



# Salade de grenailles au poulet à la méditerranéenne

mini-tomates roma et concombre

Famille Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 20 - 30 min.



Grenailles



Filet de poulet  
aux épices  
méditerranéennes



Oignon



Concombre



Épices italiennes



Mâche



Mini-tomates roma



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

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



## Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

## Ustensiles

Tamis, casserole, saladier, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Filet de poulet aux épices méditerranéennes* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Concombre* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Épices italiennes (sachet(s))	⅓	⅔	1	1½	1½	2
Mâche* (g)	20	40	60	80	100	120
Mini-tomates roma (g)	50	100	200	200	300	300
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (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)	2540 /607	438 /105
Lipides total (g)	32	6
Dont saturés (g)	4,6	0,8
Glucides (g)	46	8
Dont sucres (g)	8,2	1,4
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	30	5
Sel (g)	1,8	0,3

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Pour les **grenailles**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez-y 1 pincée de sel.
- Lavez les **grenailles**, puis coupez-les en deux, voire en quatre pour les plus grosses.
- Faites-les cuire 12 à 14 minutes dans la casserole.
- Ensuite, égouttez-les, rincez-les à l'eau froide et laissez-les refroidir (voir conseil).

**Conseil :** Laissez les grenailles refroidir entièrement pour éviter qu'elles n'absorbent toutes la vinaigrette.



### 2. Cuire le poulet

- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le **poulet** 2 à 3 minutes de chaque côté.
- Baissez le feu et poursuivez-en la cuisson 4 à 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit.



### 3. Préparer la salade de grenailles

- Émincez finement l'**oignon** (voir conseil).
- Coupez les **mini-tomates roma** en deux et le **concombre** en dés.
- Dans le grand saladier, mélangez la mayonnaise et le vinaigre balsamique blanc ainsi que les **épices italiennes**.
- Ajoutez-y les **grenailles**, les **tomates**, le **concombre**, l'**oignon** et la **mâche**. Mélangez-les à la vinaigrette, puis salez et poivrez à votre goût.

**Conseil :** Vous ajoutez l'oignon cru à la salade. Si vous ne l'appréciez pas ainsi, faites-le cuire quelques minutes à la poêle avec le poulet.



### 4. Servir

- Coupez le **filet de poulet** en lanières.
- Servez la **salade de grenailles** sur les assiettes et disposez le **poulet** dessus.

**Le saviez-vous ?** 🍌 Ce plat est peu calorique, mais aussi pauvre en graisses saturées et en sel. Il est par contre très riche en légumes et en fibres. L'équilibre parfait !

**Bon appétit !**

# Chou-fleur « bang bang » croustillant et mayonnaise au chili riz à l'ail et légumes croquants

Végé

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Sauce au chili  
sucrée et épicée



Chapelure panko



Fleurettes de  
chou-fleur



Gousse d'ail



Riz jasmin



Épinards



Carotte



Oignon



Concombre



Sauce soja



Graines de sésame



Mayonnaise



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

Cette recette est traditionnellement préparée avec de  
la viande de poulet frappée fermement pour l'aplatir et  
l'attendrir - d'où son nom *Bang bang* !



## Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, 2x grand bol, casserole avec couvercle, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sauce au chili sucrée et épicée* (sachet(s))	1	2	3	4	5	6
Chapelure panko (g)	25	50	50	75	100	125
Fleurettes de chou-fleur* (g)	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Épinards* (g)	75	150	200	300	350	450
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Oignon (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Concombre* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60
Graines de sésame (sachet(s))	1	1	1	1	2	2
Mayonnaise* (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Eau (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Vinaigre de vin 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)	3527 / 843	463 / 111
Lipides total (g)	42	5
Dont saturés (g)	4,9	0,6
Glucides (g)	94	12
Dont sucres (g)	11,8	1,5
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	18	2
Sel (g)	2,3	0,3

## Allergènes

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



## 1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C. Dans le grand bol, mélangez la **mayonnaise** et la **sauce au chili sucrée et épicée**. Mettez la moitié de la **mayonnaise au chili** dans le petit bol et réservez. Dans le 2e grand bol, mélangez la **chapelure panko**, ½ cs d'huile d'olive par personne et 1 pincée de sel.



## 4. Couper les légumes

Hachez grossièrement les **épinards** et retirez-en éventuellement les grosses tiges. Coupez la **carotte** en fines demi-rondelles. Émincez l'**oignon**. Coupez le **concombre** en fines rondelles.

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



## 2. Rôtir le chou-fleur

Mettez les fleurettes de **chou-fleur** dans le grand bol contenant la **mayonnaise au chili** et mélangez bien. Mettez-les ensuite dans le bol contenant la **panko** et mélangez bien jusqu'à ce qu'elles en soient aussi totalement recouvertes. Disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 20 à 25 minutes (voir conseil).

**Conseil :** Pour un résultat encore plus croustillant, laissez suffisamment de place entre les fleurettes de chou-fleur sur la plaque de cuisson. Si elles sont trop serrées, utilisez éventuellement 2 plaques.



## 5. Cuire les légumes

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle et cuire la **carotte** 4 à 6 minutes. Ajoutez ensuite les **épinards**, l'**oignon** et la **sauce soja**. Faites cuire le tout 2 minutes en remuant régulièrement. Pendant ce temps, préparez la **sauce « bang bang »** en mélangeant le reste de **mayonnaise au chili** au vinaigre de vin blanc.



## 3. Cuire le riz

Émincez ou écrasez l'**ail**. Faites chauffer ¼ cs d'huile d'olive par personne dans la casserole à feu doux et revenir l'**ail** 1 à 2 minutes. Ajoutez le **riz** et la quantité d'eau indiquée (voir tableau des ingrédients). Faites-le cuire 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, retirez la casserole du feu et réservez-le 5 minutes. Égouttez-le si nécessaire.



## 6. Servir

Servez le **riz à l'ail** dans des assiettes creuses. Disposez les **légumes** dessus et enfin les fleurettes de **chou-fleur** croustillantes. Présentez la **sauce « bang bang »** en accompagnement et garnissez le plat de **concombre** et **graines de sésame**.

**Bon appétit !**

# Quesadillas végétariennes

salsa fresca et mayonnaise au chili

Famille Végé Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 35 min.



Oignon



Courgette



Poivron



Tomate



Coriandre fraîche



Citron vert



Épices mexicaines



Sauce au chili  
sucrée et épicée



Tortilla au blé complet



Dés de fromage  
aux herbes



Paprika en poudre



Red Leicester râpé



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

Vous préparez aujourd'hui des *quesadillas* végétariennes. La coriandre et la sauce pimentée douce assaisonnent ce plat à merveille. La viande ne vous manquera pas !



## Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

## Ustensiles

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

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Épices mexicaines (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sauce au chili sucrée et épicée* (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tortilla au blé complet (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Dés de fromage aux herbes* (g)	25	50	75	100	125	150
Red Leicester râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Paprika fumé en poudre (cc)	¼	1½	2¼	3	3¾	4½
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	¼	1½	2¼	3	3¾	4½
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2858 /683	577 /138
Lipides total (g)	40	8
Dont saturés (g)	14,4	2,9
Glucides (g)	48	10
Dont sucres (g)	10,9	2,2
Fibres (g)	14	3
Protéines (g)	24	5
Sel (g)	2,3	0,5

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Émincez l'**oignon**. Coupez la **courgette** en demi-rondelles et le **poivron** en lanières.
- Dans le grand bol, mélangez la **courgette**, le **poivron** et ¼ cs d'huile d'olive par personne.
- Ajoutez le **paprika en poudre**, les **épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.), du sel et du poivre. Mélangez bien.



### 3. Préparer les quesadillas

- Déposez les **tortillas** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Couvrez la moitié d'une **tortilla** avec un peu des **légumes** cuits.
- Ajoutez les **fromages** puis pliez-la en deux et pressez bien pour "fermer" la **tortilla**. Répétez l'opération avec toutes les **tortillas**.
- Enfourez-les dans le haut du four 6 à 8 minutes.



### 2. Préparer la salsa fresca

- Faites chauffer ¼ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les **légumes** 4 à 5 minutes.
- Taillez le **citron vert** en quartiers.
- Coupez la **tomate** en dés et ciselez finement la **coriandre**.
- Dans le bol, mélangez la **tomate**, la **coriandre** et l'**oignon** (voir conseil). Ajoutez le jus de 1 quartier de **citron vert** par personne. Assaisonnez d'huile d'olive vierge extra, de sel et de poivre à votre goût puis mélangez bien.

**Conseil :** Si vous n'aimez pas l'oignon cru, faites-le cuire avec les autres légumes.



### 4. Servir

- Dans le petit bol, mélangez la mayonnaise avec la **sauce au chili sucrée et épicée**.
- Servez les **quesadillas** sur les assiettes avec les éventuels quartiers de **citron vert** restants.
- Accompagnez de la **mayonnaise au chili** et de la **salsa fresca**.

**Le saviez-vous ?** 🍅 Les tomates sont excellentes pour la santé. Elles sont riches en vitamine A, C, E et lycopène, un antioxydant qui protège nos cellules des influences néfastes. Plus elles sont mûres, plus elles contiennent de lycopène !

**Bon appétit !**



# Pâtes express à la mexicaine

haché de porc, courgette et crème aigre

Famille Rapido

Durée de préparation : 20 - 30 min.



Viande de porc fermier hachée



Épices mexicaines



Oignon



Gousse d'ail



Courgette



Penne



Passata



Gouda râpé



Crème aigre bio



Poivron



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

Avec cette recette, vous composez une assiette contenant plus de 340 g de légumes par personne en seulement 20 minutes !



## Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

## Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, tamis, casserole

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Viande de porc fermier hachée* (g)	100	200	300	400	500	600
Épices mexicaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Crème aigre bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3

### À ajouter vous-même

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3523 / 842	582 / 139
Lipides total (g)	36	6
Dont saturés (g)	14,4	2,4
Glucides (g)	82	14
Dont sucres (g)	13,2	2,2
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	41	7
Sel (g)	2,4	0,4

## Allergènes

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



### 1. Cuire la viande hachée

- Pour les **pâtes**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez-y 1 pincée de sel.
- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif.
- Ajoutez-y la **viande hachée** et les **épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-les à votre goût.) puis faites cuire 4 à 5 minutes. Réservez hors de la sauteuse. Conservez la graisse de cuisson dans la sauteuse.
- Émincez l'**oignon**. Émincez ou écrasez l'**ail**. Détaillez la **courgette** et le **poivron** en dés.



### 3. Apprêter

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



### 2. Cuire les pâtes

- Faites cuire les **pâtes** 10 à 12 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez-les sans couvercle.
- Faites à nouveau chauffer la sauteuse à feu moyen-vif et revenez l'**ail** et l'**oignon** 1 à 2 minutes. Ajoutez-y la **courgette** et le **poivron** puis faites cuire 4 minutes.
- Ajoutez-y la **passata**, couvrez et laissez réduire 2 à 4 minutes.

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



### 4. Servir

- Servez les **pâtes** sur les assiettes et déposez-y 1 cuillerée de **crème aigre**.
- Garnissez du reste de **fromage**.

**Bon appétit !**

# Potato Hash, œuf au plat et champignons

haricots verts, fromage et herbes fraîches

Famille Végé Calorie Smart

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Pomme de terre



Haricots verts coupés



Gousse d'ail



Oignon



Champignons



Gouda râpé



Œuf



Persil et ciboulette frais



Carotte



Mélange d'épices siciliennes



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

Les champignons sont un bon complément à votre repas végétarien : ils contiennent de la vitamine B2, sont riches en protéines et ajoutent une consistance agréable.



## Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

## Ustensiles

Casserole avec couvercle, grande sauteuse, tamis ou passoire, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Haricots verts coupés* (g)	50	100	100	200	200	300
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Gouda râpé* (g)	50	100	150	200	250	300
Œuf* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Persil plat et ciboulette frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
A ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	1½	2½	3½	5	6½	7½
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2866 / 685	483 / 115
Lipides total (g)	38	6
Dont saturés (g)	22,6	3,8
Glucides (g)	53	9
Dont sucres (g)	7,7	1,3
Fibres (g)	16	3
Protéines (g)	28	5
Sel (g)	2,2	0,4

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Lavez ou épluchez les **pommes de terre** puis coupez-les en dés de 2 cm.
- Mettez-les dans la casserole et versez-y de l'eau à hauteur. Émiettez-y le bouillon cube. Couvrez et portez à ébullition.
- Faites cuire les **pommes de terre** 4 minutes. Ajoutez-y ensuite les **haricots verts** et poursuivez la cuisson 6 minutes. Ensuite, égouttez et réservez.



### 2. Cuire les légumes

- Pendant ce temps, émincez ou écrasez l'**ail**. Taillez l'**oignon** en demi-rondelles.
- Coupez les **champignons** en lamelles et la **carotte** en fines demi-rondelles.
- Faites fondre ½ cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire l'**oignon**, l'**ail**, la **carotte** et les **champignons** 5 minutes. Salez et poivrez à votre goût.



### 3. Faire fondre le fromage

- Faites à nouveau chauffer ½ cs de beurre par personne dans la sauteuse - ou grande poêle - à feu moyen-vif.
- Ajoutez-y les **pommes de terre**, les **haricots verts** et les **épices siciliennes** puis faites cuire le tout 5 minutes en remuant régulièrement.
- Transférez-y la **carotte** et les **champignons**, mélangez bien puis réduisez le feu. Garnissez du **fromage de chèvre râpé** et laissez-le fondre (voir conseil).
- Pendant ce temps, ciselez finement le **persil** et la **ciboulette**.

**Conseil :** Couvrez pour que le fromage fonde plus vite.



### 4. Servir

- Faites fondre ¼ cs de beurre par personne dans la poêle utilisée pour les **champignons** et cuire 1 **œuf au plat** par personne. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez le **Potato Hash** sur les assiettes et déposez-y l'**œuf au plat**.
- Garnissez du **persil** et de la **ciboulette**.

**Le saviez-vous ?** 🍳 Les œufs sont l'un des rares ingrédients très riches en vitamine D. En moyenne, nous ne consomons pas assez de cette vitamine, alors qu'elle est absolument nécessaire à l'assimilation du calcium. Les poissons gras en contiennent aussi beaucoup.

**Bon appétit !**

# Burger végétarien sur petit pain à la carotte

pommes de terre rôties, œuf au plat et salade de concombre

Végé

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Pomme de terre



Oignon



Œuf



Mix pour burger végétarien



Gouda râpé



Concombre



Roquette et mâche



Petit pain à la carotte



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

Saviez-vous que notre mix pour burger végétarien contient plus de 15 herbes, épices et légumes différents ?



## Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, 2x bol, grand bol, saladier, petit bol, 2x poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Œuf* (pièce(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Mix pour burger végétarien (g)	20	40	60	80	100	120
Gouda râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Roquette et mâche* (g)	20	40	60	90	100	130
Petit pain à la carotte (pièce(s))	1	2	3	4	5	6

### À ajouter vous-même

Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Lait [végétal] (ml)	15	30	45	60	75	90
Mayonnaise [végétale] (cs)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Miel (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)	4063 / 971	606 / 145
Lipides total (g)	57	9
Dont saturés (g)	11,6	1,7
Glucides (g)	81	12
Dont sucres (g)	10,4	1,6
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	28	4
Sel (g)	1,8	0,3

## Allergènes

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



## 1. Cuire les pommes de terre

Préchauffez le four à 220°C. Lavez bien ou épluchez les **potatoes de terre** et taillez-les en quartiers. Dans le bol, mélangez-les à ½ cs d'huile d'olive par personne, du sel et du poivre. Dispersez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 30 à 35 minutes.



## 4. Cuire le burger

Formez 1 **burger** par personne avec le **mix** réservé. Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif. Lorsqu'elle est très chaude, déposez-y les **burgers** et faites-les cuire 4 à 5 minutes de chaque côté. Pendant ce temps, faites chauffer ¼ cs d'huile d'olive par personne dans l'autre poêle et cuire 1 **œuf au plat** par personne. Salez et poivrez à votre goût.



## 2. Préparer le burger

Émincez très finement l'**oignon**. Battez ½ œuf par personne dans le bol. Pesez la quantité du **mix pour burger végétarien** indiquée puis ajoutez-le au grand bol avec le **fromage râpé**, le lait, l'œuf battu et la moitié de l'**oignon** (voir conseil). Mélangez bien et ajoutez éventuellement un peu plus de lait si le tout semble trop sec. Laissez ensuite reposer 15 minutes au réfrigérateur.

**Conseil :** Si vous dégustez ce plat seul ou avec un nombre impair de personnes, ajoutez tout le mix. Vous pourrez vous régaler du reste le lendemain par exemple !



## 5. Préparer la sauce

Pendant ce temps, enfournez le **petit pain à la carotte** 4 à 6 minutes. Dans le petit bol, mélangez le reste de la mayonnaise avec du miel et de la moutarde.



## 3. Préparer la salade

Pendant ce temps, dans le saladier, composez une vinaigrette avec l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre balsamique blanc, 1 cc de mayonnaise par personne et le reste d'**oignon** émincé (voir conseil). Coupez le **concombre** en dés et mélangez-les à la vinaigrette. Réservez quelques feuilles de **salade** pour en garnir le **burger** puis ajoutez le reste au saladier. Mélangez bien.

**Conseil :** Vous servez ici l'oignon cru. Si vous ne l'appréciez pas ainsi, faites-le cuire avec le burger.



## 6. Servir

Coupez le **petit pain** en deux. Garnissez-le de la **salade** réservée et du **burger végétarien**. Tartinez-le de 1 cs de mayonnaise miel-moutarde et recouvrez de l'**œuf au plat**. Accompagnez de la **salade**, des **potatoes de terre rôties** et du reste de mayonnaise miel-moutarde.

**Le saviez-vous ?** 🌱 L'œuf est l'un des rares aliments très riches en vitamine D. Nous absorbons souvent trop peu de cette vitamine - surtout en hiver - alors qu'elle est essentielle pour fixer le calcium.

**Bon appétit !**

# Boulettes de porc en sauce soja sucrée

salade de nouilles udon et graines de sésame

Rapido

Durée de préparation : 25 - 35 min.



Viande de porc  
fermier hachée



Gingembre frais



Sauce soja



Nouilles udon fraîches



Graines de sésame



Mesclun



Concombre



Gousse d'ail



Sauce asiatique douce



Citron



Chou rouge, blanc  
et carotte



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

Le mesclun est composé de pousses de salade tendres. Son nom vient  
de Provence (France) et signifie "mélange" en provençal.



## Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

## Ustensiles

Bol, râpe, saladier, 2x petit bol, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Viande de porc fermier hachée* (g)	100	200	300	400	500	600
Gingembre frais* (cc)	2½	5	7½	10	12½	15
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60
Nouilles udon fraîches (g)	100	200	300	400	500	600
Graines de sésame (sachet(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Mesclun* (g)	40	60	90	120	150	180
Concombre* (pièce(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce asiatique douce* (sachet(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Chou rouge, blanc et carotte* (g)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel (cs)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3280 / 784	618 / 148
Lipides total (g)	46	9
Dont saturés (g)	9,5	1,8
Glucides (g)	65	12
Dont sucres (g)	26,3	5
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	27	5
Sel (g)	4,4	0,8

## Allergènes

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



### 1. Préparer les boulettes

- Râpez finement le **gingembre**. Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Dans le bol, mélangez la **viande hachée** avec le **gingembre** et ¼ cc de mayonnaise par personne.
- Formez ensuite 4 à 5 **boulettes de viande hachée** par personne (voir conseil).

**Conseil :** Tassez bien la viande en formant les boulettes pour ne pas qu'elles se défassent.



### 2. Cuire les boulettes

- Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les **boulettes** 5 minutes.
- Dans le petit bol, mélangez la **sauce soja** avec l'**ail**, la **sauce asiatique douce** et le miel (voir conseil de santé).
- Ajoutez la sauce et poursuivez la cuisson 2 minutes. Réservez hors de la poêle.
- Réchauffez les **nouilles** 1 minute dans la même poêle puis éteignez le feu.

**Conseil de santé** 🍏 Si vous surveillez vos apports en sel, omettez la sauce soja et ajoutez-en éventuellement à votre goût à table.



### 3. Préparer la salade

- Pressez le **citron** dans le petit bol.
- Coupez le **concombre** en demi-rondelles.
- Dans le saladier, mélangez le reste de mayonnaise avec 1,5 cs de jus de **citron**. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez le **mesclun**, le **concombre**, le **chou et la carotte** et les **nouilles** avec la vinaigrette. Mélangez.



### 4. Servir

- Servez la **salade de nouilles** sur les assiettes.
- Déposez-y les **boulettes en sauce**.
- Garnissez des **graines de sésame**.

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

**Bon appétit !**



# Petit pain au brie et oignons caramélisés

salade de pommes de terre à la pomme et chutney d'oignon

Végé Rapido

Durée de préparation : 20 - 30 min.



Pomme de terre



Demi-baguette



Brie



Pomme



Chutney piquant  
aux oignons



Oignon



Roquette et mâche



Concombre



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

Évadez-vous en France avec cette baguette garnie de brie. Bon appétit !



## Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

## Ustensiles

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

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Demi-baguette (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Brie* (g)	50	100	150	200	250	300
Pomme* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Chutney piquant aux oignons* (g)	40	80	120	160	200	240
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Roquette et mâche* (g)	20	40	60	90	100	130
Concombre* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
A ajouter vous-même						
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3912 / 935	583 / 139
Lipides total (g)	31	5
Dont saturés (g)	15,6	2,3
Glucides (g)	134	20
Dont sucres (g)	24,5	3,7
Fibres (g)	18	3
Protéines (g)	26	4
Sel (g)	3,3	0,5

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Coupez les **pommes de terre** en deux, voire en quatre pour les plus grosses.
- Versez de l'eau à hauteur des **pommes de terre** dans la casserole et émiettez-y le bouillon cube.
- Faites-y cuire les **pommes de terre** 12 à 15 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les.
- Taillez l'**oignon** en demi-rondelles.



### 3. Préparer le sandwich

- Coupez la **demi-baguette** en deux dans la longueur. Placez les moitiés sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Tartinez-en la moitié inférieure de moutarde puis recouvrez de **brie**.
- Garnissez l'autre moitié d'**oignon caramélisé**.
- Enfouez 5 à 8 minutes, ou jusqu'à ce que le **brie** ait fondu.



### 2. Caraméliser l'oignon

- Faites fondre ½ cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire l'**oignon** 3 à 5 minutes.
- Déglacez avec le vinaigre balsamique noir puis ajoutez le **chutney d'oignon** et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes en remuant.
- Retirez le trognon de la **pomme** et coupez-la en tranches.
- Taillez le **concombre** en demi-rondelles.
- Coupez le **brie** en tranches de ½ cm d'épaisseur.



### 4. Servir

- Dans le saladier, composez une vinaigrette avec le vinaigre de vin blanc et l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez à votre goût.
- Mélangez-y la **roquette** et la **mâche**, la **pomme**, le **concombre** et les **pommes de terre**. Placez la moitié supérieure de la **baguette** sur la moitié inférieure et coupez-la en deux.
- Déposez les **petits pains** sur les assiettes. Servez avec la **salade de pommes de terre**.

**Le saviez-vous ?** 🍏 La pomme contient de la pectine, une fibre fermentescible qui agit favorablement sur la flore intestinale - qui à son tour favorise un bon taux de cholestérol et renforce le système immunitaire.

**Bon appétit !**

# Bowl de boulgour au poulet et vinaigrette à l'orange

fromage grec, carotte rôtie et raisins secs

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 35 min.



Boulgour



Filet de poulet



Fromage grec



Orange



Raisins secs



Mélange d'épices africaines



Épinards



Oignon



Carotte



Concombre



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

Saviez-vous que *boulgour* signifie "grau" en turc ?



## Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

## Ustensiles

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

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Boullgour (g)	75	150	225	300	375	450
Filet de poulet* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Fromage grec* (g)	25	50	75	100	125	150
Orange* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Raisins secs (g)	10	20	30	40	50	60
Mélange d'épices africaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épinards* (g)	50	100	200	200	300	300
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Concombre* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre de vin rouge (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive vierge extra (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Beurre [végétal] (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)	2741 / 655	539 / 129
Lipides total (g)	20	4
Dont saturés (g)	8,9	1,8
Glucides (g)	70	14
Dont sucres (g)	18,5	3,6
Fibres (g)	19	4
Protéines (g)	43	8
Sel (g)	1,8	0,3

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Coupez la **carotte** en rondelles. Dans le bol, mélangez-les avec la moitié des **épices africaines**. Ajoutez-y ¼ cs d'huile d'olive par personne puis salez et poivrez à votre goût. Mélangez.
- Dispersez les rondelles de **carotte** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Enfourez-les 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées et tendres.

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



### 3. Cuire le poulet

- Faites fondre le beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le **poulet** 6 à 8 minutes. Salez et poivrez à votre goût. Réservez-le hors de la poêle.
- Ensuite, dans la même poêle, faites cuire l'**oignon** 2 à 3 minutes et ajoutez-y la moitié des **épinards**.
- Faites-les cuire en remuant jusqu'à ce qu'ils aient réduit. Salez et poivrez à votre goût. Coupez le feu.
- Pendant ce temps, épluchez la moitié de l'**orange** et coupez-en la chair en dés. Réservez le reste.



### 2. Cuire le boullgour

- Dans la casserole, ajoutez un bon volume d'eau et immergez-y le **boullgour**. Émiettez-y le bouillon cube.
- Portez à ébullition et faites cuire le **boullgour** 10 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Pendant ce temps, émincez l'**oignon** et détaillez le **concombre** en dés. Coupez le **poulet** en morceaux de 2 cm.



### 4. Servir

- Pressez la moitié d'**orange** restante dans le petit bol. Ajoutez-y, la moutarde, le vinaigre de vin rouge et l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez à votre goût. Mélangez.
- Dans le grand bol, mélangez le **boullgour** avec le reste d'**épinards**, d'**épices africaines** et la moitié de la vinaigrette à l'**orange**. Salez et poivrez. puis servez dans des assiettes creuses ou grands bols.
- Déposez-y le **poulet**, la **carotte**, le **concombre** les **raisins secs**, les **épinards** cuits et les dés d'**orange**.
- Émiettez-y le **fromage grec** et arrosez du reste de vinaigrette à l'**orange**.

# Picadillo végétarien aux lentilles et fromage grec

olives, persil et raisins secs

Végé Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 35 min.



Gousse d'ail



Poivron



Épices mexicaines



Lentilles



Sauce Worcestershire



Raisins secs



Persil frais



Cubes de tomate à l'ail et oignon



Fromage grec



Oignon



Olives Leccino



Riz long grain



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

En Amérique latine, le picadillo se prépare traditionnellement à partir de haché, tomate, raisins secs et olives. Vous-en préparez ici une version végétarienne !



## Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

## Ustensiles

Tamis, casserole, wok ou sauteuse

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Épices mexicaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lentilles (paquet(s))	½	½	1	1½	1½	2
Sauce Worcestershire (ml)	10	15	25	30	40	45
Raisins secs (g)	10	20	30	40	50	60
Persil plat frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Cubes de tomate à l'ail et oignon (paquet(s))	½	½	1	1½	1½	2
Fromage grec* (g)	25	50	75	100	125	150
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Olives Leccino* (g)	20	30	40	60	70	90
Riz long grain (g)	75	150	225	300	375	450

### À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
--------------------	---	---	---	---	----	----

Poivre et sel à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2519 /602	510 /122
Lipides total (g)	14	3
Dont saturés (g)	5,5	1,1
Glucides (g)	94	19
Dont sucres (g)	18,4	3,7
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	19	4
Sel (g)	3,9	0,8

## Allergènes

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



### 1. Cuire le riz

- Pour le **riz**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Faites-le cuire 12 à 15 minutes.
- Pendant ce temps, émincez l'**oignon** et écrasez ou émincez l'**ail**.
- Coupez le **poivron** en dés.



### 2. Ciseler le persil

- Égouttez les **lentilles** dans la passoire et rincez-les.
- Ciselez grossièrement le **persil** (brins compris).

**Le saviez-vous ?** 🌱 De toutes les légumineuses, les lentilles sont les plus riches en fer. Tout comme les épinards, elles renferment beaucoup de fibres et de potassium. Ce dernier agit favorablement sur la pression artérielle.



### 3. Cuire les légumes

- Faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse à feu doux et revenir l'**oignon** et l'**ail** 2 minutes.
- Ajoutez-y le **poivron**, les **raisins secs**, les **épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) et les **cubes de tomate**. Faites cuire 5 minutes à feu moyen-vif.
- Ajoutez-y ensuite les **olives**, la **sauce Worcestershire** et poursuivez la cuisson 10 minutes. Remuez régulièrement.
- Ajoutez enfin les **lentilles** puis assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



### 4. Servir

- Servez le **riz** et le **picadillo** sur les assiettes.
- Émiettez-y le **fromage grec**.
- Garnissez du **persil**.

**Bon appétit !**

# Risotto d'orzo aux champignons des bois

dés de fromage aux fines herbes et basilic

Végé Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 35 min.



Oignon



Gousse d'ail



Basilic frais



Orzo



Mélange de champignons prédécoupés



Dés de fromage aux herbes



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

Ce risotto à l'orzo cuit plus vite que le risotto classique et est tout aussi crémeux. Les dés de fromage aux fines herbes le rendent encore plus onctueux.



## Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

## Ustensiles

Casserole avec couvercle, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Mélange de champignons prédécoupés* (g)	175	350	525	700	875	1050
Dés de fromage aux herbes* (g)	50	75	100	150	175	225
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2435 /582	441 /105
Lipides total (g)	27	5
Dont saturés (g)	16,5	3
Glucides (g)	63	11
Dont sucres (g)	2,7	0,5
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	24	4
Sel (g)	1,4	0,2

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Préparez le bouillon.
- Émincez l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Déchirez les feuilles de **basilic** en petits morceaux.

**Le saviez-vous ?** 🍄 Les champignons sont riches en vitamine B2. Celle-ci avoie la vitalité et on la retrouve principalement dans les produits d'origine animale. Si vous êtes végétarien ou végétalien, veillez à en absorber suffisamment pour en prévenir les carences.



### 2. Cuire l'orzo

- Faites fondre la moitié du beurre dans la casserole à feu moyen-doux et revenez l'**oignon** et l'**ail** 2 minutes.
- Ajoutez-y l'**orzo** et poursuivez la cuisson 1 minute.
- Versez ensuite le bouillon, couvrez et faites cuire 10 à 12 minutes. Remuez régulièrement. Ajoutez éventuellement un peu d'eau si l'**orzo** s'assèche trop.



### 3. Cuire les champignons

- Faites fondre le reste de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les **champignons** 5 à 6 minutes.
- Ajoutez les **champignons** ainsi que la moitié des **dés de fromage aux fines herbes** à l'**orzo**.
- Laissez fondre en remuant. Salez et poivrez à votre goût.



### 4. Servir

- Servez l'**orzo aux champignons** sur les assiettes.
- Garnissez du reste de dés de **fromage aux fines herbes** et du **basilic**.

**Bon appétit !**

# Pâtes caprese au jambon serrano

pesto rosso et graines de courge

Famille Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Trottolo tricolore



Pesto rouge



Mozzarella



Graines de courge



Basilic frais



Oignon



Tomate



Jambon serrano



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

Le jambon *serrano* (ou "jambon montagnard") est traditionnellement séché en altitude. D'où son nom espagnol désignant une région montagnaise : la *Sierra*.



## Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

## Ustensiles

Tamis, casserole, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Trottole tricolore (g)	90	180	270	360	450	540
Pesto rouge* (g)	40	80	120	160	200	240
Mozzarella* (boule(s))	½	1	1½	2	2½	3
Graines de courge (g)	5	10	15	20	25	30
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Jambon serrano* (g)	20	40	60	80	100	120

### À ajouter vous-même

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3648 /872	842 /201
Lipides total (g)	46	10
Dont saturés (g)	11,9	2,7
Glucides (g)	77	18
Dont sucres (g)	9,4	2,2
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	34	8
Sel (g)	1,9	0,4

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Pour les **pâtes**, portez un bon volume à ébullition dans la casserole (voir conseil). Ajoutez-y 1 pincée de sel.
- Faites-y cuire les **pâtes** 10 à 12 minutes. Ensuite, prélevez-en un peu d'eau de cuisson et égouttez-les.
- Taillez la **tomate** en dés et émincez l'**oignon** en demi-rondelles.
- Déchirez le **jambon serrano** et la **mozzarella** en petits morceaux.

**Conseil :** Pour gagner du temps, utilisez une bouilloire.



### 2. Préparer les garnitures

- Faites chauffer la poêle, sans matière grasse, à feu vif et griller les **graines de courge** jusqu'à ce qu'elles commencent à crépiter. Réservez-les hors de la poêle.
- Pendant ce temps, ciselez finement le **basilic**.



### 3. Apprêter

- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle utilisée pour les **graines de courge** à feu moyen-vif et cuire l'**oignon**, la **tomate** et le **pesto rouge** 3 à 5 minutes.
- Ajoutez-y les **pâtes** et 1 cs de liquide de cuisson réservé par personne. Mélangez bien.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



### 4. Servir

- Servez les **pâtes** sur les assiettes.
- Parsemez-les des morceaux de **jambon serrano** et **mozzarella**.
- Garnissez du **basilic** et des **graines de courge** grillées.

**Le saviez-vous ?** 🌱 De tous les fruits à coque et pépins/graines, les graines de courge sont les plus riches en magnésium et phosphore. Le magnésium favorise notamment des muscles en bonne santé et le phosphore des os et des dents solides.

**Bon appétit !**



# Spaghetti express aux crevettes à l'ail et au citron

en sauce tomate crémeuse et roquette

Calorie Smart Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Crevettes



Spaghetti



Tomates cerises rouges



Crème liquide



Roquette



Oignon



Citron



Gousse d'ail



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

Les crevettes au citron et à l'ail ajoutent une note de fraîcheur à ce plat savoureux - prêt en 15 minutes seulement !



## Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients.  
Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

## Ustensiles

Sauteuse, tamis, casserole avec couvercle, petit bol

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Tomates cerises rouges (g)	125	250	375	500	625	750
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Roquette* (g)	20	40	60	80	100	120
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6

### À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2682 /641	541 /129
Lipides total (g)	21	4
Dont saturés (g)	9,1	1,8
Glucides (g)	83	17
Dont sucres (g)	12	2,4
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	29	6
Sel (g)	1,3	0,3

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Pour les **spaghetti**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Coupez les **tomates cerises** en deux et l'**oignon** en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Coupez la moitié du **citron** en quartiers et pressez l'autre moitié dans le petit bol.
- Faites cuire les **spaghetti** 10 à 12 minutes à couvert. Prélevez-en un peu du liquide de cuisson puis égouttez-les et réservez-les sans couvercle.

**Le saviez-vous ?** 🍌 L'oignon est un "super légume" ! Il est non seulement riche en fibres mais aussi en vitamines B. Il renferme aussi beaucoup d'antioxydants et de vitamine C.



### 3. Préparer la sauce

- Ajouter la **crème liquide** à la sauteuse et émiettez-y le bouillon cube.
- Laissez réduire la **sauce** 1 minute en remuant (voir conseil).
- Ajoutez les **spaghetti** et réchauffez 1 minute. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

**Conseil :** Ajoutez éventuellement un peu de liquide de cuisson réservé à la sauce pour l'éclaircir.



### 2. Cuire les crevettes

- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'**oignon** 1 à 2 minutes.
- Ajoutez-y les **tomates cerises**, les **crevettes**, l'**ail** et la moitié du jus de **citron** puis faites cuire 1 à 2 minutes.



### 4. Servir

- Servez les **spaghetti en sauce** dans des assiettes creuses.
- Dispersez-y la **roquette** et arrosez du jus de **citron** restant.
- Garnissez des quartiers de **citron** restants.

**Bon appétit !**



# Salade aux émincés de cuisse de poulet et couscous perlé

poivron pointu et fromage grec

Famille Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 20 - 30 min.



Couscous perlé



Poivron rouge pointu



Émincés de poulet aux épices kebab



Laitue



Tomate



Concombre



Oignon



Fromage grec



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

La cuisse de poulet est délicieusement tendre et goûteuse. Dans cette recette, nous l'avons prédécoupée pour vous et assaisonnée d'épices kebab.



## Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

## Ustensiles

Casserole avec couvercle, saladier, petit bol, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Couscous perlé (g)	75	150	225	300	375	450
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Émincés de poulet aux épices kebab* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomate (pièce(s))	1	2	2	4	4	6
Concombre* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Fromage grec* (g)	25	50	75	100	125	150
Laitue* (tête(s))	½	¾	1	1½	1½	2
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2753 / 658	520 / 124
Lipides total (g)	26	5
Dont saturés (g)	8,7	1,6
Glucides (g)	68	13
Dont sucres (g)	12,3	2,3
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	35	7
Sel (g)	2	0,4

## Allergènes

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



### 1. Cuire le couscous perlé

- Pour le **couscous perlé**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Émiettez-y le bouillon cube.
- Faites-y cuire le **couscous perlé** 12 à 14 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-le et réservez-le sans couvercle.
- Pendant ce temps, taillez le **poivron pointu** en fines lanières.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le **poulet** et le **poivron** 6 à 7 minutes.



### 2. Préparer la salade

- Pendant ce temps, coupez la **laitue** en petits morceaux et ajoutez-les au saladier.
- Coupez la **tomate** et le **concombre** en dés et émincez l'**oignon** (voir conseil).
- Ajoutez la **tomate**, le **concombre** et l'**oignon** à la **little gem** dans le saladier.
- Émiettez le **fromage grec**.

**Conseil :** Si vous n'appréciez pas l'oignon cru, rajoutez-le à la poêle et faites-le cuire brièvement avec le poulet.



### 3. Préparer la vinaigrette

- Dans le petit bol, mélangez le miel, le vinaigre de vin blanc et l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez la vinaigrette au saladier et mélangez bien.

**Le saviez-vous ?** 🍅 Les tomates sont excellentes pour la santé. Elles sont riches en vitamine A, C, E et en lycopène, un antioxydant qui protège nos cellules des influences néfastes. Plus elles sont mûres, plus elles contiennent de lycopène.



### 4. Servir

- Servez la **salade** sur des assiettes.
- Disposez-y le **couscous perlé**, le **poulet** et le **poivron**.
- Garnissez du **fromage grec**.

**Bon appétit !**

# Feuilletés aux émincés façon poulet et salade croquante à la pomme vinaigrette à la crème aigre et épices surinamiennes

Végé

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Gousse d'ail



Oignon



Persil frais



Pâte feuilletée



Émincés  
végétariens  
façon poulet



Épices  
surinamiennes



Laitue



Pomme



Crème aigre bio



Carotte jaune



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

La laitue (dites "pommée") a une forme élégante avec des  
feuilles à la fois tendres, lisses et arrondies se regroupant  
autour d'un cœur rond et croquant.



## Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, saladier, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Persil plat frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Pâte feuilletée* (roll(s))	½	1	1½	2	2½	3
Émincés végétariens façon poulet* (g)	80	160	240	320	400	480
Épices surinamiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Laitue* (tête(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pomme* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crème aigre bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2

### À ajouter vous-même

Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Miel (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Lait [végétal] (splash)	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)	3912 / 935	732 / 175
Lipides total (g)	56	10
Dont saturés (g)	24,2	4,5
Glucides (g)	70	13
Dont sucres (g)	20,2	3,8
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	30	6
Sel (g)	2,7	0,5

## Allergènes

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



### 1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C. Écrasez ou émincez l'**ail**. Émincez l'**oignon**. Ciselez finement le **persil**. Déroulez la **pâte feuilletée** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Utilisez-en ½ rouleau par personne et coupez chaque moitié en 3 pour former 3 feuilletés.



### 4. Préparer les feuilletés

Disposez 2 cs de garniture sur un côté de chaque part de **pâte feuilletée**. Repliez l'autre moitié sur la garniture et appuyez délicatement sur les côtés avec une fourchette. Badigeonnez le dessus d'un peu de lait. Enfournes les **feuilletés** 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient cuits.



### 2. Cuire les émincés

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif et revenir l'**oignon** et l'**ail** 2 minutes. Coupez les gros morceaux d'**émincés** plus petits et ajoutez-les à la poêle ainsi que les **épices surinamiennes**. Faites cuire 3 minutes. Salez et poivrez à votre goût. Pendant ce temps, coupez grossièrement la **laitue**. Retirez le trognon de la **pomme** puis coupez-la en dés.

**Le saviez-vous ?** 🍏 La pomme contient de la pectine. Il s'agit d'une fibre fermentescible qui agit favorablement sur la flore intestinale, ce qui est bon pour le taux de cholestérol et le système immunitaire.



### 5. Préparer la salade

Coupez la **carotte** en fines demi-rondelles. Dans le saladier, mélangez le reste de **crème aigre** avec l'huile d'olive vierge extra, la moutarde et le miel. Salez et poivrez à votre goût. Ajoutez la **laitue**, la **carotte**, le reste des dés de **pomme** et de **persil** puis mélangez bien avec la vinaigrette.



### 3. Préparer la garniture

Mélangez ⅓ de la **crème aigre**, la moitié du **persil** et de la **pomme** aux **émincés**. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



### 6. Servir

Servez les **feuilletés** sur les assiettes et la **salade** en accompagnement (voir conseil de santé).

**Conseil de santé** 🍏 Ce plat est calorique. Si vous surveillez vos apports caloriques, servez 2 feuilletés par personne et réchauffez celui qu'il vous reste le lendemain.

**Bon appétit !**

# Nouilles aux pois mange-tout en sauce curry-coco

poivron et champignons blancs

Rapido Calorie Smart Vegan

Durée de préparation : 25 - 35 min.



Gousse d'ail



Oignon nouveau



Champignons blancs



Pois mange-tout



Épices de curry jaune



Citron vert



Lait de coco



Nouilles udon fraîches



Purée de gingembre



Poivron



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

Le saviez-vous ? Le lait de coco ne se trouve pas dans la noix de coco en elle-même, mais dans sa chair blanche mélangée à de l'eau puis pressée.



## Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

## Ustensiles

Sauteuse avec couvercle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon nouveau* (botte(s))	½	1	1	2	2	3
Champignons blonds* (g)	60	125	250	250	375	375
Pois mange-tout* (g)	50	100	150	200	250	300
Épices de curry jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Lait de coco (ml)	75	150	225	300	375	450
Nouilles udon fraîches (g)	100	200	300	400	500	600
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Poivron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3

### À ajouter vous-même

Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	1770 /423	338 /81
Lipides total (g)	21	4
Dont saturés (g)	12,8	2,4
Glucides (g)	47	9
Dont sucres (g)	10,6	2
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	10	2
Sel (g)	1,4	0,3

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Préparez le bouillon (voir conseil).
- Coupez le **poivron** en morceaux.
- Émincez ou écrasez l'**ail**.
- Coupez l'**oignon nouveau** en rondelles. Réservez-en un peu de vert pour la garniture.

**Conseil :** Si vous trouvez difficile de préparer 50 ml de bouillon par personne, préparez-en 500 ml avec 1 cube de bouillon, puis mesurez-en la bonne quantité. Vous pourrez congeler le reste et l'utiliser une autre fois.



### 2. Cuire les légumes

- Coupez les **champignons blonds** en lamelles. Équeutez les **pois mange-tout** (voir conseil).
- Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'**oignon nouveau** et l'**ail** 1 minute.
- Ajoutez le **poivron**, les **champignons**, la **purée de gingembre** et poursuivez la cuisson 4 minutes.
- Ajoutez les **pois mange-tout**, les **épices de curry jaune** et poursuivez la cuisson 2 minutes.

**Conseil :** Certains peuvent présenter des fils. Vous pouvez facilement les retirer en coupant l'extrémité du pois et en tirant sur le fil pour l'enlever.



### 3. Apprêter

- Pendant ce temps, coupez le **citron vert** en quartiers.
- Ajoutez le **lait de coco** et le bouillon à la sauteuse puis portez à ébullition en remuant.
- Couvrez et laissez mijoter la **sauce** 4 minutes à petit bouillon.
- Ajoutez les **nouilles udon** à la sauteuse, couvrez à nouveau et poursuivez doucement la cuisson 2 à 3 minutes.



### 4. Servir

- Servez les **nouilles en sauce** dans des assiettes creuses.
- Garnissez des quartiers de **citron vert** et du vert de l'**oignon nouveau** réservé.

**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, les céréales complètes et les champignons.

**Bon appétit !**

# Salade de nouilles udon aux crevettes et à la mangue

concombre et sauce douce pimentée maison

Famille Calorie Smart

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Piment rouge



Concombre



Mangue



Citron vert



Poivron rouge pointu



Gousse d'ail



Sauce de poisson



Crevettes



Nouilles udon fraîches



Oignon



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

Aujourd'hui, vous préparez votre propre sauce douce pimentée. Piment rouge frais, citron vert et ail, c'est vous qui décidez du niveau de piquant de la sauce !



## Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

## Ustensiles

Essuie-tout, saladier, casserole en inox, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Piment rouge* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Concombre* (pièce(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Mangue* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce de poisson (ml)	5	10	15	20	25	30
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Nouilles udon fraîches (g)	150	300	450	600	750	900
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cs)	1½	3	4½	6	7½	9

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2611 / 624	427 / 102
Lipides total (g)	20	3
Dont saturés (g)	2,9	0,5
Glucides (g)	90	15
Dont sucres (g)	37,4	6,1
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	20	3
Sel (g)	3	0,5

## Allergènes

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



### 1. Préparer

Faites chauffer un fond d'eau dans la casserole en inox, sans la porter à ébullition. Épépinez et émincez le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût), puis ajoutez-le à la casserole. Laissez-le cuire doucement 10 minutes. Ensuite, prélevez-en un peu d'eau de cuisson puis égouttez-le.



### 2. Couper les légumes

Coupez le **concombre** en deux dans la longueur, épépinez-le à la cuillère et émincez-le en demi-rondelles puis ajoutez-le au saladier. Épluchez la **mangue** et découpez-la en fines tranches. Ajoutez-les au saladier. Mélangez. Pressez la moitié du **citron vert** et taillez le reste en quartiers. Coupez le **poivron rouge pointu** en fines lanières. Émincez ou écrasez l'**ail**. Coupez l'**oignon** en demi-rondelles.

**Le saviez-vous ?** 🍌 La mangue est l'un des aliments les plus riches en potassium, important pour une bonne pression artérielle. La banane, le saumon, les pommes de terre, le brocoli et les cacahuètes en contiennent beaucoup aussi.



### 3. Préparer la sauce

Émincez finement le **piment rouge** puis remettez-le dans la petite casserole avec 1 cs par personne de liquide de cuisson réservé. Ajoutez-y le sucre, le vinaigre de vin blanc et 1 cs d'huile d'olive. Portez à ébullition à feu doux et laissez réduire 5 à 10 minutes. Juste avant de servir, incorporez-y, par personne : 1 cc de **sauce de poisson** (attention au sel ! Dosez à votre goût) et ½ cs de jus de **citron vert**.



### 4. Cuire les crevettes

Épongez les **crevettes** avec l'essuie-tout. Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu vif et cuire les **crevettes** avec l'**oignon** et le **poivron** 3 à 4 minutes en remuant.



### 5. Apprêter

Ajoutez-y les **nouilles udon** et faites sauter le tout 1 à 2 minutes. Ajoutez ensuite les **nouilles**, les **crevettes** au saladier ainsi que la **sauce pimentée**. Remuez bien le tout.



### 6. Servir

Servez la **salade de nouilles** sur les assiettes. Accompagnez des quartiers de **citron vert**.

**Bon appétit !**



# Curry de poulet et riz de chou-fleur

courgette et lait de coco

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 20 - 30 min.



Gousse d'ail



Courgette



Oignon



Riz long grain



Émincés de poulet aux épices kebab



Épices de curry jaune



Lait de coco



Riz de chou-fleur



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

Cette recette est préparée avec du riz classique et du riz de chou-fleur. Rapide à cuire, ce dernier contribue aussi à vos apports journaliers en légumes !



## Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

## Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, casserole avec couvercle, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Riz long grain (g)	50	100	150	200	250	300
Émincés de poulet aux épices kebab* (g)	100	200	300	400	500	600
Épices de curry jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lait de coco (ml)	90	180	250	360	430	540
Riz de chou-fleur* (g)	100	200	300	400	500	600

### A ajouter vous-même

Huile de tournesol (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2674 /639	516 /123
Lipides total (g)	32	6
Dont saturés (g)	17,7	3,4
Glucides (g)	54	10
Dont sucres (g)	9,6	1,9
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	28	5
Sel (g)	1,5	0,3

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Pour le **riz**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Coupez la **courgette** et l'**oignon** en demi-rondelles.
- Faites cuire le **riz** 12 à 15 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-le et réservez-le sans couvercle.



### 3. Cuire le riz de chou-fleur

- Faites chauffer ¼ cs d'huile de tournesol par personne dans la poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le **riz de chou-fleur** 3 à 4 minutes en remuant. Assaisonnez généreusement de sel et de poivre.



### 2. Préparer le curry

- Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'**ail**, la **courgette**, l'**oignon** et le **poulet** 3 à 4 minutes.
- Ajoutez les **épices de curry** et faites cuire 1 minute. Ajoutez ensuite le **lait de coco** et mélangez bien.
- Réduisez le feu et laissez mijoter 6 à 8 minutes à couvert. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



### 4. Servir

- Mélangez le **riz chou-fleur** avec le **riz**.
- Servez dans des assiettes creuses et déposez le **curry de poulet** dessus.

**Le saviez-vous ?** 🌱 Le chou-fleur est riche en calcium, pour des os et des dents en bonne santé, en vitamine C, pour une bonne résistance de l'organisme, en potassium, pour une bonne pression artérielle et en fibres, pour des intestins en bonne santé.

**Bon appétit !**

# Bowl de dinde laquée à l'orange

pois mange-tout, concombre et mayonnaise au zeste d'orange

Rapido

Durée de préparation : 25 - 35 min.



Concombre



Oignon nouveau



Orange



Sauce au chili  
sucrée et épicée



Emincés de  
dinde aux  
épices tandoori



Pois mange-tout



Riz long grain



Gomasio



Épices pour BBQ



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

Les graines de sésame sont certes toutes petites mais très nutritives ! En plus de leur léger goût de noisette et texture croquante, elles sont aussi riches en bonnes graisses, fibres et minéraux.



## Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

## Ustensiles

Bol, râpe, petite casserole avec couvercle, 2x petit bol, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Concombre* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Oignon nouveau* (botte(s))	½	1	1	2	2	3
Orange* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce au chili sucrée et épicée* (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Emincés de dinde aux épices tandoori* (g)	100	200	300	400	500	600
Pois mange-tout* (g)	50	100	150	200	250	300
Riz long grain (g)	75	150	225	300	375	450
Gomasio (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épices pour BBQ (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Vinaigre balsamique blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Miel (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau pour la sauce (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Farine (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)	3414 /816	700 /167
Lipides total (g)	36	7
Dont saturés (g)	4,1	0,8
Glucides (g)	89	18
Dont sucres (g)	22	4,5
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	32	7
Sel (g)	2,2	0,5

## Allergènes

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



### 1. Cuire le riz

- Coupez l'**oignon nouveau** en fines rondelles en séparant le blanc du vert.
- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la casserole à feu moyen-vif et cuire la partie blanche de l'**oignon nouveau** 1 à 2 minutes. Ajoutez le **riz**.
- Ajoutez un bon volume d'eau à la casserole et émiettez-y le bouillon cube.
- Faites-y cuire le **riz** 9 minutes. Ajoutez ensuite les **pois mange-tout** et poursuivez la cuisson 4 à 6 minutes (voir conseil). Égouttez et réservez.

**Conseil** : Égouttez les pois mange-tout si vous le souhaitez.



### 3. Cuire la dinde

- Dans le bol, mélangez la **dinde** avec les **épices pour BBQ** (attention, ça pique ! Dosez-les selon votre goût.).
- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire la **dinde** 5 à 7 minutes, ou jusqu'à ce qu'elle soit cuite.
- Versez-y la sauce à l'**orange** et poursuivez la cuisson 2 minutes.
- Dans le petit bol, mélangez la **mayonnaise** avec le reste de vinaigre balsamique blanc et ½ cc de zeste d'**orange** par personne. Salez et poivrez à votre goût.



### 2. Préparer la sauce

- Coupez le **concombre** en demi-rondelles.
- Prélevez le zeste de l'**orange**. Pressez une moitié de l'**orange** dans le petit bol et détaillez l'autre moitié en dés.
- Ajoutez la sauce au **chili** sucré, le miel, l'eau et la moitié du vinaigre balsamique blanc au jus d'**orange** (consultez le tableau des ingrédients).
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût puis mélangez bien.



### 4. Servir

- Servez le **riz** et les **pois mange-tout** dans des grands bols.
- Déposez-y la dinde en sauce à l'**orange**, le **concombre** et les dés d'**orange**.
- Arrosez de **mayonnaise** au zeste d'**orange**.
- Garnissez de la partie verte de l'**oignon nouveau** et du **gomasio**.

**Bon appétit !**

# Mijoté aux cacahuètes à la caribéenne aux émincés végétariens façon poulet riz brun, haricots plats et chutney de mangue

Végé Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 35 min.



Riz brun cuisson rapide



Oignon



Gousse d'ail



Haricots plats



Émincés végétariens  
façon poulet



Ketjap



Curry en poudre



Beurre de cacahuètes



Chutney de mangue



Concombre



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

Direction les Caraïbes avec ce mijoté aux cacahuètes. Cette recette est  
préparée de manière responsable avec des émincés végétariens façon  
poulet !



## Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

## Ustensiles

Bol, grand wok ou sauteuse, casserole avec couvercle, casserole en inox

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz brun cuisson rapide (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Haricots plats* (g)	50	100	200	200	300	300
Émincés végétariens façon poulet* (g)	80	160	240	320	400	480
Ketjap (ml)	20	40	60	80	100	120
Curry en poudre (sachet(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Beurre de cacahuètes (contenant(s))	½	1	1½	2	2½	3
Chutney de mangue* (g)	40	80	120	160	200	240
Concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
A ajouter vous-même						
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	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)	75	150	225	300	375	450

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2904 / 694	511 / 122
Lipides total (g)	19	3
Dont saturés (g)	3	0,5
Glucides (g)	96	17
Dont sucres (g)	31,5	5,5
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	30	5
Sel (g)	2,4	0,4

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Pour le **riz**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Faites-le cuire 10 minutes à couvert.
- Pendant ce temps, pour les **haricots plats**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole en inox (voir conseil 1).
- Préparez le bouillon. Émincez l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Équeutez les **haricots plats** et coupez-les en morceaux de 4 cm.
- Dans le bol, mélangez l'**ail**, les **émincés végétariens** et le **ketjap**.

**Conseil :** Pour aller plus vite, utilisez une bouilloire.



### 2. Faire revenir

- Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans la grande sauteuse - ou wok - à feu moyen-vif.
- Faites-y revenir l'**oignon** et le **curry en poudre** 2 à 3 minutes.
- Ajoutez-y ensuite les **émincés végétariens** avec la marinade et faites cuire 4 à 5 minutes.
- Ajoutez ensuite le **beurre de cacahuètes**, le **chutney de mangue** et le bouillon. Mélangez bien et laissez mijoter à feu doux.



### 3. Cuire les haricots plats

- Ajoutez les **haricots plats** à la casserole en inox et faites-les blanchir 3 minutes. Égouttez-les et ajoutez-les à la sauteuse/wok. Mélangez bien et laissez mijoter 3 minutes.
- Coupez le **concombre** en fines rondelles.
- Dans le bol, mélangez le vinaigre de vin blanc, le sucre et 1 pincée de sel. Ajoutez-y les rondelles de **concombre** et mélangez bien.



### 4. Servir

- Servez le **riz** sur les assiettes et déposez-y le **curry**.
- Accompagnez de la **salade de concombre à l'aigre-douce**.

**Le saviez-vous ?** 🌱 Les haricots plats sont riches en potassium - qui favorise une bonne pression artérielle. Ils sont aussi riches en fer et acide folique, bons pour la vitalité.

**Bon appétit !**



# Burger végétarien en sauce miel-moutarde

grenailles poêlées, oignon caramélisé et salade à la pomme

Famille **Végé**

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Grenailles



Pain à burger  
aux graines  
de sésame



Sauce au miel  
et moutarde



Pomme



Oignon



Laitue



Burger vegan



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

Vous servez ce plat avec un burger vegan. Il a le même goût  
que la viande, mais est 100 % d'origine végétale !



## Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

## Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, saladier, 2x poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Pain à burger aux graines de sésame (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Sauce au miel et moutarde* (g)	20	40	60	80	100	120
Pomme* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Burger vegan* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Laitue* (tête(s))	½	1	1½	2	2½	3
A ajouter vous-même						
Mayonnaise [végétale] (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3682 / 880	569 / 136
Lipides total (g)	37	6
Dont saturés (g)	10,1	1,6
Glucides (g)	99	15
Dont sucres (g)	19,9	3,1
Fibres (g)	16	3
Protéines (g)	32	5
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

Lavez les **grenailles** et coupez-les en deux (voir conseil de santé). Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire les **grenailles** 15 minutes à couvert. Remuez régulièrement. Retirez le couvercle et poursuivez la cuisson 5 à 10 minutes. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

**Conseil de santé** 🍏 Ce plat est calorique. Si vous surveillez vos apports caloriques, servez le burger sans les grenailles. Vous pourrez les utiliser un autre jour dans une autre recette.



### 4. Préparer la salade

Dans le saladier, préparez une vinaigrette en mélangeant la mayonnaise avec le vinaigre de vin blanc. Salez et poivrez à votre goût. Ajoutez la **pomme** et la **salade** émincée à la vinaigrette dans le saladier puis mélangez bien.



### 2. Couper

Coupez l'**oignon** en demi-rondelles. Retirez le trognon de la **pomme** et taille-la en bâtonnets. Réservez quelques feuilles de **laitue** pour en garnir le **burger** plus tard. Émincez grossièrement le reste.



### 5. Cuire le burger végétarien

Faites chauffer ¼ cs de beurre par personne dans l'autre poêle à feu moyen-vif. Lorsqu'elle est très chaude, faites-y cuire le **burger végétarien** 4 à 5 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'il soit doré.



### 3. Caraméliser l'oignon

Faites fondre ¼ cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire l'**oignon** 6 à 8 minutes. Déglacez avec le vinaigre balsamique noir et le sucre. Mélangez bien et faites poursuivre la cuisson 2 à 3 minutes.

**Le saviez-vous ?** 🍷 L'oignon renferme des bienfaits souvent méconnus ! Il est en effet riche en fibres, vitamines B, mais aussi en antioxydants et vitamine C.



### 6. Servir

Coupez le **pain à burger** en deux. Tartinez-le de **sauce miel-moutarde**. Disposez-y les feuilles de **salade** réservées, le **burger** et l'**oignon caramélisé**. Accompagnez de la **salade** et des **grenailles poêlées**.

**Bon appétit !**



# Saumon en sauce miel-moutarde et grenailles rôties

carottes multicolores et thym frais

Famille Calorie Smart

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Grenailles



Carotte



Filet de saumon



Gousse d'ail



Thym frais



Carotte jaune



Oignon



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

Comme pour les flamants roses, la couleur rose du saumon provient de son alimentation, plus précisément du pigment qu'il absorbe (des crevettes par exemple).



## Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, sauteuse avec couvercle, essuie-tout, petit bol

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Filet de saumon* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Thym frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Carotte jaune* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Oignon (pièce(s))	½	1	2	2	3	3

### À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Moutarde (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cassonade (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)	2849 / 681	417 / 100
Lipides total (g)	30	4
Dont saturés (g)	4,8	0,7
Glucides (g)	68	10
Dont sucres (g)	17,2	2,5
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	26	4
Sel (g)	0,8	0,1

## Allergènes

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



## 1. Rôtir les grenailles

Préchauffez le four à 220°C et préparez le bouillon. Lavez les **grenailles** et coupez-les en deux, voire en quatre pour les plus grosses. Dans le bol, mélangez-les avec ½ cs d'huile d'olive par personne et assaisonnez de sel et de poivre. Étalez-les ensuite sur une moitié de la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 30 à 35 minutes. Retournez à mi-cuisson.



## 4. Préparer la sauce

Mélangez le miel et la moutarde dans le petit bol.



## 2. Couper les légumes

Coupez toutes les **carottes** en deux dans la longueur, puis en demi-rondelles de 1 cm d'épaisseur. Émincez l'**oignon** en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'**ail**. Effeuiliez ½ brin de **thym** par personne et ciselez-en grossièrement les feuilles.

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



## 5. Cuire le saumon

Épongez le **saumon** avec l'essuie-tout et frottez-le de sel et de poivre. Nappez-le ensuite de la **sauce miel-moutarde**. Placez le **saumon** sur l'autre moitié de la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-le 10 à 12 minutes avec les **grenailles**.



## 3. Cuire les légumes

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'**oignon** et la **carotte** 1 minute. Ajoutez-y l'**ail**, le **thym frais**, la cassonade et le bouillon puis faites cuire 10 à 12 minutes à couvert. Retirez le couvercle et poursuivez la cuisson 2 minutes.



## 6. Servir

Servez le **saumon** sur les assiettes avec les **grenailles rôties** et les **carottes**.

**Bon appétit !**



# Filet mignon de porc et estragon croustillant

sur un risotto d'orzo aux champignons

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 20 - 30 min.



Filet mignon de porc



Estragon frais



Orzo



Gousse d'ail



Mélange de légumes avec champignons



Graines de tournesol



Graines de moutarde jaune



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

Saviez-vous qu'une poignée de graines de tournesol vous apporte déjà une grande partie des AJR en vitamines, protéines et minéraux ?



## Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

## Ustensiles

Poêle, wok ou sauteuse avec couvercle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Filet mignon de porc* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Estragon frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange de légumes avec champignons* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Graines de tournesol (g)	10	20	30	40	50	60
Graines de moutarde jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2841 /679	481 /115
Lipides total (g)	28	5
Dont saturés (g)	11,2	1,9
Glucides (g)	64	11
Dont sucres (g)	7,4	1,3
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	38	7
Sel (g)	1,2	0,2

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Retirez les feuilles de **estragon** des brins et réservez-les.
- Préparez le bouillon.



### 2. Cuire le filet mignon de porc

- Faites chauffer 1 cs de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les feuilles de **estragon** avec le **filet mignon de porc** 10 à 13 minutes, ou jusqu'à ce que la viande soit uniformément dorée.
- Retirez de la poêle et laissez reposer sous une feuille d'aluminium jusqu'au service. Laissez la graisse de cuisson dans la poêle.
- Dans la même poêle, faites cuire/dorer les **graines de moutarde** avec les **graines de tournesol** 2 à 3 minutes.



### 3. Préparer l'orzo

- Faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse à feu moyen et faites-y cuire l'**ail** avec le **mélange de légumes** 2 minutes.
- Incorporez-y l'**orzo** et faites cuire 1 minute. Versez-y ensuite le bouillon et mélangez bien.
- Couvrez et laissez mijoter 10 à 12 minutes en remuant régulièrement. Ajoutez-y un filet d'eau si nécessaire si l'**orzo** s'assèche trop vite.
- Incorporez-y la moutarde, assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



### 4. Servir

- Coupez le **filet mignon de porc** en tranches.
- Servez l'**orzo** dans des assiettes creuses et déposez-y la **viande**.
- Arrosez des **graines de moutarde et de tournesol**.
- Garnissez des feuilles d'**estragon croustillantes**.

**Le saviez-vous ?** 🍄 Les champignons sont riches en phosphore. Combiné au calcium, il favorise la minéralisation osseuse et renforce les dents.

**Bon appétit !**

# Traybake de pilons de poulet rôtis

## chou-fleur et carotte rôties aux épices surinamiennes

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Pilons de poulet  
marinés aux  
épices baharat



Pomme de terre



Fleurettes de chou-fleur



Carotte



Épices surinamiennes



Oignon



Curry en poudre



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

*Traybake* vient de l'anglais *baking tray* (plaque de cuisson). Il vous  
suffit d'y déposer vos ingrédients, de les arroser d'un filet d'huile, de  
les saupoudrer d'épices et d'enfourner le tout ! Un jeu d'enfant !



## Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients.  
Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, 3x bol, grand bol

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pilons de poulet marinés aux épices baharat* (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Fleurettes de chou-fleur* (g)	100	200	300	400	500	600
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Épices surinamiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Curry en poudre (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3

### A ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Sucre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin rouge (cs)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale]	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3067 / 733	433 / 104
Lipides total (g)	30	4
Dont saturés (g)	7	1
Glucides (g)	66	9
Dont sucres (g)	11,8	1,7
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	45	6
Sel (g)	2,7	0,4

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Dans le bol, mélangez, par personne : 1 cc de **curry en poudre**, ½ cs d'huile d'olive, du sel et du poivre. Ajoutez les **pilons de poulet** dans le bol et mélangez-les à l'huile assaisonnée.
- Coupez la **carotte** en deux dans la longueur, puis en bâtonnets de 1 cm de large et 5 cm de long.
- Lavez les **pommes de terre** et coupez-les en dés de 2 cm.
- Dans le grand bol, mélangez les **pommes de terre** et la **carotte** avec les **épices surinamiennes** et ½ cs d'huile d'olive par personne.



### 3. Faire mariner l'oignon

- Coupez l'**oignon** en fines demi-rondelles.
- Dans le 3e bol, mélangez le vinaigre de vin rouge et le sucre.
- Ajoutez les demi-rondelles d'**oignon**, salez et réservez jusqu'à utilisation. Remuez de temps en temps pour imprégner les saveurs.



### 2. Enfourner

- Étalez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Placez-y aussi les **pilons de poulet** marinés. Enfournez le tout 35 à 45 minutes, ou jusqu'à ce que tout soit cuit.
- Dans l'autre bol, mélangez les fleurettes de **chou-fleur** avec ½ cs d'huile d'olive par personne. Salez et poivrez.
- Au bout de 30 minutes, remuez le tout, ajoutez les fleurettes de **chou-fleur** sur la plaque de cuisson. Enfournez à nouveau 12 à 15 minutes.



### 4. Servir

- Servez les **pommes de terre**, les **légumes** et **pilons de poulet** sur les assiettes.
- Acompez de l'**oignon** mariné et de **mayonnaise**.

**Bon appétit !**

# Soupe de patate douce au lait de coco

haricots rouges, garam masala et citron vert

Vegan

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Patate douce



Carotte



Thym séché



Oignon nouveau



Gousse d'ail



Citron vert



Haricots rouges



Garam masala



Cubes de tomate à l'ail et oignon



Lait de coco



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

Cette recette s'inspire de la soupe sud-américaine *locro de papa*. Elle est préparée ici avec du garam masala et du lait de coco, lui donnant ainsi une note asiatique.



## Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, tamis, râpe, petit bol, marmite à soupe avec couvercle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Patate douce (g)	150	300	450	600	750	900
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Thym séché (sachet(s))	⅓	⅔	1	1½	1½	2
Oignon nouveau* (botte(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Haricots rouges (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Garam masala (sachet(s))	⅓	⅔	1	1½	1½	2
Cubes de tomate à l'ail et oignon (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lait de coco (ml)	180	360	540	720	900	1080
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau (ml)	50	100	150	200	250	300
Sucre (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3397 / 812	418 / 100
Lipides total (g)	48	6
Dont saturés (g)	31,3	3,9
Glucides (g)	67	8
Dont sucres (g)	29,1	3,6
Fibres (g)	24	3
Protéines (g)	19	2
Sel (g)	3,3	0,4

## Allergènes

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



### 1. Rôtir la patate douce

- Préchauffez le four à 220°C.
- Lavez bien la **patate douce** et découpez-la ainsi que la **carotte** en dés de 1 cm.
- Dispersez-les ensuite sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Parsemez-les de ½ cs d'huile d'olive par personne, de la moitié du **thym**, de sel et de poivre.
- Enfourez 15 à 25 minutes. Retournez à mi-cuisson.



### 3. Cuire la soupe

- Ajoutez les **cubes de tomate** et le **lait de coco**. Ajoutez l'eau et émiettez-y le bouillon cube. Mélangez bien.
- Assaisonnez la **soupe** de sel et de poivre à votre goût puis portez à ébullition.
- Laissez la **soupe** cuire doucement 7 à 10 minutes à couvert et à feu doux.
- Ajoutez-y les **haricots rouges** dans les 5 dernières minutes de cuisson.



### 2. Couper

- Émincez l'**oignon nouveau** en fines rondelles. Écrasez ou émincez l'**ail**. Prélevez le zeste du **citron vert** et taillez-le en quartiers. Laissez égoutter les **haricots rouges** dans la passoire.
- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la marmite à soupe à feu moyen-vif et cuire l'**oignon nouveau** 1 à 2 minutes.
- Ajoutez l'**ail**, le **garam masala** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.), le sucre et le reste de **thym** puis faites cuire 30 secondes.

**Le saviez-vous ?** 🍌 De tous les haricots en grains, les rouges sont ceux les plus riches en fibres. 100 g de haricots rouges vous apportent presque 1/3 des AJR en fibres.



### 4. Servir

- Pressez 1 quartier de **citron vert** par personne dans le petit bol.
- Retirez la **soupe** du feu et incorporez-y la **patate douce** et la **carotte** ainsi que le jus de **citron vert**
- Garnissez la **soupe** du reste d'**oignon nouveau** et du zeste de **citron vert**. Ajoutez un peu plus de jus de **citron vert** à votre goût.

**Bon appétit !**

# Mijoté de légumes à la marocaine et fromage grec

citron, dattes et persil

Végé

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Fromage grec



Pomme de terre



Gousse d'ail



Oignon



Carotte



Poivron rouge pointu



Courgette



Mélange d'épices  
africaines



Citron



Gingembre frais



Morceaux de  
dattes séchées



Persil frais



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

Vous assaisonnez ce mijoté de légumes avec des épices  
africaines. Notre mélange se compose entre autres de graines  
de fenouil, de curcuma, de cumin et de cannelle.



## Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

## Ustensiles

Râpe, grande sauteuse avec couvercle, casserole avec couvercle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Fromage grec* (g)	100	200	300	400	500	600
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Mélange d'épices africaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gingembre frais* (cc)	1	2	3	4	5	6
Morceaux de dattes séchées (g)	20	40	60	80	100	120
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau (ml)	75	150	225	300	375	450
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3339 / 798	455 / 109
Lipides total (g)	43	6
Dont saturés (g)	20,1	2,7
Glucides (g)	73	10
Dont sucres (g)	27,2	3,7
Fibres (g)	17	2
Protéines (g)	28	4
Sel (g)	3,6	0,5

## Allergènes

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



### 1. Préparer

Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez-y 1 bonne pincée de sel. Lavez bien les **pommes de terre** et coupez-les en gros morceaux. Émincez l'**oignon** en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'**ail**. Râpez le **gingembre**. Coupez le **poivron** en deux, épépinez-le et émincez-le en fines lanières. Coupez la **courgette** et la **carotte** en demi-rondelles.



### 4. Cuire les pommes de terre

Pendant ce temps, faites cuire les **pommes de terre** 12 à 15 minutes dans la casserole, ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites. Égouttez-les et réservez-les.

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



### 2. Cuire les légumes

Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive par personne dans la grande sauteuse à feu moyen-vif. Ajoutez-y la **courgette**, la **carotte**, le **poivron**, l'**ail**, l'**oignon** et le **gingembre**. Faites cuire 3 à 4 minutes en remuant. Ajoutez-y les **morceaux de dattes** et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes en remuant.



### 5. Apprêter

Ciselez finement le **persil**. Coupez le **citron** en quartiers. Pressez-en 1 au-dessus du **mijoté de légumes** et poursuivez la cuisson 5 à 6 minutes sans couvercle à feu moyen-vif. Salez et poivrez à votre goût.



### 3. Laisser mijoter

Ajoutez-y les **épices africaines** et le bouillon cube. Remuez bien. Ajoutez-y l'eau. Laissez mijoter le tout 10 à 12 minutes à feu moyen à couvert. Faites ensuite un peu d'espace dans le fond de la sauteuse et déposez-y le **fromage grec**, puis salez et poivrez à votre goût. Faites chauffer 1 à 2 minutes avec les **légumes**.



### 6. Servir

Ajoutez ⅓ du **persil** et l'huile d'olive vierge extra à la casserole des **pommes de terre**. Salez, poivrez à votre goût puis mélangez bien. Servez les **pommes de terre** et le **mijoté de légumes** dans des assiettes creuses. Garnissez du reste de **persil** et éventuellement des quartiers de **citron** restants.

**Bon appétit !**



# Filet de porc en croûte de panko parfumée à la truffe

haricots verts et pommes de terre

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 20 - 30 min.



Filet mignon de porc



Pomme de terre



Gousse d'ail



Oignon



Haricots verts



Mayonnaise aux arômes de truffe



Chapelure panko



Romarin séché



Nouveauté dans votre box ! Ajoutez une note gourmande à votre plat avec cette mayonnaise savoureuse et onctueuse parfumée à la truffe. 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, puis pesez-les.

## Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, assiette creuse, poêle avec couvercle, casserole avec couvercle, essuie-tout

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Filet mignon de porc* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Haricots verts* (g)	150	300	400	600	700	900
Mayonnaise aux arômes de truffe* (g)	25	50	75	100	125	150
Chapelure panko (g)	15	25	40	50	65	75
Romarin séché (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2870 /686	513 /123
Lipides total (g)	34	6
Dont saturés (g)	8,5	1,5
Glucides (g)	56	10
Dont sucres (g)	4,9	0,9
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	32	6
Sel (g)	1,1	0,2

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Lavez soigneusement les **pommes de terre** et coupez-les en gros morceaux. Faites-les cuire 12 à 15 minutes dans la casserole à couvert. Égouttez-les et assaisonnez-les de sel et de poivre. Réservez.
- Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'**ail** et émincez l'**oignon**. Épongez le **filet de porc** avec de l'essuie-tout.
- Transférez la **panko** dans l'assiette creuse et assaisonnez de sel et de poivre.



### 2. Cuire le filet mignon

- Utilisez la moitié de la **mayonnaise parfumée à la truffe** pour enrober le **filet de porc** puis roulez-le dans la **panko**.
- Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément le **filet de porc** 2 à 3 minutes de chaque côté.
- Portez le feu à moyen, couvrez et poursuivez la cuisson 5 à 6 minutes.
- Retirez la poêle du feu et réservez à couvert jusqu'au service.



### 3. Cuire les légumes

- Pendant ce temps, équeutez les **haricots verts** et mettez-les dans la sauteuse.
- Versez-y un fond d'eau et ajoutez-y 1 pincée de sel. Couvrez, portez à ébullition et laissez mijoter 4 à 6 minutes. Ensuite, égouttez et remettez les **haricots verts** dans la sauteuse.
- Ajoutez-y ½ cs d'huile d'olive par personne, l'**ail**, l'**oignon** et le **romarin**.
- Faites cuire 3 à 4 minutes à feu moyen-vif et assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



### 4. Servir

- Servez les **pommes de terre**, les **légumes** et le **filet mignon de porc** sur les assiettes.
- Mélangez le reste de **mayonnaise parfumée à la truffe** avec 1 cc d'eau par personne. Arrosez-en les **pommes de terre**.

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

**Bon appétit !**

# Bowl de légumes assaisonné à l'orientale

patate douce, épinards, pois chiches et lebné

Végé Calorie Smart

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Patate douce



Oignon



Gousse d'ail



Pomme



Poivron



Épinards



Pois chiches



Ras el hanout



Coriandre fraîche



Amandes grillées et salées



Lebné



Citron



Mélange d'épices du Moyen-Orient



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

Raffiné et riche en saveurs, le *ras el-hanout* (littéralement « tête de l'épicerie ») est un mélange d'épices marocain utilisé dans la cuisine des pays du Maghreb.



## Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, sauteuse, tamis ou passoire

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Patate douce (g)	150	300	450	600	750	900
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pomme* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
Pois chiches (paquet(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Ras el hanout (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Amandes grillées et salées (g)	10	20	30	40	50	60
Labné* (g)	40	80	120	160	200	240
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3

### À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2552 / 610	425 / 102
Lipides total (g)	30	5
Dont saturés (g)	3,7	0,6
Glucides (g)	59	10
Dont sucres (g)	17,8	3
Fibres (g)	17	3
Protéines (g)	17	3
Sel (g)	1,3	0,2

## Allergènes

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



### 1. Préparer la patate douce

Préchauffez le four à 220°C. Pesez la **patate douce** et épluchez-la ou lavez-la bien. Coupez-la en demi-rondelles de 1 cm d'épaisseur et disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Arrosez-les de la moitié de l'huile d'olive puis salez et poivrez à votre goût. Enfourez-les 20 à 30 minutes.



### 4. Ajouter les épinards

Ajoutez les **pois chiches** à la sauteuse et faites cuire 4 à 6 minutes. Retirez la sauteuse du feu et incorporez-y les **épinards**. Salez et poivrez à nouveau à votre goût.



### 2. Couper les légumes

Pendant ce temps, émincez l'**oignon** et écrasez ou émincez l'**ail**. Retirez le trognon de la **pomme** et coupez-en la chair en dés. Coupez le **poivron** en fines lanières et déchirez les **épinards** en petits morceaux. Rincez les **pois chiches** et égouttez-les dans la passoire.

**Le saviez-vous ?** 🌱 Ce plat est riche en éléments nutritifs essentiels. Les épinards et le labné sont riches en calcium, les pois chiches et la patate douce en fer et le poivron vous apporte beaucoup de vitamine E et C.



### 5. Couper la garniture

Coupez le **citron** en quartiers et ciselez finement la **coriandre**.



### 3. Cuire les légumes

Faites chauffer le reste de l'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'**oignon**, l'**ail**, le **ras el hanout** et les **épices du Moyen-Orient** 2 à 3 minutes. Ajoutez éventuellement de l'huile d'olive si les **épices** accrochent. Ajoutez la **pomme**, le **poivron** et poursuivez la cuisson 6 à 8 minutes. Salez et poivrez à votre goût.



### 6. Servir

Servez la **patate douce** sur les assiettes. Disposez les **pois chiches** et les **légumes** dessus puis garnissez des **amandes** et de la **coriandre**. Accompagnez du **labné** et des quartiers de **citron**.

**Bon appétit !**

# Saucisse de porc au cheddar et grenailles au pesto

salade de poivron et tomate

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Saucisse de porc au cheddar et oignon mijoté



Demi-grenailles avec peau précuites



Tomate



Laitue



Pesto



Poivron



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

Les saucisses de ce plat sont préparées avec du porc d'origine hollandaise et leur variante est assaisonnée aujourd'hui avec du cheddar et de l'oignon braisé.



## Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients.  
Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

## Ustensiles

Poêle avec couvercle, saladier

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Saucisse de porc au cheddar et oignon mijoté* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Demi-grenailles avec peau précuites* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Laitue* (tête(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pesto* (g)	15	25	40	60	65	85
Poivron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
A ajouter vous-même						
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2828 /676	524 /125
Lipides total (g)	45	8
Dont saturés (g)	12,4	2,3
Glucides (g)	40	7
Dont sucres (g)	5,1	0,9
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	23	4
Sel (g)	1,5	0,3

## Allergènes

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



### 1. Cuire la saucisse

- Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer les **grenailles** et la **saucisse de porc** 2 à 3 minutes.
- Couvrez la poêle et poursuivez la cuisson 8 à 10 minutes à feu moyen-doux. Retournez régulièrement.



### 2. Préparer la salade

- Dans le saladier, préparez une vinaigrette avec la moutarde, le vinaigre de vin blanc et l'huile d'olive vierge extra.
- Détaillez le **poivron** et la **tomate** en dés.
- Déchirez grossièrement les feuilles de **laitue**. Mélangez la **salade**, le **poivron** et la **tomate** à la vinaigrette dans le saladier. Salez et poivrez à votre goût.



### 3. Assaisonner les grenailles

- Disposez les **saucisses** sur les assiettes.
- Ajoutez le **pesto** aux **grenailles** et mélangez.
- Salez et poivrez à votre goût.



### 4. Servir

- Servez les **grenailles au pesto** sur les assiettes avec la **saucisse de porc au cheddar**.
- Accompagnez de la **salade**.

**Le saviez-vous ?** 🍏 Les pommes de terre sont excellentes pour la santé. Elles sont riches en bons glucides (notre source principale d'énergie), en potassium (pour une bonne pression artérielle), en vitamine B6 et B11 (bonnes pour la vitalité), en fibres (pour une flore intestinale en bonne santé) et en vitamine C (bonne pour le système immunitaire).

**Bon appétit !**



# Spaghetti aux miettes de fromage et champignons

en sauce relevée aux tomates cerises

Végé Rapido

Durée de préparation : 15 - 20 min.



-  Champignons blancs
-  Aglie e olio
-  Parmigiano Reggiano AOP
-  Chapelure panko
-  Spaghetti
-  Épinards
-  Tomates cerises en boîte
-  Épices italiennes



Nouveauté dans votre box : l'aglio e olio ! Un vrai classique italien ! Préparé tout simplement avec de l'ail, de l'huile d'olive, du piment rouge et du persil, il assaisonne délicieusement vos plats !  
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, puis pesez-les.

## Ustensiles

Sauteuse, râpe, casserole, petit bol, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Champignons blonds* (g)	125	250	375	500	625	750
Aglie e olio* (g)	25	50	75	100	125	150
Parmigiano Reggiano AOP* (pièce(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Chapelure panko (g)	15	25	40	50	65	75
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Épinards* (g)	50	100	150	200	250	300
Tomates cerises en boîte (boîte(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3

Poivre et sel à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3176 / 759	595 / 142
Lipides total (g)	33	6
Dont saturés (g)	9,4	1,8
Glucides (g)	84	16
Dont sucres (g)	10,7	2
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	26	5
Sel (g)	1,1	0,2

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Pour les **pâtes**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez-y le cube de bouillon. Faites cuire les **pâtes** 10 à 12 minutes. Prélevez-en un peu de liquide de cuisson puis égouttez-les et réservez-les.
- Pendant ce temps, râpez le **Parmigiano Reggiano** et coupez les **champignons** en lamelles.



### 2. Cuire les légumes

- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire les **champignons** 4 à 5 minutes.
- Ajoutez-y les **épinards**, les **tomates cerises** et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.

**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, les céréales complètes et les champignons.



### 3. Cuire la panko

- Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans la poêle à feu vif et cuire/dorer la **panko** 3 à 4 minutes.
- Versez la **panko** dans le petit bol et mélangez-la avec le **fromage râpé** et les **épices italiennes**.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



### 4. Servir

- Ajoutez l'**aglio e olio** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.) ainsi que les **pâtes** à la sauteuse des **légumes**.
- Ajoutez-y 30 ml de liquide de cuisson réservé par personne, mélangez bien et réchauffez 1 minute à feu moyen-vif. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Servez les **pâtes** sur les assiettes.
- Garnissez de **miettes de panko au fromage**.

**Bon appétit !**



# Émincés de bœuf au ketjap

riz, pak-choï et haricots verts

Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Riz jasmin



Gousse d'ail



Émincés de steak



Haricots verts coupés



Pak-choï



Sauce soja



Basilic thaï frais



Oignon



Mélange d'épices coréennes



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

Il existe différents types et tailles de basilic : rouge, citron et thaïlandais. Ce dernier a un arôme anisé et donne le goût authentique de la cuisine asiatique.



## Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients.  
Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

## Ustensiles

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

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Émincés de steak* (g)	100	200	300	400	500	600
Haricots verts coupés* (g)	75	150	200	300	350	450
Pak-choï* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja (ml)	20	40	60	80	100	120
Basilic thaï frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices coréennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
A ajouter vous-même						
Cube de bouillon de bœuf à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ketjap manis [à faible teneur en sel] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau (ml)	30	60	90	120	150	180
Huile de tournesol (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)	2661 /636	546 /131
Lipides total (g)	15	3
Dont saturés (g)	2,4	0,5
Glucides (g)	86	18
Dont sucres (g)	19,3	4
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	35	7
Sel (g)	4,3	0,9

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Sortez les **émincés de bœuf** du réfrigérateur et épongez-les avec l'essuie-tout.
- Pour le **riz**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Faites cuire le **riz** 12 à 15 minutes. Égouttez et réservez.
- Écrasez ou émincez l'**ail**. Émincez l'**oignon**.
- Dans le bol, mélangez les **émincés de bœuf** avec les **épices coréennes**, la moitié de l'**ail**, le ketjap, ½ cs d'huile de tournesol par personne, du sel et du poivre.
- Coupez le **pak-choï** en lamelles. Réservez-en le vert.



### 3. Cuire les émincés de steak

- Pendant ce temps, ciselez les feuilles de **basilic thaï** en lamelles.
- Faites chauffer la poêle à feu moyen-vif. Attendez qu'elle soit bien chaude et faites-y cuire/dorer les **émincés** avec la marinade 1 à 2 minutes. L'intérieur peut encore être rosé.
- Juste avant de servir, ajoutez la partie verte du **pak-choï** et la moitié du **basilic thaï** aux **légumes**. Mélangez bien.



### 2. Cuire les légumes

- Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire l'**oignon**, le reste d'**ail** et les **haricots verts** 1 minute. Ajoutez-y le blanc du **pak-choï**, puis faites cuire 1 minute.
- Ajoutez-y l'eau, le miel et la **sauce soja** (voir conseil de santé).
- Émiettez-y le bouillon cube et laissez mijoter doucement les **légumes** 4 à 6 minutes à couvert.

**Conseil de santé :** Si vous surveillez votre apport en sel, utilisez la moitié de la quantité recommandée en bouillon cube et la moitié de la sauce soja. Chacun pourra éventuellement rajouter de la sauce soja à sa guise à table.



### 4. Servir

- Servez le **riz** sur les assiettes puis disposez les **légumes** et **émincés de bœuf** dessus.
- Garnissez du reste de **basilic thaï**.

**Le saviez-vous ?** 🌱 Le pak choï est riche en acide folique, une vitamine (B11) qui aide à lutter contre l'anémie et la fatigue. Les épinards, le quinoa, le brocoli et les graines de tournesol en contiennent aussi beaucoup.

**Bon appétit !**