



Portobello farci au chèvre et noix

pommes de terre sautées, tomates cerises et poivron rôtis

Végé Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 35 min.



Romarin frais



Oignon



Tomates cerises rouges



Poivron



Portobello



Fromage de chèvre frais



Noix concassées



Quartiers de pommes de terre



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

Riche en vitamine B2, le portobello est un substitut de viande idéal. Vous le servez aujourd'hui avec du fromage de chèvre et du miel.



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, sauteuse avec couvercle, plat à four

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Romarin frais* (brin(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Tomates cerises rouges (g)	65	125	190	250	315	375
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Portobello* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Fromage de chèvre frais* (g)	40	75	100	125	175	200
Noix concassées (g)	10	20	30	40	50	60
Quartiers de pommes de terre à cuire au four* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cs)	1	2	3	4	5	6
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)	2674 /639	437 /104
Lipides total (g)	38	6
Dont saturés (g)	10	1,6
Glucides (g)	52	8
Dont sucres (g)	8,9	1,5
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	17	3
Sel (g)	0,6	0,1

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.
- Retirez les aiguilles de **romarin** des brins et ciselez-les finement.
- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire/dorer les **potatoes** avec le **romarin** 20 minutes (voir conseil). Salez et poivrez à votre goût.

Conseil : Augmentez éventuellement le feu pour faire cuire les pommes de terre plus vite. Mais attention, veillez à ce qu'elles ne brûlent pas et remuez régulièrement.



2. Préparer les légumes

- Émincez l'**oignon** en rondelles.
- Coupez les **tomates cerises** en deux.
- Détaillez le **poivron** en dés.
- Transférez le tout dans le plat à four et arrosez de ½ cs d'huile d'olive par personne. Ajoutez le vinaigre balsamique, salez et poivrez puis mélangez.



3. Rôtir les légumes

- Disposez le **portobello** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, face tranchée vers le haut.
- Garnissez-le de **fromage de chèvre** et assaisonnez-le de sel et de poivre. Arrosez-le de miel puis enfournez-le 18 à 20 minutes.
- Enfournez les **légumes** du plat à four avec le **portobello** dans les 15 dernières minutes de cuisson de ce dernier.
- Déposez les **noix** sur le **portobello** 5 minutes avant la fin de son temps de cuisson.



4. Servir

- Servez les **potatoes** et le **portobello** sur les assiettes.
- Disposez les **légumes rôtis** à côté.
- Arrosez d'huile d'olive vierge extra à votre goût.

Le saviez-vous ? 🍌 Le fromage de chèvre frais assaisonne très bien les plats, mais sert aussi d'alternative peu salée idéale pour remplacer des fromages à pâte dure, tels que le gouda ou le parmesan.

Bon appétit !

Fusilli en sauce crémeuse au chou-fleur

épinards et fromage râpé

Famille Végé Rapido

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Épinards



Oignon émincé



Gousse d'ail



Gouda râpé



Fleurettes de chou-fleur



Crème liquide



Gruyère râpé AOP



Fusilli complètes



Mélange d'épices siciliennes



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

Saviez-vous que 200 g d'épinards contiennent plus de calcium qu'un verre de lait ?



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse, sauteuse avec couvercle, casserole

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Épinards* (g)	50	100	200	200	300	300
Oignon émincé* (g)	25	50	75	100	125	150
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Fleurettes de chou-fleur* (g)	150	300	450	600	750	900
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Gruyère râpé AOP* (g)	15	25	40	50	65	75
Fusilli complètes (g)	90	180	270	360	450	540
Mélange d'épices siciliennes (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
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	150	300	450	600	750	900
Farine (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)	3356 /802	554 /132
Lipides total (g)	38	6
Dont saturés (g)	21	3,5
Glucides (g)	79	13
Dont sucres (g)	12,5	2,1
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	30	5
Sel (g)	1,6	0,3

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 et faites-y cuire les **pâtes** 10 à 12 minutes. Prélevez-en 50 ml de liquide de cuisson par personne puis égouttez-les et réservez-les.
- Transférez les **fleurettes de chou-fleur** dans la sauteuse et immergez-les dans l'eau.
- Faites-les cuire 8 à 10 minutes à couvert puis égouttez-les et remettez-les dans la sauteuse.
- Arrosez-les d'un filet d'huile d'olive et faites cuire 1 à 2 minutes à feu vif. Salez et poivrez à votre goût.

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.



3. Préparer la sauce

- Versez ⅓ du bouillon dans la sauteuse et incorporez-le entièrement au fouet. Répétez l'opération deux fois avec le reste de bouillon.
- Continuez d'incorporer au fouet jusqu'à obtention d'une **sauce** homogène. Portez à ébullition et laissez épaissir et réduire 1 à 2 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez les **épinards** et les **épices siciliennes** en remuant. Mélangez bien puis laissez réduire les **épinards**.



2. Préparer le roux

- Pendant ce temps, écrasez et émincez l'**ail**.
- Faites fondre le beurre dans la 2e sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'**ail** et l'**oignon** 1 à 2 minutes.
- Incorporez la farine au fouet (voir conseil).

Conseil : Cette technique vous permet de préparer un roux. Pour le réussir, il est important de bien respecter les quantités. 1 cs de beurre = 15 g et 1 cs de farine = 20 g.



4. Servir

- Ajoutez la **crème liquide**, les 2 **fromages** et le liquide cuisson réservé. Mélangez bien et laissez réduire 1 à 2 minutes.
- Incorporez-y les **pâtes** et la moitié des **fleurettes de chou-fleur**.
- Servez les **pâtes** sur les assiettes et garnissez-les du reste de **fleurettes de chou-fleur**.

Bon appétit !



Escalope de jambon et pois mange-tout

purée de carotte et jus à l'oignon

Famille Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 35 min.



