Paprika fumé en poudre



Origan séché



Lamelles de gyros de filet de porc



Tomate



Persil plat frais



Yaourt léger

À consommer dans les 3 jours

Ingrédients de base

Cube de bouillon de volaille, huile d'olive, huile d'olive vierge extra, poivre et sel

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Casserole avec couvercle, sauteuse, passoire, petit bol

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Riz basmati (g)	70	140	210	280	350	420
Poivron rouge* (pièce)	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (g)	½	1	1½	2	2½	3
Maïs conserve (g)	50	100	150	200	250	300
Concentré de tomates (pot)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Paprika fumé en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Origan séché (cc)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Lamelles de gyros de filet de porc* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomate (pièce)	1	2	3	4	5	6
Persil plat frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Yaourt léger* (g) 7)	25	50	75	100	125	150

À ajouter vous-même

Cube de bouillon de volaille (pièce)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2412 / 577	478 / 114
Lipides total (g)	14	3
Dont saturés (g)	3,0	0,6
Glucides (g)	77	15
Dont sucres (g)	16,5	3,3
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	31	6
Sel (g)	3,3	0,7

Allergènes

7) Lait/lactose

Contact

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



1. Couper les légumes

- Pour le **riz**, portez 250 ml d'eau par personne à ébullition dans une casserole. Ajoutez ½ cube de bouillon par personne et mélangez bien. Ajoutez le **riz** et faites-le cuire 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, égouttez au besoin et réservez sans couvercle.
- Pendant ce temps, coupez le **poivron rouge** en fines lanières. Taillez l'**oignon** en fines demi-rondelles. Pressez ou émincez l'**ail**. Égouttez le **maïs**.

CONSEIL : Veillez à bien respecter les quantités requises pour le riz. Si vous voulez tout cuire, comptez alors 300 ml d'eau par personne.



3. Mélanger

- Pendant ce temps, coupez la **tomate** en morceaux et ciselez le **persil**.
- Dans un petit bol, mélangez le **yaourt** ainsi que ¼ cc d'**origan** et ½ cc d'huile d'olive vierge extra par personne, puis salez et poivrez.
- Mélangez le **riz**, la **tomate**, la moitié du **persil**, le **maïs** et le **yaourt**. Salez et poivrez.



2. Cuire le gyros

- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans une sauteuse. Faites revenir le **concentré de tomates**, 1 cc de **paprika** et 1 cc d'**origan séché** par personne ainsi que l'**ail** 1 à 2 minutes.
- Ajoutez l'**oignon** et le **poivron rouge**, puis poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes. Ajoutez le **porc** et faites sauter le tout 1 à 2 minutes. Couvrez, baissez le feu et laissez mijoter 6 minutes de plus.



4. Servir

- Servez le **riz** et disposez le gyros par-dessus.
- Garnissez avec le reste du **persil frais**.
- Goûtez et ajustez l'assaisonnement si besoin.

Bon appétit !



Salade arc-en-ciel de grenailles & lardons

avec des éclats de poivron rouge, pickles d'échalote et ciboulette

FAMILIALE • Temps de préparation : 25 min. • Total : 25 min. (total pour 2 personnes)

RAPIDO



Grenailles



Échalote



Citron vert



Poivron rouge



Gousse d'ail



Maïs conserve



Sucrine



Ciboulette fraîche



Lardons



Fromage blanc

À consommer dans les 3 jours

Ingrédients de base

Sucre, huile d'olive, huile d'olive vierge extra, poivre et sel

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Poêle, bol, casserole avec couvercle, petit bol, sauteuse

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Échalote (pièce)	½	1	1½	2	2½	3
Citron vert (pièce)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivron rouge* (pièce)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce)	½	1	1½	2	2½	3
Maïs conserve (g)	75	150	225	300	375	450
Sucrine* (pièce)	1	2	3	4	5	6
Ciboulette fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Lardons* (g)	50	100	150	200	250	300
Fromage blanc* (g) 7)	25	50	75	100	125	150

À ajouter vous-même

Sucre (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (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)	2893 / 692	480 / 115
Lipides total (g)	40.36	6.7
Dont saturés (g)	11,3	1,9
Glucides (g)	59.92	9.95
Dont sucres (g)	17,8	2,9
Fibres (g)	8.91	1.48
Protéines (g)	17.29	2.87
Sel (g)	1,9	0,3

Allergènes

7) Lait/lactose

Contact

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



1. Cuire les grenailles

- Portez une grande quantité d'eau à ébullition dans une casserole avec couvercle.
- Lavez les **grenailles**, puis coupez-les en deux, voire en quatre pour les plus grosses.
- Faites-les cuire 12 à 15 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les et réservez-les sans couvercle.



3. Cuire les lardons

- Faites chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse à feu vif et faites revenir le **poivron** 3 minutes. Salez et poivrez. Ajoutez le **maïs** et l'**ail**, et prolongez la cuisson 1 minute de plus. Réservez hors du feu.
- En parallèle, faites dorer les **lardons** à feu moyen-vif dans une poêle sans huile 3 à 4 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- Ajoutez les **grenailles**, la **sucrine** et les **lardons** avec leur graisse de cuisson aux **poivrons**.



2. Faire les pickles d'échalotes

- Taillez l'**échalote** en fines demi-rondelles et pressez le **citron vert**.
- Dans un petit bol, mélangez ¾ cs de jus de **citron vert** par personne, le sucre et une pincée de sel. Ajoutez l'**échalote** et mélangez bien.
- Coupez le **poivron** en dés.
- Pressez ou émincez l'**ail** et égouttez le **maïs**. Coupez la **sucrine** en morceaux. Ciselez la **ciboulette**.

CONSEIL : Pour récupérer encore plus de jus de citron (vert) faites-le d'abord rouler sur le plan de travail avec votre main avant de le couper. Cette technique permet de le ramollir et rompre la pulpe.



4. Servir

- Dans un bol, mélangez le **fromage blanc** et l'huile d'olive vierge extra, puis salez et poivrez généreusement.
- Servez la salade de **grenailles** dans des assiettes et garnissez avec la vinaigrette au **fromage blanc**.
- Saupoudrez le tout avec les pickles d'**échalote** et la **ciboulette**.

Bon appétit !



Crumble de légumes d'été au pecorino & à l'origan

avec du poivron, des courgettes, de la tomate et du thym frais

FAMILIALE • Temps de préparation : 25 min. • Total : 45 min. (total pour 2 personnes)

VEGGIE



Courgette



Tomate



Poivron rouge



Oignon



Gousse d'ail



Passata de tomates



Paprika en poudre



Feuille de laurier



Thym frais



Pecorino râpé



Chapelure panko



Origan séché



Roquette et mâche

À consommer dans les 5 jours

Ingrédients de base

Huile d'olive, farine, beurre, moutarde, huile d'olive vierge extra, vinaigre balsamique noir

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Wok ou sauteuse avec couvercle, saladier, plat à four

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Courgette* (pièce)	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce)	1	2	3	4	5	6
Poivron rouge* (pièce)	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce)	½	1	1½	2	2½	3
Passata de tomates (g)	100	200	300	400	500	600
Paprika en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Feuille de laurier (pièce)	1	1	2	2	3	3
Thym frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Pecorino râpé* (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Chapelure Panko (g) 1)	25	50	75	100	125	150
Origan séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Roquette et mâche*	40	60	80	120	140	180
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Farine (cs)	1½	3	4½	6	5	9
Beurre (g)	25	50	75	100	125	150
Moutarde (cc)	½	½	1	1	1½	1½
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (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)	3337 / 798	511 / 122
Lipides total (g)	54	8
Dont saturés (g)	22,4	3,4
Glucides (g)	53	8
Dont sucres (g)	23,4	3,6
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	20	3
Sel (g)	1,7	0,3

Allergènes

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/lactose



1. Préparer les légumes

- Préchauffez le four à 200°C.
- Coupez la **courgette** en rondelles d'environ ½ cm d'épaisseur. Coupez les **tomates** en petits morceaux. Taillez le **poivron** en fines lanières. Émincez l'**oignon** finement et pressez ou émincez l'**ail**.
- Réservez.



4. Enfourner le crumble

- A l'aide d'un pinceau ou de vos doigts, badigeonnez un plat à four rectangulaire plus long que haut (de 20 à 22 cm de longueur) avec un trait d'huile d'olive.
- Retirez le **thym** en branche puis déposez les légumes mijotés dans le fond du plat.
- Répartissez par-dessus le crumble au **pecorino** et enfournez 20 à 25 minutes.

CONSEIL : Si vous utilisez un plat plus haut que long, prolongez un peu le temps de cuisson.



2. Cuire les légumes

- Dans une grande sauteuse ou un wok, faites chauffer un filet d'huile d'olive. Ajoutez l'**oignon** et l'**ail** et faites-les revenir 2 à 3 minutes à feu vif. Ajoutez le **poivron** et la **courgette** et faites-les revenir 2 à 3 minutes à feu moyen vif. Déglacez avec le vinaigre balsamique noir.
- Ajoutez la **tomate**, la **passata**, le **paprika**, le **laurier**, le **thym frais** en branche et mélangez. Faites mijoter à feu moyen 8 à 10 minutes. Salez et poivrez.

CONSEIL : Ajoutez un tout petit peu d'eau si le mélange devient trop sec.



5. Assaisonner la salade

- Juste avant de servir, préparez la vinaigrette dans un saladier en mélangeant, par personne, ½ cc de moutarde, 1 cs d'huile d'olive vierge extra et ½ cc de vinaigre balsamique noir.
- Ajoutez le mélange de **roquette** et de **mâche** et mélangez. Salez et poivrez selon votre goût.



3. Préparer le crumble

- Dans un saladier, mélangez ensemble du bout des doigts le beurre froid, le **pecorino**, la farine et la **chapelure**, ainsi que l'**origan séché** pendant 2 minutes jusqu'à obtenir un mélange sableux dans lequel le beurre est bien incorporé.
- Réservez.

CONSEIL : Pour réaliser un crumble, privilégiez un beurre bien froid qui se mélangera mieux aux poudres (farine, fromage etc...)



6. Servir

- Répartissez la salade dans une assiette plate ou creuse, puis disposez une part de crumble à côté.

CONSEIL : Si vous n'êtes pas pressé(e), attendez quelques minutes avant de servir le crumble afin que les parts puissent mieux se tenir.

Bon appétit !



Bibimbap coréen au poulet

avec des légumes marinés et un oeuf au plat

FAMILIALE • Temps de préparation : 30 min. • Total : 40 min. (total pour 2 personnes)



Courgette



Carotte



Champignons



Gingembre frais



Riz long grain



Huile de sésame



Sauce soja



Sauce asiatique douce



Lanières de
poitrine de poulet



Œuf de poule
élevée en plein air



Graines de sésame

À consommer dans les 3 jours

Ingrédients de base

Vinaigre de vin blanc, huile d'olive, poivre et sel

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Poêle, râpe, papier d'aluminium, bol, casserole avec couvercle

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Courgette* (pièce)	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	1.99
Carotte* (g)	50	100	150	200	250	300
Champignons* (g)	67	125	185	250	310	375
Gingembre frais* (cm)	1	2	3	4	5	6
Riz long grain (g)	85	170	250	335	420	505
Huile de sésame (ml) 11)	2½	5	7½	10	12½	15
Sauce soja (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Sauce asiatique douce (sachet) 1) 6)	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	1.99
Lanières de poitrine de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
Œuf de poule élevée en plein air* (pièce) 3)	1	2	3	4	5	6
Graines de sésame (g) 11) 19) 22)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3408 / 815	648 / 155
Lipides total (g)	35	7
Dont saturés (g)	6,6	1,3
Glucides (g)	82	16
Dont sucres (g)	12,8	2,4
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	39	8
Sel (g)	2,7	0,5

Allergènes

- 1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 6) Soja
11) Graines de sésame
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes
22) Fruits à coque

Contact

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



1. Préparer

- Taillez la **courgette** en bâtonnets. Nettoyez les **champignons** et coupez-les en lamelles. Râpez le **gingembre**.
- Épluchez les **carottes** et râpez-les avec une grosse râpe ou bien coupez-les en fins bâtonnets. Dans un bol, ajoutez 1 cs de vinaigre de vin blanc par personne, du sel et du poivre. Ajoutez ensuite les bâtonnets de **carotte** et mélangez. Laissez mariner jusqu'au dressage.

CONSEIL : Pour nettoyer les champignons, privilégiez du papier absorbant plutôt que de les rincer à l'eau, qui les rendra spongieux.



4. Cuire le poulet

- Dans la même poêle, à feu vif, ajoutez le **poulet** et faites-le sauter 1 à 2 minutes.
- Ajoutez ensuite le contenu du bol où se trouve le **mélange de sauces** et laissez réduire 4 à 5 minutes tout en remuant à feu moyen-vif.
- Réservez le contenu de la poêle dans une assiette recouverte de papier d'aluminium. Versez le jus restant sur la préparation ou sur le **riz**.



2. Cuire le riz

- Dans une casserole, portez une grande quantité d'eau à ébullition, ajoutez une pincée de sel et faites cuire le **riz** 12 à 14 minutes à couvert.
- Égouttez-le et ajoutez l'**huile de sésame** en quantité indiquée. Mélangez et réservez le **riz** sans couvercle.



5. Cuire les oeufs

- Toujours dans la même poêle, à feu moyen, ajoutez ½ cs d'huile d'olive par personne et cassez les **œufs** au-dessus en veillant à ne pas avoir de coquille dans la poêle.
- Salez, poivrez et faites cuire les **œufs** au plat 3 à 4 minutes.



3. Cuire les légumes

- Dans une poêle, faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne et faites revenir les **champignons** et les bâtonnets de **courgette** 3 à 4 minutes à feu vif. Salez et poivrez.
- Dans un bol, mélangez la **sauce soja**, la **sauce asiatique douce** et le **gingembre**.



6. Servir

- Servez le **riz** dans des assiettes creuses, puis disposez les **courgettes**, les **champignons**, les **carottes** et le **poulet** en cercle autour du **riz**.
- Ajoutez l'**œuf** au plat au centre et saupoudrez les **graines de sésame** sur l'ensemble.
- Ajustez l'assaisonnement selon votre goût.

Bon appétit !



Filet de poulet à la milanaise

avec des conchiglie, de l'aubergine et des poivrons

FAMILIALE • Temps de préparation : 20 min. • Total : 30 min. (total pour 2 personnes)

FAMILIALE



Courgette



Aubergine



Gousse d'ail



Oignon rouge



Origan séché



Conchiglie



Crème liquide



Chapelure panko



Pecorino râpé



Filet de poulet

À consommer dans les 3 jours

Ingrédients de base

Huile d'olive vierge extra, beurre, poivre et sel

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Poêle, casserole avec couvercle, sauteuse, passoire

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Courgette* (pièce)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Aubergine* (pièce)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gousse d'ail (pièce)	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce)	½	1	1½	2	2½	3
Origan séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Conchiglie (g) 1) 20)	70	140	210	280	350	420
Crème liquide* (ml) 7)	50	100	150	200	250	300
Chapelure Panko (g) 1)	13	25	38	50	63	75
Pecorino râpé* (g) 7)	13	25	38	50	63	75
Filet de poulet* (pièce)	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile d'olive vierge extra (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre (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)	3236 / 774	641 / 153
Lipides total (g)	35	7
Dont saturés (g)	15,3	3,0
Glucides (g)	70	14
Dont sucres (g)	15,2	3,0
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	41	8
Sel (g)	0,9	0,2

Allergènes

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 20) Soja

Contact

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



1. Couper les légumes

- Coupez l'**aubergine** en deux dans le sens de la longueur puis en fines demi-rondelles. Faites la même chose avec la **courgette**.
- Coupez l'**oignon rouge** en deux puis en demi-rondelles. Pressez ou émincez l'**ail**.

CONSEIL : Pour une meilleure digestion, coupez l'ail en deux et enlevez le germe en utilisant la pointe d'un couteau.



4. Paner le poulet

- Dans une assiette, mélangez la **chapelure panko** avec la moitié du **pecorino** et le reste de l'**origan séché**. Salez et poivrez.
- A l'aide d'une cuillère, badigeonnez la moitié de la **crème liquide** sur les **filets de poulet**. Roulez les filets dans le mélange de **chapelure** afin d'en avoir sur toutes les faces.



2. Cuire les légumes

- Portez à ébullition de l'eau salée (environ 500 ml par personne) dans une casserole pour les pâtes.
- Dans une sauteuse, faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif et faites revenir l'ensemble des légumes coupés (**aubergine, courgette, ail et oignon**) et la moitié de l'**origan séché** 13 à 15 minutes. Salez et poivrez. Remuez régulièrement.



5. Cuire le poulet

- Dans une poêle, faites chauffer ½ cs de beurre par personne à feu moyen-vif et faites cuire le **poulet** 4 à 5 minutes de chaque côté.
- Ajoutez ensuite la fin de la **crème** et l'eau de cuisson des pâtes aux **légumes**, puis faites cuire 2 à 3 minutes à feu vif. Ajoutez les **conchiglie** quand vous jugez que la sauce a la bonne consistance. Mélangez bien.

CONSEIL : Vous pouvez retourner régulièrement le poulet afin que la chapelure reste bien dorée.



3. Cuire les pâtes

- Faites cuire les **conchiglie** 12 à 14 minutes à couvert. Réservez une demi-louche d'eau de cuisson des pâtes pour la sauce.
- Égouttez-les, ajoutez un filet d'huile d'olive et mélangez pour que les pâtes ne collent pas entre elles.
- Réservez dans la casserole sans couvercle.

LE SAVIEZ-VOUS ? L'eau de cuisson des pâtes permettra d'apporter du liant à votre sauce grâce à l'amidon qu'elle contient.



6. Servir

- Servez le **filet de poulet** avec les **conchiglie** et saupoudrez le **pecorino** restant.
- Ajustez l'assaisonnement en poivre et en sel. Vous pouvez aussi ajouter un filet d'huile d'olive vierge extra.

Bon appétit !



Bruschetta à la truite fumée, au fenouil & pomme granny avec de la ricotta, de l'aneth et des carottes

RAPIDO • Temps de préparation : 25 min. • Total : 25 min. (total pour 2 personnes)

RAPIDO



Oignon rouge



Fenouil



Pomme Granny Smith



Carotte



Aneth frais



Citron jaune



Baguette



Graines de tournesol



Ricotta



Filet de truite fumée

À consommer dans les 3 jours

Ingrédients de base

Huile d'olive vierge extra, Miel, Poivre et sel

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon rouge (pièce)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Fenouil* (pièce)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pomme Granny (pièce)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Carotte* (g)	65	130	200	265	330	395
Aneth frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Citron jaune (pièce)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Baguette* (pièce) 1) 17) 20) 21) 22) 26)	½	1	1½	2	2½	3
Graines de tournesol (g) 19) 22) 25)	5	10	15	20	25	30
Ricotta* (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Filet de truite fumée* (g) 4)	70	140	210	280	350	420
À ajouter vous-même						
Huile d'olive vierge extra (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2383 / 570	584 / 140
Lipides total (g)	21	5
Dont saturés (g)	3,9	1,0
Glucides (g)	62	15
Dont sucres (g)	13,0	3,2
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	30	7
Sel (g)	2,5	0,6

Allergènes

1) Céréales contenant du gluten 4) Poissons 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 17) Oeufs 19) Cacahuètes 20) Soja 21) Lait/lactose

22) Fruits à coque 25) Graines de sésame 26) Sulfités

Contact

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



1. Préparer

- Préchauffez le four à 180 degrés sur grill si vous ne disposez pas d'un grille-pain.
- Ciselez finement l'**oignon rouge** et l'**aneth**. Épluchez et taillez les **carottes** en longs rubans à l'aide d'un éplucheur.
- Coupez le **fenouil** en deux, puis en quatre. Retirez la partie centrale (qui est plus dure) et ciselez le **fenouil** en très fines lamelles. Réservez éventuellement les fanes pour décorer le plat final.
- Coupez la **pomme** en bâtonnets. Coupez le **citron** en quartiers.



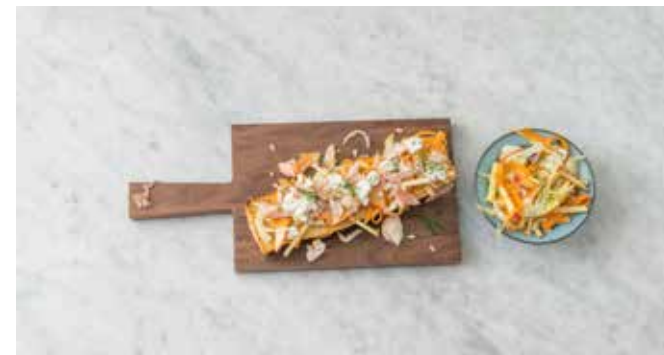
3. Mélanger la ricotta

- Mélangez la moitié de l'**aneth** restante dans un bol avec la **ricotta**. Ajoutez ½ cs d'huile d'olive par personne, salez, poivrez et mélangez.
- Faites chauffer une petite poêle à feu vif et faites griller les **graines de tournesol** 1 à 2 minutes jusqu'à ce qu'elles commencent à sauter. Réservez-les hors de la poêle.



2. Faire la salade

- Coupez la **baguette** en deux dans le sens de la longueur et faites griller les tranches au grille-pain ou enfournez-les 5 à 8 minutes, jusqu'à ce que le **pain** soit doré et croustillant.
- Dans un saladier, ajoutez, par personne, le jus de ¼ de **citron**, ½ cs d'huile d'olive et ½ cc de miel. Salez et poivrez, puis mélangez. Ajoutez la moitié de l'**aneth**, ainsi que le **fenouil**, les **carottes**, l'**oignon** et la **pomme**. Mélangez et réservez au frais.



4. Dresser et servir

- Émiettez la **truite fumée** avec une fourchette. Ajoutez de la salade comme base sur la **baguette**, puis la **truite fumée**, quelques morceaux de **ricotta** et finissez avec la moitié des **graines de tournesol**, le reste de l'**aneth** et les fanes de **fenouil**.
- Disposez le reste de la salade et de graines à côté. Ajustez l'assaisonnement avec le jus de **citron**, de l'huile d'olive, le sel et le poivre.

Bon appétit !



Salade orientale de légumes rôtis au thym & feta

avec du boulgour, de la patate douce, du chou-fleur

VEGGIE • Temps de préparation : 35 min. • Total : 45 min. (total pour 2 personnes)

VEGGIE



Chou-fleur



Carotte



Oignon rouge



Patates douces



Menthe et thym frais



Boulgour



Cumin en poudre



Graines de courge



Tomates cerises



Raisins secs Sultanines



Mesclun



Feta

À consommer dans les 5 jours

Ingrédients de base

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

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Poêle, casserole avec couvercle, petit bol, saladier, plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Chou-fleur* (g)	150	300	450	600	750	900
Carotte* (pièce)	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce)	½	1	1½	2	2½	3
Patates douces (g)	75	150	225	300	375	450
Menthe et thym frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Boullgour (g) 1)	45	85	130	170	215	255
Cumin en poudre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Graines de courge (g) 19) 22) 25)	5	10	15	20	25	30
Tomates cerises* (g)	65	125	190	250	315	375
Raisins secs Sultanines (g) 19)	15	30	40	60	70	90
22) 25)						
Mesclun* (g)	30	60	90	120	150	180
Feta* (g) 7)	25	50	75	100	125	150

À ajouter vous-même

Bouillon de légumes (ml)	150	300	450	600	750	900
Huile d'olive vierge extra (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2548 / 609	341 / 81
Lipides total (g)	23	3
Dont saturés (g)	5,9	0,8
Glucides (g)	73	10
Dont sucres (g)	30,4	4,1
Fibres (g)	18	2
Protéines (g)	18	2
Sel (g)	2,7	0,4

Allergènes

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/lactose

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

Contact

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



1. Préparer

- Préchauffez le four à 220 degrés et préparez le bouillon avec de l'eau chaude.
- Coupez le **chou-fleur** en bouquets. Coupez la **carotte** en demi-rondelles d'1/2 cm maximum. Coupez l'**oignon rouge** en demi-rondelles. Epluchez et coupez la **patate douce** en dés d'environ 1 cm. Effeuillez le **thym**.
- Mélangez les **légumes** avec le **thym**, 1/2 cs d'huile d'olive par personne, salez et poivrez. Étalez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez 30 à 40 minutes.



4. Préparer la vinaigrette

- Dans un petit bol, mélangez par personne 1/2 cs d'huile d'olive extra vierge, 1/2 cs de vinaigre balsamique noir et 1/2 cc de moutarde.
- Salez et poivrez selon votre goût.



2. Préparer le boulgour

- Mélangez le **boulgour** et le **cumin** dans une petite casserole avec couvercle et faites revenir 1 minute à feu moyen, en remuant.
- Versez le bouillon sur le **boulgour** et laissez mijoter à couvert et à feu doux 10 à 12 minutes.
- Égrenez le **boulgour** et réservez à découvert.

CONSEIL : Pour une salade plus fraîche, rincez le **boulgour** à l'eau froide une fois qu'il est cuit.



5. Assembler la salade

- Ajoutez les **légumes** cuits au four, le **boulgour** et la vinaigrette au saladier avec les **tomates** et le **mesclun**, mélangez bien.
- Ajustez éventuellement l'assaisonnement avec du poivre, du sel et de l'huile d'olive extra vierge.

CONSEIL : Une fois les légumes cuits, laissez-les refroidir quelques minutes avant de les ajouter au saladier. La salade sera ainsi plus fraîche.



3. Préparer la salade

- Faites chauffer une petite poêle à feu vif et faites griller les **graines de courge** à sec jusqu'à ce qu'elles commencent à sauter. Réservez-les hors de la poêle.
- Coupez les **tomates cerises** en deux. Hachez finement la **menthe fraîche**. Mélangez les **tomates cerises** et la **menthe fraîche** avec les **raisins secs** et le **mesclun** dans un saladier. Réservez au réfrigérateur.
- Émiettez la **feta** et réservez.



6. Servir

- Répartissez le salade dans les assiettes et décorez avec la **feta** et les **graines de courge**.

LE SAVIEZ-VOUS ? Ce plat contient plus de 350 grammes de légumes ! Pour cette raison et grâce au boulgour qui a une haute teneur en fibres, cette recette contient plus de 50% de fibres par portion. Aussi bon pour les intestins que pour les papilles !

Bon appétit !



Spaghetti à la bolognaise express

garnis de grana padano râpé et basilic

RAPIDO **FAMILIALE** • Temps de préparation : 20 min. • Total : 20 min. (total pour 2 personnes)

RAPIDO



Spaghetti



Oignon



Gousse d'ail



Romarin et basilic frais



Viande hachée de bœuf
aux épices italiennes



Tomates cerises
en conserve



Roquette et mâche



Concombre



Fromage italien râpé

À consommer dans les 3 jours

Ingrédients de base

Huile d'olive, huile d'olive vierge extra,
vinaigre balsamique noir, poivre et sel

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Casserole avec couvercle, sauteuse, saladier, éplucheur, passoire

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Spaghetti (g 1) 20)	90	180	270	360	450	540
Oignon (pièce)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce)	½	1	1½	2	2½	3
Romarin et basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
V viande hachée de bœuf aux épices italiennes* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomates cerises en conserve (boîte)	½	1	1½	2	2½	3
Roquette et mâche* (g)	40	60	90	120	150	180
Concombre* (pièce)	½	1	1½	2	2½	3
Fromage italien râpé* (g) 7)	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	1	2	2½	3	4½	5
V vinaigre balsamique noir (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)	4004 /957	601 /144
Lipides total (g)	46	7
Dont saturés (g)	13,3	1,9
Glucides (g)	81	12
Dont sucres (g)	15,3	2,3
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	48	7
Sel (g)	0.523	0,1

Allergènes

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/lactose
Peut contenir des traces de : 20) Soja

Contact

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



1. Cuire les spaghetti

- Dans une casserole, portez à ébullition une grande quantité d'eau salée.
- Faites cuire les **spaghetti** al dente, soit 10 à 12 minutes. Égouttez et réservez sans couvercle.
- Émincez l'**oignon**, pressez ou émincez finement l'**ail**. Détachez les feuilles de **romarin** et de **basilic**. Ciselez le **romarin** et réservez les feuilles de **basilic** pour le service.



3. Préparer la salade

- Dans un saladier, mélangez la salade à l'huile d'olive vierge extra et au vinaigre balsamique noir. Salez et poivrez.
- À l'aide d'un éplucheur ou d'un rabot à fromage, taillez le **concombre** en longs rubans et mélangez-les au mélange de **roquette** et de **mâche**.



2. Cuire la viande

- Dans une sauteuse, ajoutez l'huile d'olive et faites revenir l'**oignon**, l'**ail**, le **romarin**, les ⅔ des brins de **basilic** 2 à 3 minutes à feu moyen-vif.
- Ajoutez la **viande hachée** et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes. Ajoutez les **tomates cerises** et laissez mijoter 8 à 10 minutes à feu doux. Salez et poivrez.

LE SAVIEZ-VOUS ? Les brins de basilic contiennent énormément de saveurs mais sont plus durs à manger. Vous pouvez-vous les utiliser dans des plats mijotés.



4. Servir

- Servez les **spaghetti** et versez la sauce par-dessus. Garnissez avec les feuilles de **basilic** et le **fromage italien râpé**. Présentez la salade en accompagnement.

LE SAVIEZ-VOUS ? Contrairement aux idées reçues, les tomates en conserve contiennent presque autant de vitamines et de minéraux que les tomates fraîches. Ce plat compte donc pas moins de 400 g de légumes par personne !

Bon appétit !