

# Poké bowl au poulet croustillant et riz complet

avocat, orange et concombre

Famille Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



INGRÉDIENT  
À LA UNE



Sauce soja



[Mini]-concombre



Avocat



Orange



Mélange d'épices  
coréennes



Graines de  
sésame noir



Gousse d'ail



Riz brun cuisson rapide



Filet de poulet



Ingrédient à la une dans votre box ! Les graines de sésame noir donnent à ce plat une saveur intense de noisettes grillées, tandis que leur légère amertume vient harmoniser l'ensemble. Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Poêle avec couvercle, grand bol, casserole, 2x essuie-tout, assiette, petit bol

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60
[Mini-]concombre* (pièce(s))	1	½	1	2	1½	2½
Avocat (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Orange* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Mélange d'épices coréennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Graines de sésame noir (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Riz brun cuisson rapide (g)	75	150	225	300	375	450
Filet de poulet* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6

### À ajouter vous-même

Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	180	360	540	720	900	1080
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Farine (g)	25	50	70	100	120	150
Eau (ml)	30	60	90	120	150	180
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6

Poivre et sel à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3628 / 867	538 / 129
Lipides total (g)	39	6
Dont saturés (g)	7,1	1,1
Glucides (g)	89	13
Dont sucres (g)	12,5	1,9
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	39	6
Sel (g)	2,9	0,4

## Allergènes

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



### 1. Cuire le riz

- Préparez le bouillon. Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Faites fondre le beurre dans la casserole à feu moyen-vif et revenir l'**ail** 1 à 2 minutes. Ajoutez-y ensuite le **riz** et le bouillon.
- Portez à ébullition puis baissez le feu et faites cuire le **riz** 10 minutes.
- Pendant ce temps, épluchez et retirez la membrane blanche de l'**orange** à l'aide d'un couteau aiguisé. Coupez la chair de l'**orange** et le **concombre** en dés. Coupez l'**avocat** en deux, retirez-en le noyau et la peau, puis taillez-en la chair en tranches (scannez ci-dessous !).



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 3. Frire le poulet

- Vérifiez la température de l'huile en y ajoutant une petite quantité de pâte. Si l'huile commence à bouillonner, elle est suffisamment chaude pour y frire le **poulet**. Préparez une assiette avec de l'essuie-tout pour égoutter le **poulet** frit après cuisson.
- Enrobez les morceaux de **poulet** de pâte, déposez-les délicatement dans l'huile et faites-les frire/dorer 2 à 3 minutes. Retournez-les délicatement et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes. (voir conseil).

**Conseil** : Si l'huile éclabousse trop fort dans la poêle, réduisez le feu et couvrez avec précaution.



### 2. Préparer la pâte à panure

- Épongez le **poulet** avec l'essuie-tout et coupez-le en morceaux de 2 cm. Assaisonnez-le de sel et de poivre.
- Dans le grand bol, préparez la pâte à panure en mélangeant les **épices coréennes** avec la farine et l'eau (voir tableau des ingrédients).
- Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif (voir conseil).

**Conseil** : Vous pouvez aussi utiliser une friteuse.



### 4. Servir

- Dans le petit bol, mélangez la **sauce soja** et la mayonnaise avec le miel.
- Incorporez le vinaigre de vin blanc au **riz**.
- Servez le **riz** dans des bols ou des assiettes creuses. Déposez-y toutes les garnitures puis arrosez de sauce et garnissez de **graines de sésame**.

**Bon appétit !**

# Pain pita garni de salade de thon maison

citron vert, carotte rôtie et noisettes grillées

Famille

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Carottes en botte



Oignon



Piment rouge



Citron vert



Pains pita



Thon à l'huile d'olive



Noisettes



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

Vous assaisonnez votre salade de thon maison de citron vert et piment rouge. La carotte et les noisettes apportent le croquant !

Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, râpe fine, casserole avec couvercle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Carottes en botte* (botte(s))	¼	¾	1¼	1½	2	2¼
Oignon (pièce(s))	¼	1	1½	2	2½	3
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pains pita (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Thon à l'huile d'olive (boîte(s))	1	2	3	4	5	6
Noisettes (g)	10	20	30	40	50	60

### À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	2	4	6	8	10	12
Poivre et sel						à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3535 /845	761 /182
Lipides total (g)	52	11
Dont saturés (g)	6,5	1,4
Glucides (g)	68	15
Dont sucres (g)	15,4	3,3
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	23	5
Sel (g)	2,6	0,6

## Allergènes

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



### 1. Cuire les carottes

- Préchauffez le four à 220°C. Dans la casserole, portez un bon volume d'eau à ébullition pour les **carottes**.
- Pesez les **carottes** et coupez-en les fanes - en laissant un petit peu de vert.
- Coupez les **carottes** en deux dans la longueur - éventuellement en quatre pour les plus grosses.
- Faites-les cuire 5 minutes à couvert, puis égouttez-les.



### 2. Rôtir les carottes

- Pendant ce temps, émincez l'**oignon** (scannez ci-dessous !) et hachez grossièrement les **noisettes**.
- Disposez les **carottes** et la moitié de l'**oignon** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Arrosez-les de l'huile d'olive, puis salez et poivrez.
- Enfourez 15 à 20 minutes. Saupoudrez les **carottes de noisettes** au bout de 10 minutes.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 3. Préparer la salade de thon

- Épépinez et émincez finement le **piment rouge** (attention, ça pique ! Dosez-le selon votre goût.). Prélevez le zeste du **citron vert** et pressez-le.
- Égouttez le **thon**. Dans le bol, mélangez le **piment rouge**, le **thon**, la mayonnaise et le reste d'**oignon** avec, par personne : ½ cc de zeste de **citron vert** et ½ cs de jus de **citron vert**. Salez et poivrez au goût.



### 4. Servir

- Badigeonnez les **pains pita** d'un peu d'eau. Ouvrez-les et garnissez-les du mélange à base de **thon**. Disposez les **pains pita** entre les **carottes** lors des 5 dernières minutes de cuisson (voir conseil).
- Servez les **pains pita** garnis sur les assiettes et accompagnez des **carottes rôties**. Garnissez du reste de zeste **citron vert**.

**Conseil** : Si vous cuisinez pour plus de 2 personnes et que votre four est petit, réchauffez les pitas au grille-pain, puis garnissez-les du mélange à base de thon.

**Bon appétit !**

# Tofu et curry d'épinards

riz à l'ail, épices de curry jaune et piment rouge

Calorie Smart Vegan

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Épinards



Épices de curry jaune



Oignon



Gousse d'ail



Piment rouge



Tomate



Riz basmati



Curcuma en poudre



Dés de tofu  
assaisonnés



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

Le riz basmati est originaire du nord de l'Inde où il est apprécié depuis des siècles pour son goût et arôme uniques. Il accompagne ici délicieusement cette recette.

Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Sauteuse, casserole avec couvercle, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Épinards* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Épices de curry jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomate (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Riz basmati (g)	75	150	225	300	375	450
Curcuma en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Dés de tofu assaisonnés* (g)	90	180	270	360	450	540
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	180	360	540	720	900	1080
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2431 / 581	367 / 88
Lipides total (g)	20	3
Dont saturés (g)	6,3	1
Glucides (g)	74	11
Dont sucres (g)	8,8	1,3
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	24	4
Sel (g)	1,5	0,2

## Allergènes

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



### 1. Préparer le riz

- Écrasez ou émincez l'**ail**. Émincez l'**oignon**. Préparez le bouillon (scannez ci-dessous !).
- Faites fondre le beurre dans la casserole à feu moyen-vif. Ajoutez-y l'**ail**, l'**oignon** et faites cuire 1 à 2 minutes. Ajoutez le **riz basmati** et le bouillon. Portez à ébullition.
- Baissez le feu et faites cuire le **riz** 10 minutes à couvert.
- Retirez la casserole du feu et réservez 10 minutes à couvert.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 2. Cuire les aromates

- Épépinez et émincez le **piment rouge**. Coupez la **tomate** en dés.
- Faites chauffer la moitié de l'huile de tournesol dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.), la **tomate** et le **curcuma** 1 à 2 minutes.
- Pendant ce temps, coupez grossièrement les **épinards** et ajoutez-les progressivement à la sauteuse.
- Laissez réduire, puis salez et poivrez à votre goût.



### 3. Cuire le tofu

- Faites chauffer le reste d'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen.
- Faites-y cuire le **tofu** 3 minutes, puis ajoutez les **épices de curry jaune** et poursuivez la cuisson 1 minute.



### 4. Servir

- Servez le **riz** sur les assiettes.
- Déposez-y le **curry d'épinards** et le **tofu grillé**.

Bon appétit !

# Rigatoni au bœuf haché en sauce crémeuse à l'aubergine

tapenade de tomate et roquette

Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Bœuf haché  
assaisonné  
à l'italienne



Rigatoni



Crème liquide



Aubergine



Tapenade de tomate



Gousse d'ail



Oignon



Roquette



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

Rigatoni : le nom de cette variété de pâtes vient de l'italien  
« rigato » qui signifie strié.

Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Bol, sauteuse, casserole, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bœuf haché assaisonné à l'italienne* (g)	100	200	300	400	500	600
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Crème liquide (g)	50	100	150	200	250	300
Aubergine* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Tapenade de tomate* (g)	20	40	60	80	100	120
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	1	2	2	4	4	6
Roquette* (g)	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Farine (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	60	120	180	240	300	360
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3623 / 866	662 / 158
Lipides total (g)	42	8
Dont saturés (g)	14,5	2,7
Glucides (g)	85	16
Dont sucres (g)	14,5	2,7
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	34	6
Sel (g)	1,9	0,3

## Allergènes

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



### 1. Cuire l'aubergine

- Pour les **pâtes**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez-y 1 pincée de sel.
- Coupez l'**aubergine** en dés de 1 à 2 cm. Transférez-les dans le bol et mélangez-les avec la farine.
- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer l'**aubergine** 8 à 10 minutes. Ensuite, éteignez le feu.

Le saviez-vous ? 🍆 L'aubergine est un légume polyvalent riche en fer et vitamine C.



### 2. Cuire les pâtes

- Faites cuire les **pâtes** 10 à 12 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Pendant ce temps, préparez le bouillon (scannez ci-dessous !). Émincez l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'**oignon** et l'**ail** 3 à 4 minutes.
- Ajoutez la **viande hachée** et faites-la cuire 3 minutes à feu moyen-vif en l'émiettant.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 3. Préparer la sauce

- Déglacez la **viande hachée** et l'**oignon** avec le bouillon et le vinaigre balsamique.
- Ajoutez la **crème liquide** et la **tapenade de tomate**. Poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes à feu doux.



### 4. Servir

- Déposez les ¾ de la **roquette** dans des assiettes creuses.
- Incorporez les **pâtes** et l'**aubergine** à la **sauce**. Mélangez bien. Assaisonnez généreusement de sel et de poivre.
- Servez les **pâtes** sur la **roquette** et garnissez du reste de **roquette**.

Bon appétit !

# « One pan » de spaghetti en sauce tomate

garni de fromage frais aux fines herbes maison et de Parmigiano Reggiano

Végé Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Spaghetti



Oignon



Gousse d'ail



Fromage frais



Tomate



Mélange d'épices  
siciliennes



Parmigiano  
Reggiano AOP



Passata



Persil plat et  
basilic frais



Roquette et mâche



Origan séché



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

Vous garnissez ces pâtes de fromage frais aux fines herbes  
maison, préparé avec du persil et du basilic frais.

Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Râpe, petit bol, marmite à soupe ou grande casserole avec couvercle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Fromage frais* (g)	25	50	75	100	125	150
Tomate (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parmigiano Reggiano AOP* (pièce(s))	1	1	2	1	3	2
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Persil plat et basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Roquette et mâche* (g)	30	60	90	120	150	180
Origan séché (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3

### À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2590 /619	376 /90
Lipides total (g)	19	3
Dont saturés (g)	8,1	1,2
Glucides (g)	84	12
Dont sucres (g)	16,5	2,4
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	26	4
Sel (g)	2	0,3

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Préparez le bouillon. Émincez l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Coupez la **tomate** en dés. Faites chauffer l'huile d'olive dans la marmite à soupe ou grande casserole.
- Faites-y revenir l'**oignon** et l'**ail** 1 à 2 minutes.
- Cassez les **spaghetti** en deux et ajoutez-les à la marmite/casserole. Ajoutez-y les dés de **tomate**, la **passata**, l'**origan**, les **épices siciliennes** et le bouillon.



### 2. Préparer la sauce

- Couvrez et laissez cuire 3 minutes. Poursuivez la cuisson 7 à 9 minutes sans couvercle (scannez ci-dessous !).
- Remuez régulièrement et baissez éventuellement le feu ou ajoutez un peu d'eau si la **sauce** réduit trop vite.
- Salez et poivrez à votre goût.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 3. Préparer le fromage frais aux fines herbes

- Ciselez finement les **herbes fraîches**.
- Dans le petit bol, mélangez la moitié des **herbes fraîches** avec le **fromage frais**. Salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, râpez le **Parmigiano Reggiano**.



### 4. Servir

- Déposez le **roquette** et la **mâche** sur les assiettes.
- Servez les **spaghetti** dessus.
- Garnissez-les de **fromage frais aux fines herbes**, de **Parmigiano Reggiano** râpé et des **herbes fraîches** restantes.

Bon appétit !



# Saucisses de porc et stoemp de patate douce

poireau, épices siciliennes et fromage grec

Famille

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Pomme de terre



Patate douce



Poireau



Mélange d'épices siciliennes



Oignon



Fromage grec



Saucisse de porc, marjolaine et ail



Ingrédient à la une dans votre box ! Notre saucisse Brandt & Levie met l'accent sur la qualité, comme ici par exemple avec une saucisse produite à partir de porcs élevés dans de bonnes conditions aux Pays-Bas. Scannez le code QR pour en savoir plus sur ce fournisseur !

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

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

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Patate douce (g)	150	300	450	600	750	900
Poireau* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	1	2	2	4	4	6
Fromage grec* (g)	25	50	75	100	125	150
Saucisse de porc, marjolaine et ail* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
A ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	2	4	6	8	10	12
Eau pour la sauce (ml)	30	60	90	120	150	180
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4088 / 977	578 / 138
Lipides total (g)	57	8
Dont saturés (g)	31,4	4,4
Glucides (g)	82	12
Dont sucres (g)	19,9	2,8
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	28	4
Sel (g)	2,5	0,4

## Allergènes

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



## 1. Cuire les pommes de terre et la patate douce

Lavez ou épluchez les **pommes de terre** et la **patate douce** puis coupez-les en gros morceaux (scannez ci-dessous !). Versez de l'eau à hauteur des deux dans la casserole et faites-les cuire 12 à 15 minutes à couvert. Prélevez-en un peu d'eau de cuisson puis égouttez-les et réservez-les sans couvercle.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



## 4. Cuire le poireau

Faites fondre ½ cs de beurre par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et griller les **épices siciliennes** 1 minute, ou jusqu'à ce qu'elles libèrent leur parfum. Ajoutez ensuite le **poireau** et faites cuire 4 à 5 minutes.



## 2. Couper les légumes

Pendant ce temps, coupez l'**oignon** en demi-rondelles. Taillez le **poireau** en quatre dans la longueur puis émincez-le finement.

**Le saviez-vous ?** 🍏 100 g de poireau vous apportent plus de 1/3 des AJR en acide folique. Cette vitamine B est essentielle à la croissance et au bon fonctionnement de votre corps.



## 5. Préparer le stoemp

Écrasez les **pommes de terre** et la **patate douce** en **stoemp** épais. Ajoutez-y 1 cs de beurre par personne et 1 filet d'eau de cuisson réservée puis écrasez bien. Incorporez-y le **poireau** et assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



## 3. Cuire les saucisses

Faites fondre ½ cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer l'**oignon** et les **saucisses** 2 à 3 minutes uniformément. Couvrez la poêle et poursuivez la cuisson 8 à 10 minutes à feu moyen-doux, ou jusqu'à ce que les **saucisses** soient cuites. Retournez régulièrement. Déglacez ensuite avec le vinaigre balsamique noir et l'eau (voir tableau des ingrédients). Portez le feu sur doux et laissez réduire (voir conseil).

**Conseil :** Ajoutez éventuellement un peu d'eau si la sauce devient trop épaisse, ou un peu de farine si elle est encore trop liquide.



## 6. Servir

Servez le **stoemp** sur les assiettes. Émiettez-y le **fromage grec**. Disposez les **saucisses** sur le tout et arrosez du jus à l'oignon.

**Bon appétit !**

# Plat façon paella au poulet et crevettes

chorizo, haricots verts et salade de tomate

Premium

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Poivron



Curcuma en poudre



Concentré de tomate



Riz pour risotto



Citron



Tomate



Crevettes



Dés de chorizo



Carotte



Oignon



Haricots verts



Filet de cuisse de poulet



Épices pili-pili



Persil plat frais



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

La paella est originaire de la région de Valence (Espagne) et signifie « poêle » en valencien.

Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

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

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Curcuma en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
Riz pour risotto (g)	75	150	225	300	375	450
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Crevettes* (g)	80	120	180	240	300	360
Dés de chorizo* (g)	25	50	75	100	125	150
Carotte* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Haricots verts* (g)	40	75	115	150	190	225
Filet de cuisse de poulet* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épices pili-pili (cc)	1	2	3	4	5	6
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30

### À ajouter vous-même

Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3301 / 789	348 / 83
Lipides total (g)	34	4
Dont saturés (g)	7,7	0,8
Glucides (g)	82	9
Dont sucres (g)	17,2	1,8
Fibres (g)	17	2
Protéines (g)	36	4
Sel (g)	2,7	0,3

## Allergènes

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



## 1. Préparer

Préparez le bouillon. Émincez l'**oignon**. Coupez la **carotte** en fines demi-rondelles et le **poivron** en lanières (scannez ci-dessous !). Équeutez les **haricots verts** et coupez-les en 3. Taillez la **tomate** en quartiers et mélangez-les dans le bol avec le vinaigre balsamique noir et l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez à votre goût. Mélangez bien.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



## 2. Cuire les légumes

Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans le grand wok ou sauteuse à feu moyen et cuire l'**oignon**, la **carotte**, le **curcuma** et les **épices pili-pili** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) 3 minutes. Ajoutez ensuite le **poivron** et poursuivez la cuisson 2 minutes.



## 3. Préparer la paella

Ajoutez le **concentré de tomate** et faites cuire 1 minute. Ajoutez ensuite le **riz pour risotto** et 300 ml de bouillon par personne (vous utiliserez le reste du bouillon plus tard). Portez à ébullition et laissez cuire le **riz** 15 minutes à petit bouillon à couvert, en remuant régulièrement. Ajoutez-y les **haricots verts** et poursuivez la cuisson 10 minutes.



## 4. Saisir le poulet et les crevettes

Coupez le **citron** en quartiers et ciselez finement le **persil**. Coupez le **poulet** en lanières. Épongez les **crevettes** avec l'essuie-tout. Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle à feu vif et cuire le **poulet** avec le **chorizo** et les **crevettes** 3 minutes (voir conseil).

**Conseil** : Les crevettes et le poulet n'ont pas besoin d'être entièrement cuits à ce stade. Ils continueront de cuire dans la paella.



## 5. Mélanger

Retirez le couvercle du wok/sauteuse et ajoutez-y le reste du bouillon puis les **crevettes**, le **poulet**, le **chorizo** - graisse de cuisson comprise. Mélangez bien et laissez cuire doucement encore 3 minutes, ou jusqu'à ce que le **poulet** et les **crevettes** soient cuits. Salez et poivrez à votre goût.



## 6. Servir

Servez la **paella** sur les assiettes et pressez-y 1 quartier de **citron** par personne. Garnissez du **persil**. Accompagnez de la **salade de tomate** et garnissez du reste de **citron**.

**Le saviez-vous ?** 🍋 Les tomates sont riches en lycopène, un antioxydant. Les antioxydants protègent les cellules et organes des radicaux libres. Nocifs, ces derniers proviennent notamment des rayons UV ou de la pollution atmosphérique.

**Bon appétit !**

# Gratin de poisson au cabillaud, lieu noir, saumon et crevettes

poireau, fenouil et purée de pommes de terre

Premium

Durée de préparation : 50 - 60 min.



Poireau



Fenouil



Oignon



Gousse d'ail



Tomate



Persil plat frais



Pomme de terre



Crème liquide



Crevettes



Mélange de poissons : saumon, cabillaud et lieu noir



Gouda râpé



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

Ingrédient amélioré dans votre box ! Nous avons réduit la teneur en matières grasses de notre crème liquide, tout en conservant son goût délicieux et crémeux. De cette façon, vous en profitez de manière responsable.

Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

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

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Poireau* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Fenouil* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Crème liquide (g)	50	100	150	200	250	300
Crevettes* (g)	40	80	120	160	200	240
Mélange de poissons : saumon, cabillaud et lieu noir* (g)	130	260	390	520	650	780
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150

### À ajouter vous-même

Bouillon de poisson à faible teneur en sel (ml)	75	150	225	300	375	450
Farine (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Lait [végétal] (splash)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3548 /848	399 /95
Lipides total (g)	44	5
Dont saturés (g)	24,6	2,8
Glucides (g)	62	7
Dont sucres (g)	11,3	1,3
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	46	5
Sel (g)	1,8	0,2

## Allergènes

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



### 1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C. Préparez le bouillon. Coupez le **poireau** en fines rondelles. Coupez le **fenouil** en quarts, retirez-en le cœur dur, puis détaillez-le en morceaux de 2 cm (scannez ci-dessous !). Émincez l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail**.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 4. Composer le gratin

Baissez le feu sous la sauteuse puis incorporez-y la **crème liquide**, les **crevettes**, la **tomate** et la moitié du **persil**. Salez et poivrez les morceaux de **saumon**, **lieu noir** et **cabillaud** à votre goût. Disposez-les dans le plat à four. Versez la sauce par-dessus et recouvrez de **fromage râpé**. Faites gratiner 15 à 20 minutes au four. Faites cuire les **pommes de terre** 12 à 15 minutes à couvert dans la casserole. Égouttez-les et réservez-les sans couvercle.



### 2. Cuire

Faites chauffer 1 cs de beurre par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et revenez l'**ail** et l'**oignon** 1 à 2 minutes. Ajoutez le **poireau** et le **fenouil** puis faites cuire 4 à 5 minutes. Ajoutez la farine et faites cuire 1 minute en remuant. Déglacez avec le bouillon et le vinaigre de vin blanc. Mélangez bien et faites cuire 8 à 10 minutes à petit bouillon. Salez et poivrez à votre goût.



### 5. Préparer la purée

Écrasez les **pommes de terre** au presse-purée en **purée** fine. Ajoutez-y ensuite la moutarde, ½ cs de beurre par personne et 1 filet de lait pour l'onctuosité. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût puis mélangez bien.



### 3. Couper

Pendant ce temps, coupez la **tomate** en dés. Ciselez finement le **persil**. Pour les **pommes de terre**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez-y 1 pincée de sel. Lavez bien ou épluchez les **pommes de terre**, puis coupez-les en gros morceaux. Épongez les **poissons** et les **crevettes** avec l'essuie-tout.



### 6. Servir

Servez le **gratin de poisson** avec la **purée de pommes de terre**. Garnissez du reste de **persil**.

**Bon appétit !**



# Steak sauce béarnaise

salade en vinaigrette miel-moutarde et grenailles aux herbes

Rapido Premium

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Steak



Sauce béarnaise



Grenailles



Radis



[Mini-]concombre



Radicchio et  
laitue romaine



Sauce au miel  
et moutarde



Persil plat et  
ciboulette frais



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

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Papier aluminium, sauteuse avec couvercle, saladier, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Steak* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Sauce béarnaise* (g)	50	100	150	200	250	300
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Radis* (botte(s))	½	1	1	2	2	3
[Mini-]concombre* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Radicchio et laitue romaine* (g)	25	50	75	100	125	150
Sauce au miel et moutarde* (g)	20	40	60	80	100	120
Persil plat et ciboulette frais* (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Eau pour la sauce (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3343 / 799	501 / 120
Lipides total (g)	55	8
Dont saturés (g)	26,1	3,9
Glucides (g)	43	6
Dont sucres (g)	6,9	1
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	32	5
Sel (g)	1,2	0,2

## Allergènes

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



## 1. Cuire les grenailles

Sortez le **steak** du réfrigérateur pour le porter à température ambiante (voir conseil). Lavez les **grenailles** et coupez-les en deux. Dans la sauteuse, faites fondre ½ cs de beurre par personne à feu moyen. Faites-y cuire les **grenailles** 15 minutes, à couvert. Remuez régulièrement. Retirez le couvercle et poursuivez la cuisson 8 minutes.

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



## 4. Réchauffer la sauce

Versez la **sauce béarnaise** dans la poêle utilisée pour le **steak** et ajoutez-y l'eau (voir tableau des ingrédients). Réchauffez la sauce 2 à 3 minutes à feu moyen.



## 2. Couper les légumes

Pendant ce temps, coupez le **concombre** en demi-rondelles et les **radis** en quartiers (scannez ci-dessous !). Dans le saladier, mélangez le **concombre**, les **radis** et la **vinaigrette miel-moutarde**. Ciselez finement les **herbes fraîches**.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



## 5. Apprêter

Juste avant de servir, parsemez les **grenailles** des **herbes fraîches**, de sel et de poivre à votre goût. Ajoutez la **salade** au saladier et mélangez bien.



## 3. Cuire la viande

Lorsqu'il reste 10 minutes de cuisson aux **grenailles**, faites fondre 1 cs de beurre par personne dans la poêle à feu vif. Une fois que la poêle est bien chaude, faites-y cuire le **steak** 1 à 3 minutes de chaque côté (voir conseil). Retirez-le de la poêle, assaisonnez-le de poivre, puis réservez-le sous une feuille d'aluminium.

**Conseil** : Faites cuire le steak éventuellement plus ou moins longtemps, selon votre préférence.



## 6. Servir

Servez les **grenailles** sur les assiettes. Coupez le **steak** en tranches et servez-les à côté des **grenailles**. Arrosez le **steak** de **sauce béarnaise** et accompagnez de la **salade**.

**Bon appétit !**

# Filet de cabillaud façon Cha ca La Vong et nouilles de riz

Classique vietnamien avec nước chấm, brocolini et cacahuètes

Rapido Calorie Smart Cuisine du Monde

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Filet de cabillaud



Aneth frais



Coriandre fraîche



Pak-choï



Oignon nouveau



Épices de curry jaune



Citron vert



Cacahuètes salées



Mélange de  
gingembre, d'ail et  
de piment rouge



Brocolini



Nouilles plates  
de riz



Sauce de poisson



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

Le Cha ca La Vong est un plat vietnamien traditionnel à base de poisson mariné au curcuma et de vermicelles. Dans cette variante, vous utilisez du cabillaud et des nouilles de riz pour allier originalité et tradition.

Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Bol, grande casserole, petit bol, wok ou sauteuse

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Filet de cabillaud* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Aneth frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Pak-choï* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon nouveau* (botte(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épices de curry jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Cacahuètes salées (g)	10	20	30	40	50	60
Mélange de gingembre, d'ail et de piment rouge* (g)	20	40	60	80	100	120
Brocolini* (g)	50	100	150	200	250	300
Nouilles plates de riz (g)	50	100	150	200	250	300
Sauce de poisson (ml)	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	2	4	6	8	10	12
Poivre et sel	à votre goût					
Eau pour la sauce (cs)	1	2	3	4	5	6

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2171 / 519	457 / 109
Lipides total (g)	14	3
Dont saturés (g)	1,7	0,4
Glucides (g)	63	13
Dont sucres (g)	15,6	3,3
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	32	7
Sel (g)	3,4	0,7

## Allergènes

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



### 1. Préparer

Dans le bol, mélangez les **épices de curry jaune** et la moitié du sucre et du **mélange de gingembre, d'ail et de piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.). Ajoutez 1 cc de **sauce de poisson** par personne (attention au sel ! Dosez à votre goût.) et mélangez bien. Ajoutez le **cabillaud** au bol et laissez-le mariner jusqu'à l'étape 3.



### 4. Cuire les nouilles

Dans le même wok/sauteuse, faites cuire les **brocolini**, les tiges de **pak-choï** et la partie blanche de l'**oignon nouveau** 6 à 8 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez la partie verte de l'**oignon nouveau**, les feuilles de **pak-choï** et poursuivez la cuisson 1 minute. Salez et poivrez. Pendant ce temps, faites cuire les **nouilles** 6 à 7 minutes, puis égouttez-les et rincez-les à l'eau froide.



### 2. Couper les légumes

Émincez finement l'**oignon nouveau**, en veillant à réserver séparément la partie blanche de la verte. Coupez les **brocolini** en deux dans la longueur, voire en quatre pour les tiges les plus épaisses. Retirez la base dure du **pak-choï**, puis émincez finement les feuilles et les tiges, en veillant à les réserver séparément.



### 5. Préparer la sauce nước chấm

Coupez le **citron vert** en 6 quartiers. Dans le petit bol, mélangez le reste de sucre et de **mélange de gingembre, d'ail et de piment rouge**, ainsi que, par personne : le jus de 1 quartier de **citron vert**, 1 cs d'eau et 1 cc de **sauce de poisson**. Remettez les **nouilles** dans la casserole et ajoutez-y la moitié de la **sauce nước chấm**. Mélangez bien.



### 3. Cuire le cabillaud

Pour les **nouilles**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la grande casserole. Ciselez finement l'**aneth**. Dans le wok ou la sauteuse, faites chauffer l'huile de tournesol à feu moyen-vif et cuire le **cabillaud** 1 à 2 minutes d'un côté. Retournez le **poisson** et laissez cuire 1 minute de l'autre côté. Ajoutez-y l'**aneth** et poursuivez la cuisson 1 minute. Réservez hors du wok/sauteuse.



### 6. Servir

Ciselez finement la **coriandre**. Servez les **nouilles** dans les assiettes creuses. Déposez-y les légumes et le **cabillaud**, puis garnissez des **cacahuètes** et de la **coriandre**. Accompagnez du reste de **sauce nước chấm** et des quartiers de **citron vert** restants.

**Bon appétit !**

# Poulet en sauce aux cranberries et à l'orange

pommes de terre rôties au romarin, chicon et lardons

Premium

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Quartiers de  
pommes de terre  
à cuire au four



Filet de cuisse  
de poulet



Lardons



Oignon



Chicon



Orange



Romarin frais



Thym frais



Chutney de  
cranberries



Noix de pécan  
concassées



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

Riche en vitamines B et E, la noix de pécan, véritable « brain  
food », favorise le bon fonctionnement de notre système  
cérébral.

Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, râpe fine, plat à four, essuie-tout, assiette, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Quartiers de pommes de terre à cuire au four* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Filet de cuisse de poulet* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Lardons* (g)	50	100	150	200	250	300
Oignon (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Chicon* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Orange* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Romarin frais* (brin(s))	½	1	2	2	3	3
Thym frais* (g)	2½	5	5	10	10	15
Chutney de cranberries* (g)	80	160	240	320	400	480
Noix de pécan concassées (g)	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Eau pour la sauce (ml)	30	60	90	120	150	180
Mayonnaise [végétale]	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4628 / 1106	566 / 135
Lipides total (g)	63	8
Dont saturés (g)	18,9	2,3
Glucides (g)	96	12
Dont sucres (g)	52,8	6,5
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	38	5
Sel (g)	1,5	0,2

## Allergènes

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



## 1. Préparer

Préchauffez le four à 180°C. Coupez l'**oignon** en rondelles (scannez ci-dessous !). Prélevez le zeste de l'**orange** puis pressez-la. Détachez les aiguilles de **romarin** des brins. Ciselez finement les aiguilles. Faites fondre ½ cs de beurre par personne dans la poêle à feu vif et saisissez le **poulet** 1 à 2 minutes de chaque côté. Salez et poivrez. Mélangez le **chutney de cranberries** avec 30 ml de jus d'**orange** par personne.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



## 2. Préparer le poulet

Ajoutez ½ cs d'huile d'olive par personne au plat à four puis ajoutez-y l'**oignon**. Déposez-y le **poulet** et arrosez du jus de cuisson de la poêle. Ajoutez la **sauce aux cranberries et à l'orange**, quelques brins de **thym** et la moitié du **romarin**.



## 3. Cuire les pommes de terre

Disposez le plat sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et ajoutez les **potatoes de terre** sur cette dernière. Arrosez-les de ½ cs d'huile d'olive par personne et saupoudrez-les du reste de **romarin**. Salez et poivrez puis enfournez 18 à 20 minutes.



## 4. Cuire les lardons

Lors des 10 dernières minutes de cuisson du **poulet** et des **potatoes de terre**, faites à nouveau chauffer la poêle à feu moyen-vif et cuire les **lardons** 4 à 5 minutes. Pendant ce temps, coupez le **chicon** en quatre.

**Le saviez-vous ?** 🍷 Le chicon pousse dans le noir, ce qui inhibe la synthèse de la chlorophylle, qui lui donnerait alors une couleur verte.



## 5. Cuire le chicon

Une fois cuits, transférez les **lardons** sur une assiette recouverte d'essuie-tout. Faites fondre ½ cs de beurre par personne dans la même poêle à feu moyen-vif et cuire le **chicon** avec le miel, la moutarde et l'eau (voir tableau des ingrédients) 3 minutes. Remuez de temps en temps. Ajoutez les **noix de pécan**, les **lardons** et poursuivez la cuisson 1 minute. Salez et poivrez à votre goût.



## 6. Servir

Servez les **potatoes de terre** sur les assiettes. Déposez un peu de mayonnaise à côté. Ajoutez le **poulet**, arrosez-le de **sauce aux cranberries**, ajoutez l'**oignon**. Garnissez du zeste d'**orange** à votre convenance. Accompagnez du **chicon** et des **lardons**.

**Bon appétit !**



# Pizzas sur pain naan garnies d'aubergine et burrata

poivron et crème de basilic

Famille Végé Rapido Premium

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Aubergine



Poivron



Gousse d'ail



Burrata



Passata



Épices italiennes



Pain naan



Roquette



Crème de basilic



Tomate



Fromage italien râpé



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

La *passata di pomodoro* est préparée à base de tomates fraîches d'abord bouillies, puis tamisées. Idéale en sauce tomate pour accompagner les pâtes ou pizzas.

Détachez-moi !

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

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

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Burrata* (boule(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	50	100	150	200	250	300
Épices italiennes (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pain naan (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Roquette* (g)	20	40	60	80	100	120
Crème de basilic (ml)	10	15	24	30	39	45
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Fromage italien râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
A ajouter vous-même						
Huile d'olive vierge extra (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3368 / 805	583 / 139
Lipides total (g)	40	7
Dont saturés (g)	13,8	2,4
Glucides (g)	77	13
Dont sucres (g)	15	2,6
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	30	5
Sel (g)	2	0,3

## Allergènes

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



### 1. Couper les légumes

- Préchauffez le four à 200°C.
- Coupez l'**aubergine** en fines rondelles et le **poivron** en fines lanières (scannez ci-dessous !).
- Écrasez ou émincez l'**ail**.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 2. Cuire l'aubergine

- Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif.
- Saupoudrez l'**aubergine** de sel et faites-la cuire 3 à 4 minutes de chaque côté.



### 3. Garnir la pizza

- Dans le bol, mélangez le **passata** avec les **épices italiennes** et l'**ail**.
- Disposez les **pains naan** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et tartinez-les chacun de 2 cs de **passata** assaisonnée.
- Garnissez des rondelles d'**aubergine**, du **poivron** et **fromage italien râpé** (voir conseil). Salez et poivrez à votre goût.
- Enfourez les **pizzas sur pain naan** 8 à 10 minutes.

**Conseil :** S'il vous reste des légumes, ajoutez-les à la salade à l'étape suivante.



### 4. Préparer la salade et servir

- Coupez la **tomate** en quartiers. Dans le saladier, mélangez le vinaigre balsamique blanc, l'huile d'olive vierge extra, la **roquette** et la **tomate**. Salez et poivrez à votre goût.
- Disposez la **burrata** sur les **pizzas** et arrosez de **crème de basilic**. Servez et accompagnez de la **salade**.

**Le saviez-vous ?** 🍀 20 g de roquette renferment plus de fer, vitamine A et calcium que la plupart des autres légumes.

**Bon appétit !**

# Double smash-burger au fromage sur pain brioché

champignons, fromage et ketchup fumé

Street food

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Champignons



Oignon



Tomate



Radicchio et  
laitue romaine



Gouda râpé



Ketchup fumé



Pain brioché



Pomme de terre



Haché de porc  
et bœuf aux épices  
italiennes



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

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

Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, poêle avec couvercle, petit bol, spatule

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Oignon (pièce(s))	1	2	2	4	4	6
Tomate (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Radicchio et laitue romaine* (g)	25	50	75	100	125	150
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Ketchup fumé* (g)	30	60	90	120	150	180
Pain brioché (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Haché de porc et bœuf aux épices italiennes* (g)	200	400	600	800	1000	1200

### À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau (ml)	25	50	75	100	125	150
Mayonnaise [végétale] (cs)	2	4	6	8	10	12
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	6138 / 1467	730 / 175
Lipides total (g)	97	12
Dont saturés (g)	32,6	3,9
Glucides (g)	92	11
Dont sucres (g)	22,2	2,6
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	56	7
Sel (g)	4,6	0,6

## Allergènes

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



### 1. Cuire les pommes de terre

Lavez les **potatoes** et coupez-les en quartiers. Ajoutez-les à la sauteuse avec l'eau (voir tableau des ingrédients) puis faites-les cuire 8 à 10 minutes à feu moyen-doux et à couvert. Ensuite, égouttez-les si nécessaire. Retirez le couvercle de la sauteuse, ajoutez-y ½ cs d'huile d'olive par personne et poursuivez la cuisson des **potatoes** 10 à 15 minutes. Salez et poivrez à votre goût.



### 4. Cuire les burgers

Formez 2 boules de **viande hachée** par personne. Ajoutez-les à la poêle utilisée précédemment. Appuyez dessus à la spatule pour former des **burgers** de 1 cm d'épaisseur. Faites-les cuire à feu moyen-vif 2 minutes de chaque côté (voir conseil). Saupoudrez de **fromage râpé** et superposez-les en doubles **burgers**. Baissez le feu et couvrez jusqu'à ce que le **fromage** ait fondu.

**Conseil** : Si vous cuisinez pour plus de 2 personnes, utilisez une poêle en plus pour y cuire les burgers, ou faites-les cuire tour à tour.



### 2. Mariner l'oignon

Émincez finement ¼ de l'**oignon** (scannez ci-dessous !). Dans le petit bol, mélangez-le avec le vinaigre de vin blanc et le sucre. Mélangez bien et réservez jusqu'à utilisation. Remuez de temps en temps.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 5. Préparer la sauce à burger

Coupez la **tomate** en rondelles. Mélangez le **ketchup fumé** avec l'**oignon** émincé mariné et la moitié de la mayonnaise. Salez et poivrez à votre goût.

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



### 3. Cuire les champignons

Émincez le reste de l'**oignon** en demi-rondelles. Coupez les **champignons** en lamelles. Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu vif et cuire/dorer les **champignons** et l'**oignon** 4 à 5 minutes. Ajoutez le beurre, salez, poivrez à votre goût et poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes. Réservez hors de la poêle.



### 6. Servir

Coupez les **pains briochés** en deux. Tartinez-en chaque moitié de sauce. Disposez la **salade**, les rondelles de **tomate**, les **burgers** puis les **champignons** et l'**oignon** sur la partie inférieure. Fermez avec la moitié supérieure. Servez avec les **potatoes** et accompagnez du reste de mayonnaise à votre goût.

**Bon appétit !**