Gousse d'ail



Pomme de terre



Escalope de jambon



Pois mange-tout



Rondelles de carotte



Oignon rouge émincé



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

La carotte est riche en vitamine A. Ce plat apporte donc un petit coup de pouce supplémentaire à vos yeux et votre système immunitaire.



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plat à four, casserole, casserole avec couvercle, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Escalope de jambon* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pois mange-tout* (g)	75	150	225	300	375	450
Rondelles de carotte* (g)	150	300	450	600	750	900
Oignon rouge émincé* (g)	75	150	225	300	375	450
À ajouter vous-même						
Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	125	250	375	500	625	750
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (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)	2565 /613	334 /80
Lipides total (g)	28	4
Dont saturés (g)	17,5	2,3
Glucides (g)	56	7
Dont sucres (g)	4,1	0,5
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	72	9
Sel (g)	1,3	0,2

Allergènes

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



1. Préparer

- Sortez l'**escalope de jambon** du réfrigérateur pour la porter à température ambiante (voir conseil).
- Préchauffez le four à 160°C et préparez le bouillon.
- Pour les **légumes**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Écrasez ou émincez l'**ail**. Épluchez ou lavez bien les **pommes de terre** puis coupez-les en gros morceaux.

Conseil : Pour un résultat encore meilleur, sortez la viande ½ h à 1 h du réfrigérateur avant de commencer à cuisiner. Elle sera ainsi aussi à température ambiante lorsque vous la ferez cuire.



2. Cuire à l'eau

- Faites cuire les **pommes de terre** et la **carotte** 15 minutes dans la casserole. Prélevez-en un peu d'eau de cuisson puis égouttez-les et réservez-les.
- Salez et poivrez l'**escalope**.
- Faites fondre 1 cs de beurre dans la poêle à feu moyen et revenir l'**oignon** et l'**ail** 1 à 2 minutes.
- Ajoutez-y la **viande** et faites-la cuire/dorer 3 à 4 minutes. Ensuite, ajoutez la moitié de l'**oignon** et de l'**ail** aux **légumes** cuits.



3. Cuire l'escalope de jambon

- Retirez l'**escalope** de la poêle et mettez-la dans le plat à four. Enfouissez-la 6 à 8 minutes. Ensuite, sortez-la du four et coupez-la en tranches.
- Augmentez le feu sous la poêle et déglacez avec le bouillon et le vinaigre balsamique.
- Ajoutez-y la moutarde, mélangez puis salez et poivrez. Laissez cuire 4 à 6 minutes, ou jusqu'à ce que le jus ait réduit de moitié.
- Juste avant de servir, ajoutez 1 cs de beurre par personne au **jus** et mélangez au fouet.



4. Servir

- Pour les **pois mange-tout**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et faites-les cuire 4 à 6 minutes. Ensuite, égouttez-les puis rincez-les sous l'eau froide.
- Écrasez la **carotte** et les **pommes de terre** en **purée**. Ajoutez-y éventuellement 1 filet de liquide de cuisson. Salez et poivrez.
- Servez la **purée** sur les assiettes et déposez-y l'**escalope de jambon** et les **pois mange-tout**. Arrosez du **jus à l'oignon**.

Bon appétit !

Dinde à la harissa et chou-fleur

pommes de terre, haricots verts et épices africaines

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Dés de pommes de terre



Harissa



Mélange d'épices africaines



Emincés de dinde aux épices tandoori



Fleurettes de chou-fleur



Haricots verts coupés



Oignon



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

Saviez-vous que le chou-fleur est vraiment une fleur ? Si les feuilles ne recouvraient pas le chou-fleur, les fleurettes jauniraient à cause du soleil.



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Casserole, petit bol, poêle, wok ou sauteuse

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Dés de pommes de terre* (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Harissa* (g)	15	30	45	60	75	90
Emincés de dinde aux épices tandoori* (g)	100	200	300	400	500	600
Fleurettes de chou-fleur* (g)	100	200	300	400	500	600
Haricots verts coupés* (g)	100	200	300	400	500	600
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épices surinamiennes (sachet(s))	¼	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (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)	2895 /692	411 /98
Lipides total (g)	31	4
Dont saturés (g)	3,1	0,4
Glucides (g)	62	9
Dont sucres (g)	4,7	0,7
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	32	5
Sel (g)	2,2	0,3

Allergènes

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



1. Préparer

- Faites chauffer ¼ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer les **dés de pommes de terre** avec la moitié des **épices africaines** 15 minutes. Salez et poivrez.
- Pour les **haricots verts** et le **chou-fleur**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et faites-les cuire 6 à 8 minutes. Ensuite, égouttez-les.

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.



2. Cuire la dinde

- Pendant ce temps, émincez l'**oignon** en demi-rondelles.
- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans le wok ou grande sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'**oignon** et la **dinde** 4 à 5 minutes.
- Ajoutez-y les **haricots verts**, le **chou-fleur**, la **harissa** et le reste d'**épices africaines**. Mélangez bien et faites cuire 2 à 3 minutes. Salez et poivrez à votre goût.



3. Préparer la vinaigrette

- Dans le petit bol, mélangez la mayonnaise et le vinaigre de vin blanc.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



4. Servir

- Servez les **dés de pommes de terre**, les **légumes** et la **dinde** dans des assiettes creuses.
- Arrosez le tout de la vinaigrette à la mayonnaise.

Bon appétit !

Gyros de poulet façon kebab

frites au four maison, salade et sauce à l'ail

Famille

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Pomme de terre



Gousse d'ail



Concombre



Ciboulette fraîche



Gyros de poulet



Radicchio et
laitue iceberg



Tomate



Gouda râpé



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

Le gyros grec apporte une note originale à ce classique
fastfood fait maison.



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Concombre* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Ciboulette fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Gyros de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
Radicchio et laitue iceberg* (g)	50	100	150	200	250	300
Tomate (pièce(s))	1½	3	4	6	7	9
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	2	4	6	8	10	12
Vinaigre de vin blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Eau pour la sauce (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)	3833 /916	536 /128
Lipides total (g)	57	8
Dont saturés (g)	13	1,8
Glucides (g)	65	9
Dont sucres (g)	6,2	0,9
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	33	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 les frites

- Préchauffez le four à 220°C.
- Lavez soigneusement ou épluchez les **pommes de terre** puis taillez-les en **frites** de 1 cm d'épaisseur maximum.
- Épongez-les avec l'essuie-tout puis mélangez-les dans le bol avec ½ cs d'huile d'olive par personne, du sel et du poivre.
- Disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retournez-les à mi-cuisson.

Le saviez-vous ? 🌱 Les pommes de terre sont excellentes pour la santé. Elles sont par exemple riches en vitamines B6 et B11, bonnes pour la vitalité.



2. Couper les légumes

- Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'**ail**. Coupez la **tomate** en dés et le **concombre** en rondelles.
- Ciselez ou coupez finement la **ciboulette** au ciseau.
- Dans le saladier, mélangez la **ciboulette** avec le vinaigre de vin blanc, l'eau et ¾ de la mayonnaise (voir tableau des ingrédients).
- Salez et poivrez à votre goût.



3. Cuire le gyros de poulet

- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le **gyros de poulet** 5 à 7 minutes.
- Dans le petit bol, mélangez l'**ail** avec le reste de mayonnaise (voir conseil).
- Ajoutez-y la **salade**, le **concombre** et la **tomate**. Mélangez bien.

Conseil : Si vous avez reçu une grosse gousse d'ail, ou si vous n'appréciez pas l'ail cru, utilisez-en moins et goûtez la sauce avant d'en rajouter.



4. Mélanger la salade et servir

- Parsemez le **fromage** sur les **frites** puis remettez-les au four 5 minutes pour qu'il fonde.
- Servez les **frites** sur les assiettes avec la **salade** et le **gyros de poulet**. Apprêtez avec la **mayonnaise à l'ail** (voir conseil).

Conseil : Vous pouvez aussi ajouter de la harissa si vous en avez.

Bon appétit !



Crevettes en vinaigrette au gingembre et citron vert

brocoli et chou pointu au wok, riz et furikake

Famille Calorie Smart

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Riz jasmin



Citron vert



Cacahuètes salées



Gousse d'ail



Oignon



Sauce soja



Crevettes



Furikake



Chou blanc émincé



Brocoli



Purée de gingembre



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

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol, 2x casserole avec couvercle, essuie-tout, poêle, wok ou sauteuse

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

À ajouter vous-même

Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Miel (cc)	2	4	6	8	10	12

Poivre et sel à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2741 / 655	539 / 129
Lipides total (g)	22	4
Dont saturés (g)	2,6	0,5
Glucides (g)	84	16
Dont sucres (g)	17,2	3,4
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	26	5
Sel (g)	2,8	0,5

Allergènes

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



1. Cuire le riz

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



2. Découper

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



3. Préparer la vinaigrette

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



4. Faire sauter les brocolis

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



5. Cuire les crevettes

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



6. Servir

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

Bon appétit !

Frites maison garnies à l'indonésienne

poulet haché, sauce à la cacahuète et concombre à l'aigre-douce

Durée de préparation : 25 - 35 min.



Sauce à la cacahuète



Oignons frits



Poulet haché épicé à l'orientale



Concombre



Citron vert



Frites allumettes



Haricots verts



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

Dans cette recette, vos frites seront agrémentées de sauce à la cacahuète et autres garnitures. Elles peuvent ainsi perdre un peu de leur croquant mais y gagneront en saveur !



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, 2x bol, casserole avec couvercle, petite casserole en inox, poêle, zesteur

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sauce à la cacahuète* (g)	40	80	120	160	200	240
Oignons frits (g)	10	20	30	40	50	60
Poulet haché épicé à l'orientale* (g)	100	200	300	400	500	600
Concombre* (pièce(s))	½	1	¾	1	1¾	2
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Frites allumettes* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Haricots verts* (g)	100	200	300	400	500	600

À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Eau pour la sauce (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	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)	3979 /951	622 /149
Lipides total (g)	54	8
Dont saturés (g)	9,9	1,5
Glucides (g)	78	12
Dont sucres (g)	15,1	2,4
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	31	5
Sel (g)	2,1	0,3

Allergènes

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



1. Cuire les frites

Préchauffez le four à 220°C. Dispersez les **frites** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et mélangez-les avec ¼ cs d'huile d'olive par personne (voir conseil de santé). Salez et poivrez à votre goût. Enfourez-les 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retournez à mi-cuisson.

Conseil de santé 🍌 Cette recette est calorique. Si vous surveillez vos apports caloriques, servez la moitié des frites seulement. Vous pourrez conserver le reste au réfrigérateur et les utiliser le lendemain.



4. Préparer la mayonnaise

Prélevez le zeste du **citron vert**. Coupez le **citron vert** en 8 quartiers. Dans le bol, mélangez la mayonnaise avec, par personne : le jus de 1 quartier de **citron vert** et ½ cc de zeste de **citron vert**. Salez et poivrez à votre goût.



2. Préparer le concombre

Coupez le **concombre** en deux dans la longueur. Épépinez-le à la cuillère puis coupez-le en demi-rondelles. Dans le bol, mélangez le vinaigre de vin blanc et le sucre. Ajoutez-y le **concombre**, salez à votre goût, mélangez et réservez. Remuez de temps en temps.

Le saviez-vous ? 🍌 Le concombre a tout pour plaire ! Il contient principalement de l'eau, mais renferme aussi des vitamines et minéraux. Hydratant, il est peu calorique et vous apporte aussi des nutriments essentiels.



5. Réchauffer la sauce à la cacahuète

Dans la petite casserole, mélangez la **sauce à la cacahuète** avec l'eau (voir tableau des ingrédients) et faites chauffer 1 à 2 minutes à feu doux.



3. Cuire le poulet haché

Équeutez les **haricots verts** puis coupez les en trois. Versez un fond d'eau dans la casserole. Ajoutez-y les **haricots verts** avec 1 pincée de sel. Couvrez puis portez à ébullition. Laissez cuire à 6 à 8 minutes à petit bouillon. Pendant ce temps, faites chauffer ¼ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le **poulet haché** 2 à 3 minutes en l'émiettant. Ajoutez-y les **haricots verts** et poursuivez la cuisson 2 minutes.



6. Servir

Servez les **frites** sur les assiettes. Déposez-y le **poulet haché** et les **haricots verts**. Versez-y la **sauce**. Ajoutez le **concombre à l'aigre-douce** et garnissez des **oignons frits**. Apprêtez avec la mayonnaise au **citron vert**.

Bon appétit !



Boulettes de viande à la suédoise en sauce crémeuse

chutney de cranberries, grenailles et brocoli

Famille

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Brocoli



Grenailles



Crème liquide



Boulettes de bœuf et de porc



Sauce soja



Chutney de cranberries



Gomasio aux fines herbes



Oignon



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

Vous assaisonnez le brocoli de gomasio aux fines herbes - un mélange à base de graines de sésame.



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Casserole avec couvercle, 2x poêle, fouet

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Brocoli* (g)	200	360	560	720	920	1080
Grenailles (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Boulettes de bœuf et de porc* (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60
Chutney de cranberries* (g)	40	80	120	160	200	240
Gomasio aux fines herbes (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Farine (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Eau pour la sauce (ml)	25	50	75	100	125	150

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3322 /794	438 /105
Lipides total (g)	38	5
Dont saturés (g)	18,4	2,4
Glucides (g)	75	10
Dont sucres (g)	21,3	2,8
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	34	5
Sel (g)	2,6	0,3

Allergènes

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



1. Préparer

- Préparez le bouillon.
- Pour les **grenailles** et le **brocoli**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole (voir conseil).
- Émincez l'**oignon**. Détaillez le bouquet de **brocoli** en fleurettes et la tige en dés.
- Lavez les **grenailles**, coupez-les en deux, voire en quatre pour les plus grosses.
- Coupez les **boulettes** en deux.

Conseil : Si vous cuisinez pour plus de 4 personnes, utilisez 2 casseroles pour les cuire séparément.



2. Cuire

- Faites fondre le beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer les **boulettes de viande** 2 à 3 minutes. Réservez-les hors de la poêle. Elles ne doivent pas être complètement cuites à ce stade.
- Faites cuire les **grenailles** 12 à 15 minutes à couvert.
- Faites cuire le **brocoli** avec les **grenailles** lors des 4 à 6 minutes dernières minutes de cuisson de celles-ci, ou jusqu'à ce qu'il soit aussi cuit. Ensuite, égouttez et réservez.

Le saviez-vous ? 🌱 Le brocoli est notamment riche en vitamine B, C et E mais aussi en calcium, potassium et fer.



3. Préparer la sauce

- Ajoutez l'**oignon** à la poêle des **boulettes** et faites-le revenir 1 à 2 minutes. Ajoutez-y la **sauce soja**, la **crème liquide**, le bouillon de légumes, la moutarde, la farine et l'eau. Mélangez le tout au fouet et laissez réduire la **sauce** 5 à 6 minutes. Ajoutez éventuellement un peu de farine si la **sauce** reste trop liquide.
- Ajoutez les **boulettes de viande** et réchauffez encore 6 à 8 minutes.



4. Servir

- Servez les **grenailles** et le **brocoli** sur les assiettes et garnissez-les de **gomasio aux fines herbes**.
- Ajoutez les **boulettes de viande en sauce** à côté.
- Accompagnez du **chutney de cranberries**.

Bon appétit !



Burger de poisson pané et sauce ravigote

purée d'épinards-poireau et persil

Famille

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Pomme de terre



Poireau



Persil frisé frais



Épinards



Burger de poisson pané aux céréales multigrains



Sauce ravigote



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

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

A ajouter vous-même

Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Eau (ml)	30	60	90	120	150	180
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
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)	2987 / 714	481 / 115
Lipides total (g)	39	6
Dont saturés (g)	11,2	1,8
Glucides (g)	62	10
Dont sucres (g)	6,4	1
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	27	4
Sel (g)	1,8	0,3

Allergènes

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



1. Préparer

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



2. Cuire les pommes de terre

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



3. Préparer le poireau et les épinards

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



4. Cuire le burger de poisson

Pendant ce temps, faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer le **burger de poisson pané** 3 à 4 minutes de chaque côté.



5. Préparer la purée

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



6. Servir

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

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

Bon appétit !

Steak haché à la hawaïenne et légumes laqués

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

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Gousse d'ail



Champignons



Oignon



Riz jasmin



Sauce soja



Œuf



Steak haché de bœuf et de porc



Concentré de tomate



Poivron rouge pointu



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

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



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Papier aluminium, grand bol, casserole avec couvercle, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

À ajouter vous-même

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

Poivre et sel à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

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



1. Préparer

Préparez le bouillon. Pour le **riz**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Émincez ou écrasez l'**ail**. Émincez l'**oignon** en fines demi-rondelles. Coupez les **champignons** en lamelles et le **poivron pointu** en fines lanières. Faites cuire le **riz** 10 à 12 minutes dans la casserole à couvert. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.



4. Cuire le steak haché

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



2. Cuire les légumes

Dans la poêle, faites fondre ½ cs de beurre par personne à feu moyen-vif et revenir l'**ail** et l'**oignon** 2 à 3 minutes. Ajoutez les **champignons**, le **poivron pointu** et poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes.

Le saviez-vous ? 🌱 Les champignons sont riches en phosphore, un minéral qui, avec le calcium, assure la solidité des os et des dents. Le phosphore se trouve principalement dans la viande, le poisson et les produits laitiers, mais aussi dans certains produits végétaux tels que les légumineuses, les céréales complètes et les champignons.



5. Cuire l'œuf au plat

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

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



3. Préparer la sauce

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



6. Servir

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

Bon appétit !

Cabillaud en croûte d'amandes et champignons

pommes de terre et panais en sauce crémeuse, citron et persil

Premium

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Gousse d'ail



Oignon



Panais



Pomme de terre



Persil plat frais



Chapelure panko



Amandes effilées



Crème liquide



Filet de cabillaud



Champignons blancs



Citron



Noix de muscade



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

Le panais est un légume racine européen très ancien. Il était en effet déjà cultivé dans l'Antiquité où il était utilisé comme édulcorant dans des plats.



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol, râpe fine, plat à four, casserole avec couvercle, essuie-tout, casserole en inox, 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
Panais* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Pomme de terre (g)	150	300	450	600	750	900
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Chapelure panko (g)	10	15	20	25	35	40
Amandes effilées (g)	5	10	15	20	25	30
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Filet de cabillaud* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Champignons blonds* (g)	125	250	375	500	625	750
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Noix de muscade (pointe(s))	1	2	3	4	5	6

À ajouter vous-même

Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
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
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3201 / 765	460 / 110
Lipides total (g)	42	6
Dont saturés (g)	18	2,6
Glucides (g)	57	8
Dont sucres (g)	9,5	1,4
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	36	5
Sel (g)	0,9	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. Écrasez ou émincez l'**ail**. Émincez l'**oignon**. Épluchez le **panais** et les **pommes de terre**. Détaillez-les en dés de 1 cm. Prélevez le zeste du **citron** puis pressez le **citron**. Ciselez finement le **persil**. Dans le bol, mélangez la **panko**, les **amandes effilées**, la moitié du **persil** et, par personne : ½ cc de jus et 1 pincée de zeste de **citron**. Salez et poivrez à votre goût.



4. Cuire les champignons

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif et revenir l'**ail** et la moitié de l'**oignon** 2 minutes. Coupez les **champignons** en quarts et ajoutez-les avec le reste du **persil** à la poêle. Faites cuire 4 à 6 minutes. Salez et poivrez à votre goût.



2. Cuire les légumes

Pour les **pommes de terre** et le **panais**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients), ajoutez-y ⅓ de la **crème** puis faites cuire les **pommes de terre** et le **panais** cuire 8 minutes. Ensuite, égouttez-les.



5. Préparer la sauce

Faites chauffer le beurre dans la casserole en inox à feu moyen et revenir le reste d'**oignon** 2 minutes. Pendant ce temps, râpez 1 pointe de **noix de muscade** par personne. Ajoutez-y le reste de **crème liquide**, les **pommes de terre** et le **panais** puis faites cuire doucement 3 minutes. Assaisonnez généreusement de sel et de poivre à votre goût ainsi que d'une pointe de **noix de muscade** râpée.



3. Enfourner le cabillaud

Épongez le **cabillaud** avec de l'essuie-tout. Frottez-le de sel et de poivre. Graissez le plat à four de ¼ cs d'huile d'olive par personne. Disposez-y le **cabillaud** et recouvrez-le généreusement du mélange à base de **chapelure panko**. Appuyez bien et arrosez de ¼ cs d'huile d'olive vierge extra par personne. Enfourez 10 à 15 minutes.



6. Servir

Servez le **panais** et les **pommes de terre en sauce** dans des assiettes creuses. Disposez-y les **champignons** et le **cabillaud**. Garnissez du reste de mélange à base de **panko** du plat à four ainsi que du reste de zeste de **citron**.

Bon appétit !

Risotto au fenouil à l'ail avec filet de bar et crevettes

tomates cerises, pecorino

Premium

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Filet de bar



Crevettes



Fenouil



Riz pour risotto



Piment rouge



Oignon



Tomates cerises rouges



Basilic frais



Gousse d'ail



Citron



Graines de courge



Pecorino râpé AOP



Nouveauté dans votre box : le bar est convoité pour sa chair parfumée et onctueuse, ce poisson renferme des vitamines, minéraux et oméga 3.
Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse, poêle avec couvercle, casserole, poêle, zesteur

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Filet de bar* (g)	100	200	300	400	500	600
Crevettes* (g)	40	80	120	160	200	240
Fenouil* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Riz pour risotto (g)	75	150	225	300	375	450
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Oignon (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Tomates cerises rouges (g)	125	250	375	500	625	750
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Graines de courge (g)	10	20	30	40	50	60
Pecorino râpé AOP* (g)	10	20	30	40	50	60

À ajouter vous-même

Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Beurre [végétal] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
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)	3803 / 909	440 / 105
Lipides total (g)	48	5
Dont saturés (g)	19,8	2,3
Glucides (g)	76	9
Dont sucres (g)	8,5	1
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	41	5
Sel (g)	2	0,2

Allergènes

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



1. Préparer

Préparez le bouillon dans la casserole. Émincez l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail**. Coupez le **fenouil** en quatre, retirez-en le cœur dur puis coupez-le en dés. Faites fondre ½ cs de beurre dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire le **fenouil** et l'**oignon** avec la moitié de l'**ail** 2 minutes.



2. Préparer le risotto

Ajoutez le **riz pour risotto** à la sauteuse et faites-en griller les grains 1 minute. Ensuite, ajoutez ⅓ du bouillon. Laissez les grains de **riz** s'en imprégner lentement en remuant régulièrement. Répétez l'opération en plusieurs fois avec le reste de bouillon. Le **risotto** est cuit lorsque les grains de **riz** sont tendres à l'extérieur et encore légèrement croquants à l'intérieur. Comptez entre 25 à 30 minutes. Ajoutez de l'eau et faites-le cuire plus longtemps si vous le préférez moins "al dente".



3. Préparer la sauce

Pendant ce temps, épépinez et émincez le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le à votre goût.). Coupez les **tomates cerises** en deux et ciselez le **basilic**. Prélevez le zeste du **citron** puis coupez le **citron** en quartiers. Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le **piment rouge**, les **tomates cerises**, le reste d'**ail** et la moitié du **basilic** 3 à 4 minutes.



4. Griller les graines de courge

Pressez 1 quartier de **citron** par personne dans la poêle, ajoutez-y les **crevettes** et faites-les cuire 1 à 2 minutes. Salez et poivrez à votre goût. Retirez la poêle du feu et réservez à couvert. Faites chauffer une autre poêle à feu vif, sans matière grasse, et griller les **graines de courge** jusqu'à ce qu'elles commencent à crépiter. Réservez-les hors de la poêle.



5. Cuire le poisson

Épongez le **filet de bar** avec l'essuie-tout puis assaisonnez-le de sel et de poivre. Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la même poêle utilisée pour les **graines de courge** à feu moyen-vif et cuire le **poisson** 2 à 3 minutes côté peau. Ensuite, retournez-le et poursuivez-en la cuisson 1 à 2 minutes.



6. Servir

Pendant ce temps, ajoutez le **fromage** au **risotto** ainsi que, par personne : 1 cs de beurre et ½ cc de zeste de **citron**. Mélangez. Servez le **risotto** sur les assiettes et déposez-y le **filet de bar** et le mélange aux **crevettes**. Garnissez des **graines de courge** et du reste de **basilic**. Accompagnez du reste de quartiers de **citron**.

Bon appétit !



Steak en sauce crémeuse aux champignons

purée de pommes de terre, persil et salade de concombre

Rapido Premium

Durée de préparation : 20 - 30 min.



Steak



Pomme de terre



Gousse d'ail



Champignons blancs



Crème fraîche liquide



Concombre



Mesclun



Persil frais



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

Le mesclun est composé de pousses de salades 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 et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

Ustensiles

Papier aluminium, grand bol, film alimentaire, presse-purée, saladier, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Steak* (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
Champignons blonds* (g)	125	250	375	500	625	750
Crème fraîche liquide* (ml)	75	150	225	300	375	450
Concombre* (pièce(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Mesclun* (g)	30	60	90	120	150	180
Persil frisé frais* (g)	5	10	15	20	25	30
A ajouter vous-même						
Moutarde (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Beurre [végétal] (cs)	1¼	3¼	5¼	7	8¾	10½
Farine (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de bœuf à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	4067 / 972	581 / 139
Lipides total (g)	73	10
Dont saturés (g)	36,3	5,2
Glucides (g)	42	6
Dont sucres (g)	4,3	0,6
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	37	5
Sel (g)	1,2	0,2

Allergènes

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



1. Préparer

Sortez le **steak** du réfrigérateur pour le porter à température ambiante (voir conseil). Mettez les **pommes de terre** dans un grand bol pouvant aller au micro-ondes. Ajoutez-y, par personne : ½ cs de beurre et 1 cs d'eau, puis couvrez d'un film alimentaire et percez quelques trous dans celui-ci avec une fourchette.

Conseil : Pour un résultat encore meilleur, sortez-le 1/2 h à 1 h du réfrigérateur avant de commencer à cuisiner. Sortez-le de son emballage et épongez-le avec de l'essuie-tout.



4. Préparer la sauce

Faites cuire les **champignons** et l'**ail** dans la même poêle à feu moyen-vif 4 à 6 minutes. Ajoutez-y la **crème** et le reste de vinaigre de vin blanc. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients). Incorporez-y la farine et laissez réduire à feu doux. Pendant ce temps, ciselez finement le **persil**. Coupez le **concombre** en demi-rondelles.



2. Préparer la sauce

Enfournez au micro-ondes à puissance maximum 4 à 5 minutes, ou jusqu'à les **pommes de terre** soient tendres lorsque vous les piquez avec une fourchette (voir conseil). Réservez à couvert jusqu'au service. Pendant ce temps, dans le saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec la moitié du vinaigre de vin blanc et ½ de la moutarde. Salez et poivrez à votre goût.

Le saviez-vous ? 🍷 Si vous n'avez pas de four à micro-ondes, portez de l'eau à ébullition dans une casserole et faites cuire les pommes de terre 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.



5. Écraser les pommes de terre

Retirez délicatement le film alimentaire des **pommes de terre** (attention à la vapeur !). Écrasez les **pommes de terre** avec ½ cs de beurre par personne et 1 filet de lait. Ajoutez ensuite le **persil** et le reste de moutarde. Salez et poivrez à votre goût. Ajoutez le **concombre** et la **salade** au saladier puis mélangez bien.



3. Cuire le steak

Faites fondre 1 cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif. Lorsqu'elle est très chaude, faites-y cuire le **steak** 1 à 3 minutes de chaque côté (voir conseil). Assaisonnez-le de poivre puis réservez-le hors de la poêle sous une feuille d'aluminium. Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'**ail**. Coupez les **champignons** en lamelles.

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



6. Servir

Servez les **pommes de terre** sur les assiettes. Coupez le **steak** en tranches - à contre fil - et déposez-les à côté. Garnissez de la **sauce crémeuse aux champignons** et déposez la **salade** à côté.

Bon appétit !

Crevettes panées à la panko sur ramen gourmand au miso

œuf mollet, champignons et oignon nouveau

Cuisine du Monde

Durée de préparation : 35 - 45 min.



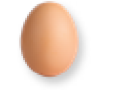
Oignon nouveau



Carotte



Gousse d'ail



Œuf



Crevettes



Chapelure panko



Mélange de champignons prédécoupés



Mélange d'épices coréennes



Gomasio



Miso blanc



Sauce asiatique douce



Nouilles mie



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

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

2x bol, casserole avec couvercle, essuie-tout, 2x grande sauteuse, marmite à soupe avec couvercle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon nouveau* (botte(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Œuf* (pièce(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Crevettes* (g)	120	240	360	480	600	720
Chapelure panko (g)	25	50	75	100	125	150
Mélange de champignons prédecoupés* (g)	90	175	265	350	440	525
Mélange d'épices coréennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gomasio (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Miso blanc (g)	15	25	35	50	60	75
Sauce asiatique douce* (sachet(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Nouilles mie (g)	50	100	150	200	250	300
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (ml)	30	60	90	120	150	180
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Farine (cs)	2	4	6	8	10	12
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Eau (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Ketjap manis [à faible teneur en sel] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3962 / 947	424 / 101
Lipides total (g)	41	4
Dont saturés (g)	7,6	0,8
Glucides (g)	94	10
Dont sucres (g)	18	1,9
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	45	5
Sel (g)	5,8	0,6

Allergènes

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



1. Préparer

Pour les **nouilles** et les **œufs**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez-y 1 bonne pincée de sel. Coupez 1 **oignon nouveau** par personne en rondelles en biais pour la garniture. Réservez-le. Coupez le reste d'**oignon nouveau** en fines rondelles. Coupez la **carotte** en fines demi-rondelles. Épluchez l'**ail**.



4. Cuire les champignons

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la grande sauteuse à feu vif et cuire les **champignons** 4 à 6 minutes. Ajoutez le reste de **sauce asiatique douce** et assaisonnez de poivre à votre goût. Laissez réduire 1 minute puis retirez les **champignons** de la poêle et réservez-les.



2. Cuire les œufs et les nouilles

Faites cuire 1 **œuf** par personne 6 minutes dans la casserole (voir conseil). Ensuite, passez-les sous l'eau froide puis réservez-les jusqu'au service. Faites cuire les **nouilles** 4 à 5 minutes dans la même casserole. Ensuite, égouttez-les et réservez-les à couvert.

Conseil : Si vous préférez les **œufs durs**, faites-les cuire 8 minutes.



5. Cuire les crevettes

Mettez la farine dans un bol et la **panko** dans un autre bol. Ajoutez les **épices coréennes** à la **panko** puis salez et poivrez. Battez les **œufs** restants dans le 3e bol. Épongez les **crevettes** avec l'essuie-tout. Passez-les d'abord dans la farine, puis dans l'**œuf** battu et enfin dans la **panko** pour qu'elles en soient entièrement recouvertes. Faites chauffer l'huile de tournesol dans la grande poêle à feu vif. Lorsqu'elle est très chaude, faites-y frire/dorer les **crevettes** 3 à 4 minutes.



3. Préparer le bouillon

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la marmite à soupe à feu moyen-vif et cuire la **carotte**, l'**ail** et l'**oignon nouveau** 1 à 2 minutes. Pendant ce temps, portez l'eau à ébullition (voir tableau des ingrédients). Ajoutez le ketjap, le **miso** (attention au sel ! Dosez selon votre goût) et la moitié de la **sauce asiatique douce** à la marmite à soupe. Émiettez-y le bouillon cube, couvrez et laissez mijoter à feu doux jusqu'au service.



6. Servir

Écalez les **œufs** puis coupez-les en deux. Servez les **nouilles** dans des bols. Versez-y le bouillon. Ajoutez-y les **crevettes**, les **champignons** et 1 **œuf** par personne. Garnissez de l'**oignon nouveau** réservé. Saupoudrez de **gomasio**.

Bon appétit !



Steak et mafaldine au pesto

épinards et courgette, garniture de panko et parmesan

Premium

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Steak mariné



Pesto



Courgette



Oignon



Épinards



Gousse d'ail



Parmigiano Reggiano AOP



Chapelure panko



Mafaldine



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

Saviez-vous que la courgette est apparentée à la citrouille ? Elles appartiennent toutes deux à la famille des cucurbitacées.



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Steak mariné* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pesto* (g)	20	40	60	80	100	120
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parmigiano Reggiano AOP* (pièce(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Chapelure panko (g)	15	25	40	50	65	75
Mafaldine (g)	90	180	270	360	450	540
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (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)	4021/961	735/176
Lipides total (g)	45	8
Dont saturés (g)	14,8	2,7
Glucides (g)	83	15
Dont sucres (g)	4,5	0,8
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	50	9
Sel (g)	0,9	0,2

Allergènes

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



1. Préparer

Sortez le **steak** du réfrigérateur pour le porter à température ambiante (voir conseil). Pour les **pâtes**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez-y 1 pincée de sel. Coupez la **courgette** et l'**oignon** en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'**ail**. Râpez le **Parmigiano Reggiano**.

Conseil : Pour un résultat encore meilleur, sortez-le 30 à 60 minutes avant de commencer à cuisiner. Pensez à le sortir de son emballage.



4. Cuire le steak

Faites fondre 1 cs de beurre dans une autre poêle à feu vif. Lorsque la poêle est très chaude, faites-y cuire le **steak** 1 à 3 minutes de chaque côté (voir conseil). Salez-le puis réservez-le hors de la poêle sous une feuille d'aluminium.

Conseil : Faites-le cuire plus ou moins longtemps selon votre préférence.



2. Préparer la garniture de panko

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive dans la poêle à feu vif et revenir l'**ail** 1 minute. Ajoutez ensuite la **panko** et poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes, ou jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Transférez-la dans le bol et ajoutez-y la moitié du **fromage**. Mélangez bien puis assaisonnez de poivre à votre goût.



5. Cuire les mafaldine

Faites cuire les **mafaldine** 7 à 9 minutes. Prélevez-en un peu de liquide de cuisson puis égouttez-les et remettez-les dans la casserole. Incorporez-y le **pesto**, mélangez bien et ajoutez-y 1 filet de liquide de cuisson pour fluidifier le tout. Goûtez puis salez et poivrez si nécessaire.



3. Cuire les légumes

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive dans la même poêle à feu moyen-vif et cuire l'**oignon** et la **courgette** 6 à 8 minutes. Ajoutez-y les **épinards** à la dernière minute puis salez et poivrez à votre goût.



6. Servir

Servez les **mafaldine** sur les assiettes et déposez-y les **légumes**. Coupez le **steak** en tranches - à contre-fil - puis disposez-les sur les **légumes**. Saupoudrez de la garniture de **panko** et du reste de **fromage**.

Bon appétit !

Enchiladas au poulet et nachos au fromage

dip d'avocat, salsa de tomate et crème aigre

Famille Rapido Premium

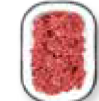
Durée de préparation : 25 - 35 min.



Maïs conserve



Oignon



Poulet haché aux
épices mexicaines



Épices mexicaines



Passata



Tortilla au blé complet



Gouda râpé



Tomate



Radicchio et
laitue iceberg



Crème aigre bio



Dip d'avocat



Chips de tortilla au
piment doux



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

Nous avons pré-assaisonné la viande hachée de poulet avec
des épices mexicaines. Une vraie "fiesta de saveurs" ce soir
à table !



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol, tamis, 2x plat à four, saladier, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Maïs conserve (g)	70	140	210	285	350	425
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poulet haché aux épices mexicaines* (g)	100	200	300	400	500	600
Épices mexicaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Tortilla au blé complet (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Tomate (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Radichio et laitue iceberg* (g)	25	50	75	100	125	150
Crème aigre bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Dip d'avocat* (g)	40	80	120	160	200	240
Chips de tortilla au piment doux (g)	40	75	115	150	190	225
À ajouter vous-même						
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
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)	4125 /986	669 /160
Lipides total (g)	52	8
Dont saturés (g)	17,5	2,8
Glucides (g)	82	13
Dont sucres (g)	16,6	2,7
Fibres (g)	16	3
Protéines (g)	41	7
Sel (g)	4,2	0,7

Allergènes

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



1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C. Égouttez le **maïs**. Émincez finement l'**oignon**.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire la moitié de l'**oignon** et du **maïs** 1 à 2 minutes (voir conseil).
- Ajoutez le **poulet haché** et les **épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.). Faites cuire le **poulet** 2 à 3 minutes en l'émiettant.
- Ajoutez la **passata** et poursuivez la cuisson 2 à 4 minutes.

Conseil : Vous utilisez une partie de l'oignon cru pour la salsa. Si vous n'aimez pas ça, faites cuire tout l'oignon à cette étape.



2. Préparer les enchiladas

- Garnissez les **tortillas** du mélange à base de **viande** et **passata**.
- Enroulez-les et disposez-les dans le plat à four.
- Saupoudrez-les de la moitié du **fromage** et enfournez-les 5 à 10 minutes.
- Disposez les **chips de tortillas** dans l'autre plat à four, saupoudrez-les du reste de **fromage**.
- Enfourez-les 5 à 7 minutes, ou jusqu'à ce que le **fromage** soit fondu.



3. Préparer la salade

- Pendant ce temps, coupez la **tomate** en dés.
- Dans le bol, mélangez-les avec le reste de **oignon** et ½ du de vinaigre balsamique blanc. Salez et poivrez à votre goût.
- Dans le saladier, composez une vinaigrette avec le reste de vinaigre balsamique blanc et l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez à votre goût.
- Juste avant de servir, mélangez la **salade** et le reste de **maïs** à la vinaigrette.



4. Servir

- Servez les **enchiladas**, la **salade** et la **crème aigre**.
- Garnissez les **nachos** de **salsa de tomate** et **dip d'avocat**.

Le saviez-vous ? 🌱 Le **maïs** est une bonne source de magnésium, un minéral important pour la formation des os et des muscles. On le retrouve aussi dans les cacahuètes, les légumineuses, la banane, les céréales complètes et le cacao.

Bon appétit !

Burger à l'australienne avec lard, œuf et betterave marinée pommes de terre et chutney de mangue

Street food

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Pain brioché



Burger Meatier



Gouda râpé



Chutney de mangue



Oignon



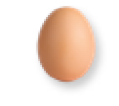
Tomate



Laitue



Quartiers de
pommes de terre
à cuire au four



Œuf



Lard



Betterave jaune



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 et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

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
Pain brioché (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
Chutney de mangue* (g)	20	40	60	80	100	120
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Tomate (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Laitue* (tête(s))	½	1	1½	2	2½	3
Quartiers de pommes de terre à cuire au four* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Œuf* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Lard* (tranche(s))	2	4	6	8	10	12
Betterave jaune* (pièce(s))	¼	½	1	1	1½	1½
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)	5552 / 1327	683 / 163
Lipides total (g)	80	10
Dont saturés (g)	26,4	3,2
Glucides (g)	95	12
Dont sucres (g)	20,9	2,6
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 et coupez-la en fines rondelles. Taillez la **tomate** en quartiers et émincez l'**oignon** en demi-rondelles.



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. Ensuite, égouttez-la, mais laissez un fond de liquide de cuisson ainsi que la **betterave** dans la casserole. Ajoutez-y l'**oignon**, le vinaigre de vin blanc, le sucre et le sel. Laissez mijoter à feu doux jusqu'à ce que le sucre et le sel soient dissous. Ensuite, retirez du feu et réservez jusqu'à utilisation. Dans le saladier, composez une vinaigrette avec l'huile d'olive vierge extra, la moutarde et 1 cs de marinade par personne. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



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 par côté (voir conseil). Au dernier moment, parsemez-le de **fromage râpé**, couvrez et laissez fondre. Coupez le **pain** en deux. Tartinez-le 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 **pommes de terre** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 10 minutes. Ajoutez le **lard** sur la plaque de cuisson puis remettez au four 10 minutes.



6. Servir

Déposez le **burger** sur le **pain**. Tartinez-le de **chutney de mangue** puis garnissez-le de 1 tranche de **lard** et de l'**œuf au plat**. Déchirez le reste de **laitue** dans le saladier et émiettez-y les tranches de **lard** restantes. