



# Hamburger de poisson, sauce ravigote

accompagné d'un duo de frites de carotte

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Burger de poisson pané aux céréales multigrains



Carotte jaune



Carotte



Mélange d'épices du Moyen-Orient



Tomate



Sauce ravigote



Radicchio et laitue iceberg



Pain à burger aux graines de sésame



Nouveauté dans votre box : le burger de merlu pané multigrains !  
Croustillant à souhait, il se marie à merveille avec la sauce ravigote.  
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

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, essuie-tout, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

|   | 1p           | 2p  | 3p  | 4p  | 5p  | 6p  |
|---|--------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Burger de poisson pané aux céréales multigrains* (pièce(s)) | 1            | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Carotte jaune* (pièce(s))                                   | 1            | 1   | 1   | 2   | 2   | 3   |
| Carotte* (pièce(s))   | 1            | 1   | 2   | 2   | 3   | 3   |
| Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))                | ½            | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Tomate (pièce(s))   | ½            | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Sauce ravigote* (g)   | 40           | 100 | 140 | 160 | 240 | 260 |
| Radichio et laitue iceberg* (g)                             | 25           | 50  | 75  | 100 | 125 | 150 |
| Pain à burger aux graines de sésame (pièce(s))              | 1            | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| A ajouter vous-même   |              |     |     |     |     |     |
| Huile de tournesol (cs)                                     | ½            | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Beurre [végétal] (cs)                                       | 1½           | 3   | 4½  | 6   | 7½  | 9   |
| Poivre et sel   | à votre goût |     |     |     |     |     |

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 3502 /837   | 656 /157   |
| Lipides total (g) | 46          | 9          |
| Dont saturés (g)  | 15,3        | 2,9        |
| Glucides (g)      | 76          | 14         |
| Dont sucres (g)   | 14,5        | 2,7        |
| Fibres (g)        | 10          | 2          |
| Protéines (g)     | 27          | 5          |
| Sel (g)           | 3,1         | 0,6        |

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Lavez ou épluchez les **carottes** et coupez-les en bâtonnets de 1 cm d'épaisseur maximum.
- Épongez-les avec de l'essuie-tout et mélangez-les, dans le bol, avec les **épices du Moyen-Orient**, un filet d'huile d'olive, du sel et du poivre.
- Déposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retournez-les à mi-cuisson.



### 2. Préparer le burger

- Coupez la **tomates** en rondelles.
- Enfournez le **pain à burger** dans les 6 à 8 dernières minutes de cuisson des **carottes**.



### 3. Cuire le burger

- Faites chauffer le beurre à feu moyen-vif dans la poêle.
- Une fois la poêle bien chaude, faites-y cuire/dorer le **burger de poisson** 2 à 3 minutes de chaque côté.



### 4. Servir

- Ouvrez le **pain à burger** en deux et tartinez-le de **sauce ravigote**.
- Garnissez-le de **salade, tomate** et du **burger de poisson**.
- Servez le **burger** sur les assiettes et accompagnez-le des **frites de carotte** et du reste de la **sauce ravigote**.

Bon appétit !

# Semoule au thon et pois mange-tout

concombre, fines herbes et graines de courge

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Semoule complète



Citron



Concombre



Tomate



Gousse d'ail



Persil plat et menthe frais



Pois mange-tout



Graines de courge



Thon au naturel



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

Le citron ajoute une touche de fraîcheur et de couleur à vos plats bien sûr, mais il favorise aussi une bonne digestion !



## 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, râpe, bol haut, casserole avec couvercle, mixeur plongeant

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

|   | 1p  | 2p  | 3p  | 4p  | 5p  | 6p  |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Semoule complète (g)                            | 75  | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Citron* (pièce(s))                              | ¼   | ½   | ¾   | 1   | 1¼  | 1½  |
| Concombre* (pièce(s))                           | ½   | 1   | ¾   | 1   | 1¼  | 2   |
| Tomate (pièce(s))                               | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Gousse d'ail (pièce(s))                         | 1   | 1   | 2   | 2   | 3   | 3   |
| Persil plat et menthe frais* (g)                | 10  | 20  | 30  | 40  | 50  | 60  |
| Pois mange-tout* (g)                            | 75  | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Graines de courge (g)                           | 5   | 10  | 15  | 20  | 25  | 30  |
| Thon au naturel (boîte(s))                      | ½   | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| A ajouter vous-même                             |     |     |     |     |     |     |
| Huile d'olive (cs)                              | ¼   | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Huile d'olive vierge extra (cs)                 | 2   | 4   | 6   | 8   | 10  | 12  |
| Eau pour la sauce (ml)                          | 45  | 90  | 135 | 180 | 225 | 270 |
| Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml) | 150 | 300 | 450 | 600 | 750 | 900 |

Poivre et sel à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 2912 / 696  | 516 / 123  |
| Lipides total (g) | 35          | 6          |
| Dont saturés (g)  | 5,7         | 1          |
| Glucides (g)      | 66          | 12         |
| Dont sucres (g)   | 9,1         | 1,6        |
| Fibres (g)        | 11          | 2          |
| Protéines (g)     | 28          | 5          |
| Sel (g)           | 1,1         | 0,2        |

## Allergènes

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



### 1. Cuire la semoule

Pour la **semoule**, préparez le bouillon dans la casserole et portez-le à ébullition. Hors du feu, ajoutez-y la **semoule** et laissez-la gonfler 10 minutes à couvert. Égrenez-la ensuite à la fourchette.



### 4. Sauter les mange-tout

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans la poêle utilisée pour les **graines de courge**. Ajoutez-y l'**ail** et les **pois mange-tout** puis faites cuire 2 à 3 minutes en remuant. Salez et poivrez. Ajoutez 1 cs d'eau par personne et poursuivez la cuisson 4 à 6 minutes à couvert, ou jusqu'à ce que les **pois mange-tout** soient cuits.

**Le saviez-vous ?** 🌱 Les pois mange-tout sont notamment riches en vitamine C (bonne pour le système immunitaire), en potassium (pour une bonne tension artérielle) et en fibres (pour des intestins en bonne santé).



### 2. Préparer

Pendant ce temps, coupez les **pois mange-tout** en deux (voir conseil). Pressez le **citron**. Coupez la **tomate** et le **concombre** en dés. Émincez ou écrasez l'**ail**.

**Conseil :** Les pois mange-tout peuvent présenter des fils. Si vous souhaitez les retirer à l'avance, coupez délicatement l'extrémité des pois mange-tout au couteau et tirez sur le fil.



### 5. Préparer la sauce verte

Détachez les feuilles de **menthe** des brins. Dans le bol profond, mélangez l'huile d'olive vierge extra, l'eau et, par personne : 1 cs de **semoule**, ½ cs de jus de **citron** et 3 cs d'eau. Ajoutez-y les brins de **persil** entiers et les feuilles de **menthe**. Passez le tout au mixeur plongeant jusqu'à obtenir une **sauce** homogène. Salez et poivrez.



### 3. Griller les graines de courge

Faites chauffer la poêle à feu vif et griller les **graines de courge** à sec, jusqu'à ce qu'elles commencent à sauter. Réservez-les hors de la poêle.



### 6. Servir

Égouttez le **thon**. Mélangez-le ainsi que la moitié de la sauce à la **semoule**. Ajoutez-y les **pois mange-tout**, le **concombre** et la **tomate**. Servez le plat dans des assiettes creuses et arrosez-le du reste de **sauce**. Garnissez des **graines de courge**, puis salez et poivrez.

**Bon appétit !**

# Filet de cabillaud en sauce au beurre à l'ail

poireau et haricots verts

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Pomme de terre



Poireau



Haricots verts



Gousse d'ail



Persil



Filet de cabillaud



Échalote



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

Le cabillaud de cette recette est pêché à la ligne, ce qui réduit sa prise au minimum. C'est en partie pour cette raison qu'il a reçu le label MSC.



## 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, assiette, petit bol, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

|                                | 1p  | 2p  | 3p  | 4p   | 5p   | 6p   |
|--------------------------------|-----|-----|-----|------|------|------|
| Pomme de terre (g)             | 250 | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |
| Poireau* (pièce(s))            | ½   | 1   | 1   | 2    | 2    | 3    |
| Haricots verts* (g)            | 100 | 200 | 400 | 400  | 600  | 600  |
| Gousse d'ail (pièce(s))        | 1½  | 3   | 4½  | 6    | 7½   | 9    |
| Persil plat frais* (g)         | 5   | 10  | 15  | 20   | 25   | 30   |
| Filet de cabillaud* (pièce(s)) | 1   | 2   | 3   | 4    | 5    | 6    |
| Échalote (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 |
| Moutarde (cc)                                   | 1            | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Vinaigre de vin blanc (cc)                      | 1            | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Farine (cs)                                     | 1            | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Huile d'olive vierge extra (cs)                 | ½            | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Huile d'olive (cs)                              | ½            | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Beurre [végétal] (cs)                           | 1½           | 3   | 4½  | 6   | 7½  | 9   |
| Poivre et sel                                   | à votre goût |     |     |     |     |     |

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 2895 / 692  | 420 / 100  |
| Lipides total (g) | 32          | 5          |
| Dont saturés (g)  | 14,3        | 2,1        |
| Glucides (g)      | 65          | 9          |
| Dont sucres (g)   | 6,7         | 1          |
| Fibres (g)        | 16          | 2          |
| Protéines (g)     | 30          | 4          |
| Sel (g)           | 0,8         | 0,1        |

## Allergènes

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



## 1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C. Préparez le bouillon. Lavez les **pommes de terre** et taillez-les en gros morceaux. Coupez le **poireau** 2 fois dans la largeur pour obtenir 3 tronçons plus courts. Équeutez les **haricots verts** et coupez-les en 2 morceaux de taille égale. Émincez l'**échalote**. Écrasez ou émincez l'**ail**.

**Le saviez-vous ?** 🍷 Les pommes de terre sont excellentes pour la santé. Elles contiennent en effet beaucoup de vitamines. B6 et B11 par exemple (pour la vitalité), mais aussi C (pour un bon système immunitaire).



## 4. Cuire le poisson

Saupoudrez la farine sur une assiette. Épongez le **poisson** avec l'essuie-tout. Salez et poivrez à votre goût. Passez le **poisson** dans la farine. Lorsque les **pommes de terre** sont presque prêtes, faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans la poêle à feu vif et cuire le poisson 1 à 2 minutes de chaque côté. Retirez-le de la poêle et servez-le sur les assiettes. Parsemez-le du **persil plat**.



## 2. Cuire les légumes

Dans le bol, mélangez les **pommes de terre** avec 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 40 minutes. Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire le **poireau**, la moitié de l'**ail** et de l'**échalote** 3 à 4 minutes. Déglacez avec le bouillon puis ajoutez les **haricots verts**. Portez à ébullition à couvert et faites cuire 10 à 12 minutes, ou jusqu'à ce que les **haricots** soient "al dente". Ensuite, égouttez et réservez. Les **légumes** peuvent refroidir.



## 5. Préparer la sauce au beurre

Dans la poêle du **poisson**, ajoutez ½ cs de beurre par personne et le reste d'**ail**. Laissez bien fondre le beurre à feu vif et attendez qu'il soit légèrement doré et qu'il mousse. Salez et poivrez à votre goût puis versez le **beurre à l'ail** sur le **poisson**.



## 3. Préparer la vinaigrette

Dans le petit bol, composez une vinaigrette avec l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre de vin blanc et la moutarde. Mélangez-y le reste d'**échalote**, puis salez et poivrez à votre goût. Ciselez finement le **persil**.



## 6. Servir

Mélangez les **haricots verts** et le **poireau** à la vinaigrette. Servez les **légumes** sur les assiettes avec le **poisson**. Accompagnez des **pommes de terre rôties**.

**Bon appétit !**

# Salade de semoule aux crevettes à la méditerranéenne

tomates séchées et crème de basilic

Durée de préparation : 20 - 30 min.



Gousse d'ail



Mélange de légumes italiens



Origan séché



Semoule complète



Tomate



Crème de basilic



Crevettes



Tomates séchées



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

Vous utilisez ici de la semoule de blé complet. Celle-ci est riche en fibres de céréales. Un bel atout pour votre santé !



## 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, essuie-tout, poêle, wok ou sauteuse avec couvercle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

|   | 1p           | 2p  | 3p  | 4p  | 5p  | 6p   |
|---|--------------|-----|-----|-----|-----|------|
| Gousse d'ail (pièce(s))                         | 1            | 2   | 3   | 4   | 5   | 6    |
| Mélange de légumes italiens* (g)                | 100          | 200 | 300 | 400 | 500 | 600  |
| Origan séché (sachet(s))                        | ½            | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3    |
| Semoule complète (g)                            | 75           | 150 | 225 | 300 | 375 | 450  |
| Tomate (pièce(s))                               | 2            | 4   | 6   | 8   | 10  | 12   |
| Crème de basilic* (ml)                          | 10           | 15  | 18  | 24  | 33  | 39   |
| Crevettes* (g)                                  | 80           | 160 | 240 | 320 | 400 | 480  |
| Tomates séchées* (g)                            | 20           | 30  | 50  | 70  | 80  | 100  |
| À ajouter vous-même                             |              |     |     |     |     |      |
| Vinaigre balsamique noir (cc)                   | 1            | 2   | 3   | 4   | 5   | 6    |
| Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml) | 175          | 350 | 525 | 700 | 875 | 1050 |
| Beurre [végétal] (cs)                           | 1            | 2   | 3   | 4   | 5   | 6    |
| Huile d'olive vierge extra (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) | 2577 /616   | 407 /97    |
| Lipides total (g) | 26          | 4          |
| Dont saturés (g)  | 10,2        | 1,6        |
| Glucides (g)      | 67          | 11         |
| Dont sucres (g)   | 12,7        | 2          |
| Fibres (g)        | 12          | 2          |
| Protéines (g)     | 24          | 4          |
| Sel (g)           | 1,9         | 0,3        |

## Allergènes

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



### 1. Cuire les légumes

- Préparez le bouillon. Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif.
- Ajoutez-y le **mélange de légumes**, la moitié de l'**ail** et l'**origan**. Faites cuire 5 à 6 minutes.
- Retirez le wok ou la sauteuse du feu, ajoutez-y la **semoule** et le bouillon de légumes. Laissez gonfler 10 minutes à couvert.



### 3. Cuire les crevettes

- Épongez les **crevettes** avec l'essuie-tout.
- Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif.
- Ajoutez-y les **crevettes** et le reste d'**ail**, puis faites cuire 3 à 4 minutes.
- Assaisonnez de sel et de poivre.

**Le saviez-vous ?** 🍌 Les crevettes sont peu caloriques, mais riches en protéines et en calcium.



### 2. Mélanger les tomates

- Pendant ce temps, coupez la **tomate** en dés et émincez finement les **tomates séchées**.
- Dans le bol, mélangez la **crème de basilic** avec le vinaigre balsamique noir et l'huile d'olive vierge extra.
- Mélangez les dés de **tomate** et les **tomates séchées** à la vinaigrette. Salez et poivrez à votre goût.



### 4. Servir

- Mélangez les **tomates** avec la vinaigrette à la **semoule**.
- Servez-la sur les assiettes et disposez les **crevettes** par-dessus.
- Arrosez le tout de graisse de cuisson des **crevettes**.

**Bon appétit !**

# Soupe onctueuse de pommes de terre aux crevettes

maïs, tomate et lait de coco

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Oignon



Pomme de terre



Paprika en poudre



Feuille de laurier



Maïs conserve



Tomate



Crevettes



Lait de coco



Sauce de poisson



Ciboulette fraîche



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

Cette soupe crémeuse s'inspire de la chowder, soupe épaisse des États-Unis. Nous lui donnons une touche différente en y ajoutant des crevettes et du lait de coco.



## 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, passoire, marmite à soupe avec couvercle, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

|                               | 1p  | 2p  | 3p   | 4p   | 5p   | 6p   |
|-------------------------------|-----|-----|------|------|------|------|
| Oignon (pièce(s))             | ½   | 1   | 1    | 2    | 2    | 3    |
| Pomme de terre (g)            | 200 | 400 | 600  | 800  | 1000 | 1200 |
| Paprika en poudre (cc)        | 1½  | 3   | 4½   | 6    | 7½   | 9    |
| Feuille de laurier (pièce(s)) | 1   | 2   | 3    | 4    | 5    | 6    |
| Maïs conserve (g)             | 70  | 140 | 285  | 285  | 425  | 425  |
| Tomate (pièce(s))             | 2   | 4   | 6    | 8    | 10   | 12   |
| Crevettes* (g)                | 80  | 160 | 240  | 320  | 400  | 480  |
| Lait de coco (ml)             | 99  | 200 | 298% | 399% | 498% | 599% |
| Sauce de poisson (ml)         | 5   | 10  | 15   | 20   | 25   | 30   |
| Ciboulette fraîche* (g)       | 2½  | 5   | 7½   | 10   | 12½  | 15   |

### 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)  | ½   | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3    |
| Beurre [végétal] (cs)   | ½   | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3    |
| Eau bouillante (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) | 2728 /652   | 290 /69    |
| Lipides total (g) | 34          | 4          |
| Dont saturés (g)  | 22          | 2,3        |
| Glucides (g)      | 62          | 7          |
| Dont sucres (g)   | 14,2        | 1,5        |
| Fibres (g)        | 19          | 2          |
| Protéines (g)     | 22          | 2          |
| Sel (g)           | 3,5         | 0,4        |

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Portez la quantité d'eau requise à ébullition.
- Émincez l'**oignon**. Épluchez les **pommes de terre** et coupez-les en petits dés de 1 à 1,5 cm.
- Faites chauffer le beurre dans la marmite à soupe à feu moyen-vif et revenir l'**oignon** 3 minutes avec 1 pincée de sel.
- Ajoutez le **paprika en poudre**, la **feuille de laurier** et poursuivez la cuisson 1 minute.



### 3. Cuire les crevettes

- Épongez les **crevettes** avec l'essuie-tout.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle à feu vif et cuire/dorer les **crevettes** uniformément 2 minutes. Elles n'ont pas besoin d'être totalement cuites à ce stade.
- Salez et poivrez à votre goût. Réservez-les hors de la poêle.

**Le saviez-vous ?** 🌱 Les crevettes sont peu caloriques, mais riches en protéines et en calcium.



### 2. Préparer les légumes

- Ajoutez les **pommes de terre** à la marmite à soupe. Versez l'eau bouillante et émiettiez-y le bouillon.
- Faites cuire les **pommes de terre** 12 à 15 minutes à couvert.
- Coupez la **tomate** en gros morceaux et ciselez finement la **ciboulette**.
- Égouttez le **maïs**.



### 4. Servir

- Ajoutez le **maïs**, la **tomate**, le **lait de coco** et la **sauce de poisson** (attention au sel ! Dosez-la progressivement et goûtez bien entre temps.) à la marmite à soupe contenant les **pommes de terre** et poursuivez la cuisson 2 minutes.
- Ajoutez les **crevettes** avec leur jus de cuisson et réchauffez 1 minute.
- Incorporez ensuite le vinaigre de vin blanc et la moitié de la **ciboulette** à la **soupe**.
- Servez la **soupe** dans des assiettes creuses et garnissez-la du reste de **ciboulette**.

**Bon appétit !**

# Filet de saumon et semoule complète

mayonnaise à l'orange, épices africaines et mâche

Durée de préparation : 20 - 30 min.



Filet de saumon



Semoule complète



Oignon



Carotte



Mâche



Mélange d'épices  
africaines



Orange



Aneth, menthe et persil  
frais



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

La peau du saumon donne plus de saveur au poisson et est riche en oméga-3. Il serait dommage de s'en priver !



## 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, casserole avec couvercle, 2x petit bol, poêle, zesteur

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

|   | 1p           | 2p  | 3p  | 4p  | 5p  | 6p  |
|---|--------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Filet de saumon* (pièce(s))                     | 1            | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Semoule complète (g)                            | 75           | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Oignon (pièce(s))                               | ½            | 1   | 1   | 2   | 2   | 3   |
| Carotte* (pièce(s))                             | 1            | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Mâche* (g)                                      | 20           | 40  | 60  | 80  | 100 | 120 |
| Mélange d'épices africaines (sachet(s))         | ½            | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Orange* (pièce(s))                              | ½            | 1   | 2   | 2   | 3   | 3   |
| Aneth, menthe et persil plat frais* (g)         | 5            | 10  | 15  | 20  | 25  | 30  |
| À ajouter vous-même                             |              |     |     |     |     |     |
| Miel (cs)                                       | 1            | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml) | 100          | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Huile d'olive (cs)                              | ¼            | ½   | ¾   | 1   | 1¼  | 1½  |
| Beurre [végétal] (cs)                           | ½            | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Mayonnaise [végétale] (cs)                      | 1            | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Vinaigre de vin blanc (cc)                      | ½            | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| 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) | 3711 / 887  | 583 / 139  |
| Lipides total (g) | 42          | 7          |
| Dont saturés (g)  | 9,3         | 1,5        |
| Glucides (g)      | 88          | 14         |
| Dont sucres (g)   | 30,4        | 4,8        |
| Fibres (g)        | 15          | 2          |
| Protéines (g)     | 32          | 5          |
| Sel (g)           | 1,5         | 0,2        |

## Allergènes

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



### 1. Préparer la semoule

Préparez le bouillon dans la casserole. Retirez la casserole du feu et ajoutez-y la **semoule**, couvrez et laissez gonfler 10 minutes. Égrenez la **semoule** à la fourchette (voir conseil de santé). Pendant ce temps, coupez l'**oignon** en demi-rondelles et la **carotte** en rondelles.

**Conseil de santé** 🍌 Ce plat est calorique. Si vous surveillez vos apports caloriques, faites cuire toute la semoule mais utilisez-en les ⅔ seulement. Vous pourrez utiliser le reste le lendemain par exemple.



### 4. Apprêter la semoule

Pendant ce temps, prélevez le zeste de l'**orange** au zesteur. Retirez-en la peau et la membrane blanche puis coupez-en la chair en dés. Ciselez finement les **herbes fraîches**. Transférez les dés d'**orange**, les **herbes fraîches** et la **semoule** à la poêle contenant la **carotte**. Ajoutez-y 1 filet d'huile d'olive vierge extra. Mélangez bien puis assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



### 2. Cuire les légumes

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif. Ajoutez-y la **carotte**, la moitié de l'**oignon** et 30 ml d'eau par personne. Couvrez et laissez mijoter 5 minutes. Ensuite, retirez le couvercle et poursuivez la cuisson 3 minutes. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



### 5. Préparer la mayonnaise à l'orange

Dans le 2e petit bol, mélangez la mayonnaise avec le vinaigre de vin blanc et ½ cs d'eau par personne. Ajoutez-y le zeste d'**orange**, du sel et du poivre à votre goût.



### 3. Cuire le saumon

Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans la 2e poêle à feu moyen-vif et cuire le **saumon** avec le reste de l'**oignon** 2 à 3 minutes côté peau. Pendant ce temps, dans le petit bol, mélangez les **épices africaines** avec le miel. Retournez le **saumon**, enduisez-le du mélange au miel et faites cuire 1 à 2 minutes. Incorporez 1 cs d'eau par personne à la **sauce** et laissez réduire 1 minute.

**Le saviez-vous ?** 🍌 Le saumon renferme des acides gras essentiels, comme des oméga 3 par exemple. Ceux-ci proviennent de votre alimentation, car votre corps n'en pas fabriqué pas naturellement. Manger du poisson - gras de préférence, comme du hareng ou du saumon - 1 fois par semaine vous fournit suffisamment d'oméga 3.



### 6. Servir

Servez la **mâche** dans des assiettes creuses et déposez-y la **semoule** et le **saumon**. Arrosez d'un filet d'huile d'olive vierge extra, salez et poivrez à votre goût. Versez le reste de la **sauce au miel** de la poêle sur la **semoule**, et garnissez le tout de **mayonnaise à l'orange**.

**Bon appétit !**

# Tempeh en sauce soja douce

haricots verts, noix de cajou et oignons frits

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Dés de tempeh



Riz jasmín



Haricots verts



Oignon



Gousse d'ail



Purée de gingembre



Rondelles de carotte



Noix de cajou  
concassées



Sauce soja



Oignons frits

**INGRÉDIENT  
À LA UNE**



Ingrédient à la une dans votre box ! Le tempeh est originaire d'Indonésie où il est traditionnellement préparé avec des germes de soja fermentés et emballés dans des feuilles de bananier.  
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

Bol, grande sauteuse avec couvercle, casserole avec couvercle, passoire, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

|  | 1p           | 2p  | 3p  | 4p  | 5p  | 6p  |
|--|--------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Dés de tempeh* (g)                         | 80           | 160 | 240 | 320 | 400 | 480 |
| Riz jasmin (g)                             | 75           | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Haricots verts* (g)                        | 75           | 150 | 300 | 300 | 450 | 450 |
| Oignon (pièce(s))                          | ½            | 1   | 1   | 2   | 2   | 3   |
| Gousse d'ail (pièce(s))                    | 1            | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Purée de gingembre* (g)                    | 5            | 10  | 15  | 20  | 25  | 30  |
| Rondelles de carotte* (g)                  | 75           | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Noix de cajou concassées (g)               | 10           | 20  | 30  | 40  | 50  | 60  |
| Sauce soja (ml)                            | 10           | 20  | 30  | 40  | 50  | 60  |
| Oignons frits (g)                          | 10           | 15  | 25  | 30  | 40  | 45  |
| À ajouter vous-même                        |              |     |     |     |     |     |
| Huile de tournesol (cs)                    | 1            | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Ketjap manis [à faible teneur en sel] (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) | 3017 / 721  | 728 / 174  |
| Lipides total (g) | 28          | 7          |
| Dont saturés (g)  | 4,8         | 1,2        |
| Glucides (g)      | 87          | 21         |
| Dont sucres (g)   | 12,7        | 3,1        |
| Fibres (g)        | 5           | 1          |
| Protéines (g)     | 28          | 7          |
| Sel (g)           | 2,3         | 0,6        |

## 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. Dans le bol, mélangez le ketjap avec les **dés de tempeh**. Réservez. Faites cuire le **riz** 10 à 12 minutes. Ensuite, égouttez-le si nécessaire et réservez-le à couvert jusqu'au service.



### 2. Préparer les légumes

Émincez l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail**. Équeutez les **haricots verts**.

**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).



### 3. Cuire les haricots verts

Versez un fond d'eau dans la grande sauteuse. Ajoutez-y les **haricots verts** et 1 pincée de sel. Portez à ébullition à couvert et laissez mijoter 6 à 8 minutes. Égouttez les **haricots verts** dans la passoire et réservez-les.



### 4. Cuire les légumes

Faites à nouveau chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire la **purée de gingembre**, l'**ail** et l'**oignon** 3 à 4 minutes. Ajoutez-y les **rondelles de carotte** et faites cuire 7 à 9 minutes. Ajoutez-y les **haricots verts** lors des 2 dernières minutes et faites cuire en remuant. Assaisonnez de sel et de poivre.



### 5. Cuire le tempeh

Pendant ce temps, faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans la poêle à feu moyen-vif. Une fois l'huile bien chaude, faites-y cuire les **dés de tempeh** 4 à 5 minutes. Ajoutez-y la **sauce soja** et 1 cs d'eau par personne. Mélangez bien et réchauffez encore 1 minute.



### 6. Servir

Servez le **riz** sur les assiettes et les **dés de tempeh** en sauce dessus. Disposez les **légumes** à côté. Garnissez des **noix de cajou** et **oignons frits**.

**Bon appétit !**

# Burger de veau en sauce crémeuse à la moutarde

purée de pommes de terre, haricots verts et carotte

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Haricots verts



Carotte



Pomme de terre



Oignon



Gousse d'ail



Burger de veau



Crème liquide



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

La pomme de terre et patate douce sont riches en vitamines & minéraux (zinc, fer, potassium, vitamines B & C). La patate douce est aussi très riche en vitamine A.



## 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

Papier aluminium, 2x casserole, presse-purée, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

|                            | 1p  | 2p  | 3p  | 4p   | 5p   | 6p   |
|----------------------------|-----|-----|-----|------|------|------|
| Haricots verts* (g)        | 150 | 300 | 450 | 600  | 750  | 900  |
| Carotte* (pièce(s))        | ½   | 1   | 1   | 1    | 2    | 2    |
| Pomme de terre (g)         | 250 | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |
| Oignon (pièce(s))          | ½   | 1   | 1   | 2    | 2    | 3    |
| Gousse d'ail (pièce(s))    | ½   | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3    |
| Burger de veau* (pièce(s)) | 1   | 2   | 3   | 4    | 5    | 6    |
| Crème liquide (g)          | 50  | 100 | 150 | 200  | 250  | 300  |

### A ajouter vous-même

|   |              |   |    |   |    |    |
|---|--------------|---|----|---|----|----|
| Beurre [végétal] (cs)   | 1½           | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9  |
| Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s)) | ¼            | ½ | ¾  | 1 | 1¼ | 1½ |
| Moutarde (cc)   | 2            | 4 | 6  | 8 | 10 | 12 |
| Vinaigre de vin rouge (cs)                                    | ½            | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3  |
| Eau pour la sauce (cs)  | 2            | 4 | 6  | 8 | 10 | 12 |
| Lait [végétal] (splash)                                       | 1            | 2 | 3  | 4 | 5  | 6  |
| Poivre et sel   | à votre goût |   |    |   |    |    |

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 3301 / 789  | 469 / 112  |
| Lipides total (g) | 48          | 7          |
| Dont saturés (g)  | 26,1        | 3,7        |
| Glucides (g)      | 57          | 8          |
| Dont sucres (g)   | 10,1        | 1,4        |
| Fibres (g)        | 19          | 3          |
| Protéines (g)     | 31          | 4          |
| Sel (g)           | 2           | 0,3        |

## Allergènes

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



### 1. Préparer

Pour les **pommes de terre** et les **légumes**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans 2 casseroles. Équeutez les **haricots verts**. Coupez la **carotte** en rondelles. Lavez ou épluchez les **pommes de terre** et taillez-les en gros morceaux.



### 4. Cuire le burger

Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le **burger de veau** 5 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit. Ajoutez-y et faites-y cuire la moitié de l'**oignon** et de l'**ail**. Retirez le **burger** de la poêle et réservez-le au chaud sous une feuille d'aluminium. Baissez le feu, ajoutez la **crème liquide** et, par personne : 2 cs d'eau, ½ cs de vinaigre de vin rouge et 1 cc de moutarde. Portez à ébullition et laissez réduire 2 à 3 minutes. Salez et poivrez à votre goût.



### 2. Préparer la purée

Émiettez le bouillon cube dans l'une des casseroles et faites-y cuire les **pommes de terre** 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez-les et réduisez-les en **purée** au presse-purée. Ajoutez-y, par personne : ½ cs de beurre, 1 cc de moutarde et 1 filet de lait. Salez et poivrez à votre goût.



### 5. Assaisonner les légumes

Juste avant de servir, ajoutez le reste d'**oignon** et d'**ail** ainsi que ½ cs de beurre par personne à la casserole contenant les **haricots verts** et la **carotte**. Réchauffez encore 1 à 2 minutes. Salez et poivrez à votre goût.



### 3. Cuire les légumes

Faites cuire les **haricots verts** et la **carotte** 8 à 10 minutes à couvert dans l'autre casserole. Égouttez-les et réservez-les sans couvercle. Émincez l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail**.

**Le saviez-vous ?** 🌱 Les haricots verts sont riches en potassium, bon pour la pression artérielle. Ils sont aussi riches en fer et acide folique, importants pour la vitalité.



### 6. Servir

Servez la **purée** et le **burger** sur les assiettes. Accompagnez des **haricots verts**, de la **carotte** et de la **sauce crémeuse à la moutarde**.

**Bon appétit !**

# Linguine et champignons blonds poêlés

beurre de sauge, tomates séchées et roquette

Durée de préparation : 20 - 30 min.



Oignon



Gousse d'ail



Sauge fraîche



Linguine



Champignons blonds



Graines de tournesol



Tomates séchées



Mascarpone



Roquette



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

Le champignon blond de Paris renferme moins d'eau que son cousin blanc et rétrécit ainsi moins à la cuisson.



## 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, casserole en inox, sauteuse ou grande poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

|                            | 1p           | 2p  | 3p  | 4p  | 5p  | 6p  |
|----------------------------|--------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Oignon (pièce(s))          | ½            | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Gousse d'ail (pièce(s))    | ½            | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Sauge fraîche* (g)         | 5            | 10  | 15  | 20  | 25  | 30  |
| Linguine (g)               | 90           | 180 | 270 | 360 | 450 | 540 |
| Champignons blonds* (g)    | 125          | 250 | 375 | 500 | 625 | 750 |
| Graines de tournesol (g)   | 5            | 10  | 15  | 20  | 25  | 30  |
| Tomates séchées* (g)       | 30           | 50  | 70  | 100 | 120 | 150 |
| Mascarpone* (g)            | 25           | 50  | 75  | 100 | 125 | 150 |
| Roquette* (g)              | 20           | 40  | 60  | 80  | 100 | 120 |
| À ajouter vous-même        |              |     |     |     |     |     |
| Vinaigre de vin blanc (cc) | 1            | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Beurre [végétal] (cs)      | 2            | 4   | 6   | 8   | 10  | 12  |
| 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) | 3347 / 800  | 851 / 203  |
| Lipides total (g) | 46          | 12         |
| Dont saturés (g)  | 25          | 6,4        |
| Glucides (g)      | 74          | 19         |
| Dont sucres (g)   | 10,4        | 2,6        |
| Fibres (g)        | 8           | 2          |
| Protéines (g)     | 19          | 5          |
| Sel (g)           | 0,4         | 0,1        |

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Émincez l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Ciselez les feuilles de **sauge** en lanières.
- Pour les **linguine**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez-y 1 bonne pincée de sel et faites-les cuire 12 à 14 minutes. Prélevez-en un peu d'eau de cuisson puis égouttez-les et réservez-les sans couvercle.
- Détaillez les **champignons** en lamelles.

**Le saviez-vous ?** 🍀 Ce repas est non seulement rapide à préparer, mais contient également 200 g de légumes et peu de sel. Savoureux, facile et bon pour la tension artérielle !



### 2. Cuire les champignons

- Faites chauffer la grande poêle à sec à feu moyen-vif. Ajoutez-y les **graines de tournesol** et faites-les griller jusqu'à ce qu'elles commencent à se colorer. Réservez-les hors de la poêle.
- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la même grande poêle à feu moyen-vif et revenir l'**oignon** 2 minutes.
- Ajoutez les **champignons** et l'**ail**, puis faites cuire 6 minutes. Déglacez avec 1 cc de vinaigre de vin blanc par personne. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



### 3. Mélanger les pâtes

- Faites chauffer le beurre dans la casserole en inox à feu doux. Ajoutez-y la **sauge** et faites cuire doucement 3 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, coupez les **tomates séchées** en lanières.
- Dans la casserole en inox, mélangez les **linguine**, le beurre de **sauge**, le **mascarpone** et 2 cs d'eau de cuisson réservée par personne.



### 4. Servir

- Disposez la **roquette** sur les assiettes et les **linguine** dessus.
- Disposez les **champignons** sur les **linguine**.
- Garnissez des **tomates séchées** et **graines de tournesol**.

**Bon appétit !**

# Filet de pangasius en sauce à la ciboulette

pommes de terre et carottes rôties

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Carotte



Carotte jaune



Pomme de terre



Thym séché



Ciboulette fraîche



Yaourt entier bio



Citron



Filet de pangasius



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

Le pangasius est un poisson originaire d'Asie du Sud-Est. Semblable en goût et en texture au cabillaud et à l'églefin, il est une excellente source d'oméga-3 et de protéines.



## 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 avec couvercle, grand bol, essuie-tout, petit bol, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

|                           | 1p           | 2p  | 3p  | 4p  | 5p   | 6p   |
|---------------------------|--------------|-----|-----|-----|------|------|
| Carotte* (pièce(s))       | 1            | 1   | 2   | 2   | 3    | 3    |
| Carotte jaune* (pièce(s)) | ¾            | 1   | 2   | 2   | 3    | 3    |
| Pomme de terre (g)        | 200          | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Thym séché (sachet(s))    | ¾            | ¾   | 1   | 1½  | 1½   | 2    |
| Ciboulette fraîche* (g)   | 2½           | 5   | 7½  | 10  | 12½  | 15   |
| Yaourt entier bio* (g)    | 25           | 50  | 75  | 100 | 125  | 150  |
| Citron* (pièce(s))        | ¾            | ¾   | 1   | 1½  | 1½   | 2    |
| Filet de pangasius* (g)   | 100          | 200 | 300 | 400 | 500  | 600  |
| À ajouter vous-même       |              |     |     |     |      |      |
| Moutarde (cc)             | ½            | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Huile d'olive (cs)        | 2            | 4   | 6   | 8   | 10   | 12   |
| Poivre et sel             | à votre goût |     |     |     |      |      |

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 2464 /589   | 398 /95    |
| Lipides total (g) | 28          | 5          |
| Dont saturés (g)  | 5,2         | 0,8        |
| Glucides (g)      | 56          | 9          |
| Dont sucres (g)   | 6,2         | 1          |
| Fibres (g)        | 15          | 2          |
| Protéines (g)     | 25          | 4          |
| Sel (g)           | 0,6         | 0,1        |

## Allergènes

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



### 1. Préparer

Préchauffez le four à 220°C. Coupez les **carottes** dans la longueur en fins bâtonnets de 1 cm d'épaisseur. Épluchez ou lavez bien les **pommes de terre** et coupez-les en quartiers longs et étroits.

**Le saviez-vous ?** 🍷 Ce plat est riche en vitamine A grâce aux carottes. La vitamine A est importante pour la croissance, le système immunitaire et des yeux en bonne santé. Cette recette est aussi pauvre en sel et riche en fibres.



### 2. Cuire à l'eau

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire **pommes de terre** 30 à 35 minutes à couvert. Retirez le couvercle au bout de 20 minutes. Retournez régulièrement. Salez et poivrez à votre goût.



### 3. Rôtir les carottes

Dans le grand bol, mélangez les **carottes** avec le **thym** et 1 cs d'huile d'olive par personne. Dispersez-les ensuite sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé puis salez et poivrez à votre goût. Enfournez-les 20 à 25 minutes (voir conseil). Retournez-les à mi-cuisson et ajoutez de l'huile d'olive si nécessaire. Les **carottes** sont prêtes lorsque les pointes commencent à se colorer et que l'intérieur est tendre.

**Conseil :** Leur temps de cuisson au four peut être plus long si vous utilisez un four à micro-ondes combiné ou un four électrique. Piquez les carottes avec une fourchette : si elle rentre bien dedans, elles sont cuites !



### 4. Préparer la sauce à la ciboulette

Pendant ce temps, ciselez finement la **ciboulette fraîche**. Dans le petit bol, mélangez le **yaourt** et la **ciboulette** avec la moutarde. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût. Coupez le **citron** en 6 quartiers.



### 5. Cuire le poisson

Vers la fin de la cuisson au four, épongez le **poisson** avec l'essuie-tout. Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le **poisson** 2 à 3 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit. Retirez-le de la poêle, salez et poivrez à votre goût. Incorporez la **sauce à la ciboulette** à la graisse de cuisson de la poêle. Pressez 1 quartier de **citron** par personne directement dans la **sauce** et mélangez bien.



### 6. Servir

Servez les **carottes** et **pommes de terre** sur les assiettes. Disposez le **poisson** à côté et accompagnez de la **sauce à la ciboulette** et des quartiers de **citron** restants.

**Bon appétit !**

# Filet mignon de porc, sauce au vin rouge et purée à la ciboulette

potimarron et pomme rôtis

Durée de préparation : 25 - 35 min.



Pomme de terre



Pomme



Dés de potimarron



Filet mignon de porc



Oignon



Gousse d'ail



Vin rouge



Thym séché



Ciboulette fraîche



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

Le filet de porc est une pièce de viande relativement maigre riche en vitamine B : idéale pour un repas équilibré !



## 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, plat à four, casserole avec couvercle, presse-purée, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

|                                  | 1p  | 2p  | 3p  | 4p  | 5p   | 6p   |
|----------------------------------|-----|-----|-----|-----|------|------|
| Pomme de terre (g)               | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Pomme* (pièce(s))                | ½   | 1   | 2   | 2   | 3    | 3    |
| Dés de potimarron* (g)           | 150 | 300 | 450 | 600 | 750  | 900  |
| Filet mignon de porc* (pièce(s)) | 1   | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Oignon (pièce(s))                | ½   | 1   | 1   | 2   | 2    | 3    |
| Gousse d'ail (pièce(s))          | ½   | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Vin rouge (ml)                   | 40  | 75  | 115 | 150 | 190  | 225  |
| Thym séché (sachet(s))           | ½   | ½   | ½   | ¾   | ¾    | 1    |
| Ciboulette fraîche* (g)          | 5   | 10  | 15  | 20  | 25   | 30   |

### A ajouter vous-même

|  |              |     |     |     |     |     |
|--|--------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml) | 75           | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Moutarde (cc)                                | ½            | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Huile d'olive (cs)                           | ½            | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Beurre [végétal] (cs)                        | 1½           | 3   | 4½  | 6   | 7½  | 9   |
| Farine (cc)                                  | 1            | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Lait [végétal] (splash)                      | 1            | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Poivre et sel                                | à votre goût |     |     |     |     |     |

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 2619 /626   | 335 /80    |
| Lipides total (g) | 28          | 4          |
| Dont saturés (g)  | 14,7        | 1,9        |
| Glucides (g)      | 58          | 7          |
| Dont sucres (g)   | 15,7        | 2          |
| Fibres (g)        | 13          | 2          |
| Protéines (g)     | 35          | 4          |
| Sel (g)           | 1,2         | 0,2        |

## Allergènes

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



## 1. Préparer

Préchauffez le four à 180°C. Préparez le bouillon. Lavez ou épluchez les **potimarrons** et coupez-les en gros morceaux. Versez un bon volume d'eau dans la casserole et immergez-y les **potimarrons**. Ajoutez-y 1 pincée de sel et faites-les cuire 12 à 15 minutes à couvert. Prélevez-en un peu d'eau de cuisson puis égouttez-les et réservez-les au chaud à couvert.



## 4. Préparer le jus

Pendant ce temps, faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans la même poêle à feu moyen. Ajoutez-y l'**oignon** et l'**ail** puis faites cuire 3 à 4 minutes. Ajoutez-y le **vin rouge** et le **thym**. Portez à ébullition et laissez mijoter 2 à 3 minutes à petit bouillon. Ajoutez ensuite le bouillon et la farine. Portez à nouveau à ébullition et laissez réduire doucement jusqu'au service. Poivrez à votre goût.



## 2. Enfourner les légumes

Pendant ce temps, lavez ou épluchez la **potimarron**. Retirez-en le trognon et coupez-la en quartiers. Dans le bol, mélangez-les avec les **dés de potimarron** et ½ cs d'huile d'olive par personne, du sel et du poivre. Dispersez la **potimarron** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé en veillant à y laisser de l'espace pour le **filet mignon**. Enfournes 5 à 10 minutes.

**Le saviez-vous ?** 🍷 La vitamine A est importante pour voir distinctement dans la pénombre. Elle est aussi bonne pour la santé de votre peau, de vos cheveux et de vos ongles. 200 g de potimarron renferment la moitié des AJR en vitamine A.



## 5. Préparer la purée

Écrasez les **potimarrons** en **purée** épaisse au presse-purée. Ajoutez-y 1 filet de lait et ½ cc de moutarde par personne. Assaisonnez généreusement de sel et de poivre. Ciselez finement la **ciboulette** et mélangez-en la moitié à la **purée de potimarrons**.



## 3. Cuire la viande

Pendant ce temps, faites chauffer 1 cs de beurre par personne dans la poêle à feu vif. Saupoudrez le **filet mignon** de sel et de poivre et faites-le cuire/dorer uniformément 3 à 4 minutes. Pendant ce temps, coupez l'**oignon** en fines demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'**ail**. Transférez le **filet mignon** dans le petit plat à four et enfournes-le à côté de la **potimarron** et du **potimarron** 10 à 15 minutes.



## 6. Servir

Disposez la **purée** et le **filet mignon** sur les assiettes. Versez la **sauce au vin rouge** sur la viande. Déposez le **potimarron** et la **potimarron** rôtis à côté et garnissez du reste de **ciboulette**.

**Le saviez-vous ?** 🍷 La vitamine A est importante pour voir distinctement dans la pénombre. Elle est aussi bonne pour la santé de votre peau, de vos cheveux et de vos ongles. 200 g de potimarron renferment la moitié des AJR en vitamine A.

**Bon appétit !**

# Crevettes marinées à l'ail

couscous perlé, chèvre frais, olives Leccino et garniture aux herbes & noix

Durée de préparation : 25 - 35 min.



Couscous perlé



Gousse d'ail



Crevettes



Courgette



Fenouil



Noix concassées



Estragon et  
cerfeuil frais



Fromage de  
chèvre frais



Olives Leccino



Huile d'olive  
au citron



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

Les crevettes marinées à l'ail et les olives Leccino salées se combinent  
à merveille et rendent ce plat ultra savoureux !



## 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, 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 |
| Gousse d'ail (pièce(s))         | ½   | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Crevettes* (g)                  | 120 | 240 | 360 | 480 | 600 | 720 |
| Courgette* (pièce(s))           | ½   | 1   | 2   | 2   | 3   | 3   |
| Fenouil* (pièce(s))             | ½   | 1   | 1   | 2   | 2   | 3   |
| Noix concassées (g)             | 20  | 40  | 60  | 80  | 100 | 120 |
| Estragon et cerfeuil frais* (g) | 5   | 10  | 15  | 20  | 25  | 30  |
| Fromage de chèvre frais* (g)    | 25  | 50  | 75  | 100 | 125 | 150 |
| Olives Leccino* (g)             | 10  | 20  | 30  | 40  | 50  | 60  |
| Huile d'olive au citron (ml)    | 4   | 8   | 12  | 16  | 20  | 24  |

### À ajouter vous-même

|   |     |     |     |      |      |      |
|---|-----|-----|-----|------|------|------|
| Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml) | 250 | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |
| Huile d'olive (cs)                              | 1   | 2   | 3   | 4    | 5    | 6    |
| Beurre [végétal] (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) | 3489 / 834  | 481 / 115  |
| Lipides total (g) | 46          | 6          |
| Dont saturés (g)  | 13,1        | 1,8        |
| Glucides (g)      | 62          | 8          |
| Dont sucres (g)   | 7,8         | 1,1        |
| Fibres (g)        | 12          | 2          |
| Protéines (g)     | 37          | 5          |
| Sel (g)           | 2,6         | 0,4        |

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Dans la casserole, préparez le bouillon pour le **couscous perlé** et portez-le à ébullition. Ajoutez-y le **couscous perlé** et faites-le cuire 12 à 14 minutes à couvert. Égouttez-le et rincez-le brièvement sous l'eau chaude.
- Émincez ou écrasez l'**ail**. Dans le bol, mélangez l'huile d'olive et l'**ail**, puis mettez-y les **crevettes**. Laissez mariner jusqu'à la cuisson, à l'étape 3.



### 3. Préparer les garnitures

- Concassez grossièrement les **noix**. Faites chauffer la poêle à feu moyen-vif et dorer les **noix** à sec. Réservez-les hors de la poêle.
- Détachez les feuilles d'**estragon** des brins et ciselez-les grossièrement. Ciselez finement le **cerfeuil**. Dans le petit bol, mélangez les **noix**, la moitié du **cerfeuil** et de l'**estragon**.
- Émiettez le **fromage de chèvre**. Taillez les **olives** en rondelles.
- Faites chauffer la même poêle à feu moyen-vif et faites-y cuire les **crevettes** et la marinade 3 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient bien roses.



### 2. Cuire les légumes

- Pendant ce temps, taillez la **courgette** en demi-rondelles de ½ cm d'épaisseur.
- Coupez le **fenouil** en deux, puis en quatre, retirez-en le cœur dur. Réservez éventuellement les fanes s'il y en a. Détaillez le **fenouil** en petits dés.
- Faites chauffer le beurre dans la sauteuse à feu moyen-vif et faites-y cuire le **fenouil** 5 minutes (voir conseil).
- Ajoutez la **courgette** et poursuivez la cuisson 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient cuits.

**Conseil** : Si vous cuisinez-vous pour plus de 2 personnes, utilisez plusieurs sauteuses.



### 4. Servir

- Dans le saladier, mélangez le **couscous perlé**, les **olives**, le reste de **cerfeuil** et d'**estragon** à la **courgette** et au **fenouil**. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez le **couscous perlé** sur les assiettes, répartissez le **fromage de chèvre** dessus et disposez les **crevettes** à côté.
- Arrosez les **crevettes** d'huile d'olive au **citron**. Parsemez de garniture aux **noix** et de fanes de **fenouil** éventuelles.

**Bon appétit !**

# Steak de bœuf en sauce au vin rouge

salade de pomme & chicon et pommes de terre poêlées à l'italienne

Durée de préparation : 25 - 35 min.



Steak



Quartiers de  
pommes de terre



Épices italiennes



Échalote



Gousse d'ail



Vin rouge



Thym séché



Chicon



Pomme



Sauce au yaourt



Roquette et mâche



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

La pomme dégage un gaz naturel (l'éthylène) qui fait mûrir  
les autres fruits plus rapidement. Pensez-y lorsque vous la  
placez dans votre corbeille à fruits !



## 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

Papier aluminium, saladier, petite casserole en inox, 2x poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

|                                  | 1p  | 2p  | 3p  | 4p  | 5p   | 6p   |
|----------------------------------|-----|-----|-----|-----|------|------|
| Steak* (pièce(s))                | 1   | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Quartiers de pommes de terre (g) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Épices italiennes (sachet(s))    | ½   | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Échalote (pièce(s))              | ½   | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Gousse d'ail (pièce(s))          | ½   | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Vin rouge (ml)                   | 40  | 75  | 115 | 150 | 190  | 225  |
| Thym séché (sachet(s))           | ¼   | ½   | ¾   | 1   | 1½   | 2    |
| Chicon* (pièce(s))               | ½   | 1   | 2   | 2   | 3    | 3    |
| Pomme* (pièce(s))                | ½   | 1   | 1   | 2   | 2    | 3    |
| Sauce au yaourt* (g)             | 20  | 40  | 60  | 80  | 100  | 120  |
| Roquette et mâche* (g)           | 30  | 60  | 90  | 120 | 150  | 180  |

### À ajouter vous-même

|  |    |     |     |     |     |              |
|--|----|-----|-----|-----|-----|--------------|
| Huile d'olive (cs)   | ½  | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3            |
| Bouillon de bœuf ou de légumes à faible teneur en sel (ml) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450          |
| Beurre [végétal] (cs)                                      | 1½ | 3   | 4½  | 6   | 7½  | 9            |
| 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) | 3155 / 754  | 442 / 106  |
| Lipides total (g) | 45          | 6          |
| Dont saturés (g)  | 20,1        | 2,8        |
| Glucides (g)      | 51          | 7          |
| Dont sucres (g)   | 14,4        | 2          |
| Fibres (g)        | 12          | 2          |
| Protéines (g)     | 32          | 4          |
| Sel (g)           | 0,8         | 0,1        |

## Allergènes

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



## 1. Préparer

Sortez le **steak** et le beurre du réfrigérateur pour le porter à température ambiante (voir conseil). Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer les quartiers de **potmes de terre** avec les **épices italiennes** 20 à 23 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Remuez régulièrement. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

**Conseil :** Pour un résultat encore meilleur, sortez le steak 1 demi-heure à 1 heure du réfrigérateur avant de commencer à cuisiner. Sortez-le de son emballage et épongez-le à l'essuie-tout.



## 4. Couper

Pendant ce temps, retirez la base dure du **chicon** et coupez le **chicon** en deux. Retirez-en le cœur dur. Détaillez ensuite les moitiés de **chicon** en fines demi-rondelles. Coupez la **pomme** en quartiers et retirez-en le trognon. Taillez la **pomme** en tranches.



## 2. Préparer la sauce

Préparez le bouillon. Émincez l'**échalote**. Écrasez ou émincez l'**ail**. Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans la petite casserole en inox à feu moyen et cuire l'**échalote** et l'**ail** 3 à 4 minutes. Ajoutez-y le **vin rouge** et le **thym** puis portez à ébullition. Laissez mijoter 2 à 3 minutes à petit bouillon. Ajoutez-y ensuite le bouillon, portez à nouveau à ébullition et laissez réduire 5 à 10 minutes (voir conseil).

**Conseil :** Pour une sauce épaisse, laissez mijoter plus longtemps ou ajoutez-y 1/2 cc de farine par personne puis mélangez bien.



## 5. Préparer la salade

Dans le saladier, ajoutez le **chicon** avec les tranches de **pomme** et la **sauce au yaourt**. Assaisonnez d'huile d'olive vierge extra, de sel et de poivre à votre goût. Juste avant de servir, mélangez bien la **roquette et mâche** à la vinaigrette.



## 3. Cuire le steak

Faites chauffer 1 cs de beurre par personne dans la 2e poêle à feu vif. Déposez-y le **steak** dès que le beurre est bien chaud. Faites-le cuire 1 à 3 minutes de chaque côté (voir conseil). Retirez-le de la poêle, poivrez-le et laissez-le reposer sous une feuille d'aluminium.

**Conseil :** Faites cuire le steak plus ou moins longtemps selon votre préférence de cuisson.



## 6. Servir

Servez les quartiers de **potmes de terre** sur les assiettes. Coupez le **steak** à contre-fil en fines tranches et placez-les à côté des **potmes de terre**. Versez la **sauce au vin rouge** sur la **viande**. Accompagnez de la **salade**.

**Bon appétit !**

# Saumon teriyaki et fèves de soja

riz à l'ail, brocolini et furikake

Durée de préparation : 25 - 35 min.



Gousse d'ail



Riz long grain



Carotte



Brocolini



Filet de saumon



Sauce teriyaki



Furikake



Fèves de soja



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

Le brocolini, ou Bimi, est un croisement entre le brocoli classique et le brocoli chinois. Comparé à la saveur végétale et légèrement amère du brocoli classique, celle du brocolini est plus douce et terreuse.



## 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, casserole avec couvercle, éplucheur ou rabot à fromage, poêle, wok ou 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    |
| Riz long grain (g)  | 75           | 150 | 225 | 300 | 375  | 450  |
| Carotte* (pièce(s))   | 1            | 1   | 2   | 2   | 3    | 3    |
| Broccolini* (g)   | 100          | 200 | 300 | 400 | 500  | 600  |
| Filet de saumon* (g)  | 120          | 240 | 360 | 480 | 600  | 720  |
| Sauce teriyaki (g)  | 25           | 50  | 75  | 100 | 125  | 150  |
| Furikake (sachet(s))  | ½            | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Fèves de soja* (g)  | 25           | 50  | 75  | 100 | 125  | 150  |
| À ajouter vous-même   |              |     |     |     |      |      |
| Huile d'olive (cs)  | ½            | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Huile de tournesol (cs)                                       | 1            | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Vinaigre de vin blanc (cs)                                    | 2            | 4   | 6   | 8   | 10   | 12   |
| Sucre (cc)  | 1            | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s)) | ¼            | ½   | ¾   | 1   | 1¼   | 1½   |
| Eau (ml)  | 200          | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Poivre et sel   | à votre goût |     |     |     |      |      |

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 3619 / 865  | 525 / 126  |
| Lipides total (g) | 41          | 6          |
| Dont saturés (g)  | 6,6         | 1          |
| Glucides (g)      | 82          | 12         |
| Dont sucres (g)   | 18,8        | 2,7        |
| Fibres (g)        | 7           | 1          |
| Protéines (g)     | 37          | 5          |
| Sel (g)           | 2,4         | 0,3        |

## Allergènes

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



### 1. Cuire le riz

Écrasez ou émincez l'**ail**. Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la casserole à feu doux et revenez l'**ail** 1 à 2 minutes. Ajoutez-y le **riz**, l'eau et émiettez-y le bouillon cube. Couvrez et faites cuire 12 à 15 minutes. Ensuite, retirez la casserole du feu et réservez-la 5 minutes à couvert. Égouttez si nécessaire et réservez sans couvercle.



### 4. Cuire le saumon

Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le **saumon** 3 à 4 minutes côté peau. Badigeonnez-le de **sauce teriyaki**, réduisez le feu et retournez-le. Poursuivez-en la cuisson 1 à 2 minutes. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



### 2. Préparer la carotte

Formez des fins rubans de **carotte** à l'éplucheur ou au rabot à fromage. Dans le bol, mélangez le vinaigre de vin blanc avec le sucre puis ajoutez la **carotte**. Assaisonnez de sel à votre goût, mélangez bien et réservez jusqu'au service.

**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.



### 5. Préparer la sauce

Réservez le **saumon** hors de la poêle. Ajoutez 1 cs d'eau par personne dans la poêle et mélangez-la avec la **sauce teriyaki** restée dans la poêle afin d'obtenir une **sauce**.



### 3. Préparer le broccolini

Coupez les **broccolini** en morceaux de 4 cm. Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans le wok - ou la sauteuse - à feu moyen-vif et cuire les **broccolini** 2 minutes. Ajoutez-y 30 ml d'eau par personne et laissez mijoter 3 à 5 minutes à couvert. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



### 6. Servir

Servez le **riz** à l'**ail** sur les assiettes et déposez les **broccolini**, les rubans de **carotte**, les **fèves de soja** et le **saumon** dessus. Arrosez le tout de **sauce teriyaki** et garnissez de **furikake**.

**Bon appétit !**



# Poulet farci aux épinards et au chèvre

servi avec des pommes de terre au pesto et une salade

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Pomme de terre



Pesto



Graines de courge



Épinards



Fromage de chèvre frais



Filet de poulet



Haricots verts



Courgette



Citron



Sauce au miel et moutarde



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

Le fromage de chèvre est peu salé. Il assaisonne vos plats à merveille et est aussi une alternative intéressante aux fromages à pâte dure - comme le parmesan.



## 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, plat à four, casserole avec couvercle, papier sulfurisé, éplucheur ou rabot à fromage, saladier, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

|                                | 1p  | 2p  | 3p  | 4p  | 5p   | 6p   |
|--------------------------------|-----|-----|-----|-----|------|------|
| Pomme de terre (g)             | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Pesto* (g)                     | 20  | 40  | 60  | 80  | 100  | 120  |
| Graines de courge (g)          | 5   | 10  | 15  | 20  | 25   | 30   |
| Épinards* (g)                  | 50  | 100 | 100 | 200 | 200  | 300  |
| Fromage de chèvre frais* (g)   | 25  | 50  | 75  | 100 | 125  | 150  |
| Filet de poulet* (pièce(s))    | 1   | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Haricots verts* (g)            | 100 | 200 | 300 | 400 | 500  | 600  |
| Courgette* (pièce(s))          | ¼   | ½   | 1   | 1   | 1½   | 1½   |
| Citron* (pièce(s))             | ¼   | ½   | ¾   | 1   | 1¼   | 1½   |
| Sauce au miel et moutarde* (g) | 20  | 40  | 60  | 80  | 100  | 120  |

### À ajouter vous-même

|                    |              |   |    |   |    |   |
|--------------------|--------------|---|----|---|----|---|
| Huile d'olive (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) | 3159 / 755  | 500 / 119  |
| Lipides total (g) | 44          | 7          |
| Dont saturés (g)  | 12,3        | 1,9        |
| Glucides (g)      | 42          | 7          |
| Dont sucres (g)   | 4,8         | 0,8        |
| Fibres (g)        | 12          | 2          |
| Protéines (g)     | 47          | 7          |
| Sel (g)           | 1,1         | 0,2        |

## 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 200°C. Lavez les **pommes de terre**, puis coupez-les en dés. Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse et faites-y cuire les **pommes de terre** 25 à 30 minutes à feu moyen-vif, à couvert. Remuez régulièrement. Retirez le couvercle au bout de 15 minutes. À la fin, ajoutez-y ½ cs de **pesto** par personne, puis remuez. Salez et poivrez à votre goût.



### 2. Préparer la farce

Pendant ce temps, faites chauffer la poêle sans huile à feu vif et faites-y griller les **graines de courge** jusqu'à ce qu'elles commencent à sauter. Réservez-les hors de la poêle. Dans la même poêle, faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne et faites-y cuire la moitié des **épinards** 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient réduit. Ajoutez-y ⅓ du **fromage de chèvre** et le reste du **pesto**. Mélangez bien.



### 3. Farcir le poulet

Ouvrez le **filet de poulet** dans la longueur, sans couper jusqu'au bout : vous devez encore pouvoir le farcir. Disposez-le sur le plat à four recouvert de papier sulfurisé. Farcissez le **poulet** du **mélange aux épinards et au chèvre**, refermez-le, puis salez et poivrez. Enfourez-le 15 à 20 minutes.



### 4. Préparer les légumes

Taillez la **courgette** en rubans à l'aide du rabot à fromage ou de l'éplucheur. Dans la casserole, portez de un bon volume d'eau à ébullition et ajoutez-y 1 bonne pincée de sel. Équeutez les **haricots verts** et faites-les cuire 6 à 8 minutes. Ensuite, égouttez-les et rincez-les sous l'eau froide. Coupez le **citron** en quartiers.



### 5. Préparer la salade

Dans le saladier, mélangez la **sauce miel-moutarde** avec le reste des **épinards**, les rubans de **courgette** et les **haricots verts**. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

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



### 6. Servir

Servez les **pommes de terre au pesto** sur les assiettes. Coupez le **filet de poulet farci** en tranches et déposez-les à côté. Émiettez le reste de **fromage de chèvre** par-dessus. Accompagnez le tout de la **salade**. Garnissez des **graines de courge** et des quartiers de **citron**.

**Bon appétit !**

# Pâtes à la burrata et au pecorino

poivron rouge pointu, tomate et ketchup fumé

Durée de préparation : 25 - 35 min.



Conchiglie



Gousse d'ail



Mélange d'épices  
du Moyen-Orient



Cubes de tomate  
à l'ail et oignon



Pecorino râpé



Burrata



Oignon



Poivron rouge pointu



Tomate



Ketchup fumé



Basilic frais



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

La *burrata* est une boule de *mozzarella* remplie d'un mélange de  
crème et de *mozzarella* hachée. C'était autrefois le moyen d'utiliser les  
restes de *mozzarella*.



## 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, casserole

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

|   | 1p | 2p  | 3p  | 4p  | 5p  | 6p  |
|---|----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Conchiglie (g)                                | 90 | 180 | 270 | 360 | 450 | 540 |
| Oignon (pièce(s))                             | ½  | 1   | 1   | 2   | 2   | 3   |
| Gousse d'ail (pièce(s))                       | 1  | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Poivron rouge pointu* (pièce(s))              | ½  | 1   | 2   | 2   | 3   | 3   |
| Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))  | ½  | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Tomate (pièce(s))                             | 1  | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Cubes de tomate à l'ail et oignon (paquet(s)) | ¼  | ½   | ¾   | 1   | 1¼  | 1½  |
| Ketchup fumé* (g)                             | 30 | 60  | 90  | 120 | 150 | 180 |
| Pecorino râpé AOP* (g)                        | 20 | 40  | 60  | 80  | 100 | 120 |
| Basilic frais* (g)                            | 5  | 10  | 15  | 20  | 25  | 30  |
| Burrata* (boule(s))                           | ½  | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |

### 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 (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) | 2753 /658   | 567 /136   |
| Lipides total (g) | 21          | 4          |
| Dont saturés (g)  | 11,7        | 2,4        |
| Glucides (g)      | 86          | 18         |
| Dont sucres (g)   | 17,9        | 3,7        |
| Fibres (g)        | 11          | 2          |
| Protéines (g)     | 28          | 6          |
| Sel (g)           | 3           | 0,6        |

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Pour les **conchiglie**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Émiettez-y le cube de bouillon.
- Faites cuire les **conchiglie** 9 à 11 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.

**Le saviez-vous ?** 🌱 Manger moins de viande est bon pour la santé. Cela réduit par exemple le risque de maladies cardiovasculaires.



### 3. Apprêter la sauce

- Mélangez les **cubes de tomate**, le **ketchup fumé** et la **tomate** aux **aromates** dans la sauteuse.
- Réchauffez le tout 2 minutes.
- Incorporez-y les **conchiglie** et le **pecorino**, puis salez et poivrez à votre goût.



### 2. Couper et cuire

- Émincez l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail**. Détaillez le **poivron pointu** en dés.
- Faites chauffer ¼ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'**oignon** et l'**ail** 2 minutes.
- Ajoutez-y le **poivron pointu**, les **épices du Moyen-Orient** et poursuivez la cuisson 4 minutes.
- Pendant ce temps, coupez la **tomate** en dés.



### 4. Servir

- Effeuillez le **basilic**. Ciselez-en grossièrement les feuilles.
- Coupez la **burrata** en deux.
- Servez les **pâtes** sur les assiettes et déposez-y ½ boule de **burrata** par personne.
- Garnissez du **basilic**.

**Bon appétit !**

# Burger à l'australienne avec lard, œuf et betterave marinée

chutney de mangue, pommes de terre et salade

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Betterave rouge



Tomate



Oignon



Quartiers de  
pommes de terre  
à cuire au four



Lard



Œuf



Burger Meatier



Gouda mi-vieux râpé



Pain brioché



Laitue



Chutney de mangue



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

Le burger de cette recette vient de chez Meatier, où les animaux sont élevés en plein air et sans stress. Vous goûtez la différence !



## 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, poêle avec couvercle, casserole avec couvercle, saladier, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

|  | 1p  | 2p  | 3p  | 4p   | 5p   | 6p   |
|--|-----|-----|-----|------|------|------|
| Betterave rouge* (pièce(s))                      | ¼   | ½   | 1   | 1    | 1½   | 1½   |
| Tomate (pièce(s))                                | ½   | 1   | 2   | 2    | 3    | 3    |
| Oignon (pièce(s))                                | ½   | 1   | 1   | 2    | 2    | 3    |
| Quartiers de pommes de terre à cuire au four (g) | 250 | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |
| Lard* (tranche(s))                               | 2   | 4   | 6   | 8    | 10   | 12   |
| Œuf* (pièce(s))                                  | 1   | 2   | 3   | 4    | 5    | 6    |
| Burger Meatier* (pièce(s))                       | 1   | 2   | 3   | 4    | 5    | 6    |
| Gouda râpé* (g)                                  | 25  | 50  | 75  | 100  | 125  | 150  |
| Pain brioché (pièce(s))                          | 1   | 2   | 3   | 4    | 5    | 6    |
| Laitue* (tête(s))                                | ½   | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3    |
| Chutney de mangue* (g)                           | 20  | 40  | 60  | 80   | 100  | 120  |

### À ajouter vous-même

|                                 |   |   |    |   |    |   |
|---------------------------------|---|---|----|---|----|---|
| Beurre [végétal] (cs)           | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Huile d'olive (cs)              | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Vinaigre de vin blanc (cs)      | 1 | 2 | 3  | 4 | 5  | 6 |
| Moutarde (cc)                   | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Huile d'olive vierge extra (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Sucre (cc)                      | 1 | 2 | 3  | 4 | 5  | 6 |
| Sel (cc)                        | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Mayonnaise [végétale] (cs)      | 1 | 2 | 3  | 4 | 5  | 6 |

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 5544 / 1325 | 682 / 163  |
| Lipides total (g) | 80          | 10         |
| Dont saturés (g)  | 26,4        | 3,2        |
| Glucides (g)      | 95          | 12         |
| Dont sucres (g)   | 20,6        | 2,5        |
| Fibres (g)        | 12          | 1          |
| Protéines (g)     | 49          | 6          |
| Sel (g)           | 6,7         | 0,8        |

## Allergènes

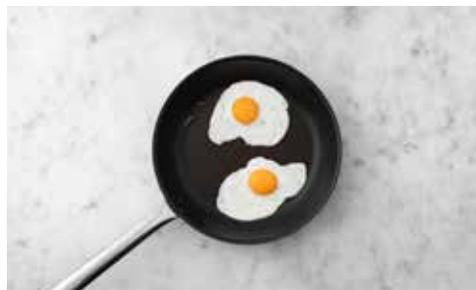
Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées sur l'étiquette de chaque produit.



## 1. Préparer

Préchauffez le four à 180°C. Pour la **betterave**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Épluchez la **betterave** et coupez-la en fines rondelles (voir conseil). Taillez la **tomate** en quartiers et l'**oignon** en demi-rondelles.

**Conseil :** Attention : la betterave déteint ! Utilisez des gants ou mettez un peu d'huile d'olive sur vos doigts pour éviter qu'ils ne se colorent.



## 4. Cuire l'œuf

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire 1 **œuf au plat** par personne.



## 2. Mariner la betterave

Faites cuire la **betterave** 10 à 12 minutes. Égouttez, mais laissez un fond d'environ ½ cm de liquide de cuisson ainsi que la **betterave** dans la casserole. Ajoutez-y l'**oignon**, le sucre, le vinaigre de vin blanc et 1 pincée de sel. Laissez mijoter à feu doux jusqu'à ce que le sucre et le sel soient dissous. Retirez ensuite la casserole contenant la marinade avec la **betterave** et l'**oignon** du feu et réservez jusqu'à utilisation.

**Le saviez-vous ?** 🌱 Si vous aimez manger des légumes de saison, sachez que les betteraves sont cultivées localement toute l'année. Elles sont par ailleurs riches en potassium et acide folique. Un choix responsable et sain !



## 5. Cuire le burger

Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans l'autre poêle à feu moyen-vif et cuire le **burger** 3 à 5 minutes de chaque côté (voir conseil). Au dernier moment, déposez le **fromage râpé** sur le **burger**, couvrez et laissez fondre le **fromage**. Pendant ce temps, coupez le **petit pain** en deux et tartinez-le d'un peu de mayonnaise. Déposez-y 1 ou 2 feuilles de **laitue** et quelques rondelles de **betterave** et d'**oignon**.

**Conseil :** Faites cuire le burger selon votre préférence : moins longtemps pour un burger saignant et plus longtemps pour un burger bien cuit.



## 3. Cuire les pommes de terre

Étalez les **potatoes** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfouissez-les 20 minutes. Ajoutez-y le **lard** à mi-cuisson. Dans le saladier, composez une vinaigrette avec, par personne : 1 cs de marinade, ½ cc de moutarde et ½ cs d'huile d'olive vierge extra. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



## 6. Servir

Déposez le **burger au fromage** sur le **petit pain**. Tartinez-le de **chutney de mangue** puis garnissez-le de 1 tranche de **lard** par personne et de l'**œuf au plat**. Émiettez les tranches de **lard** restantes et déchirez le reste de **laitue** dans le saladier. Ajoutez-y la **salade**, les quartiers de **potatoes** et le reste de mayonnaise.

**Bon appétit !**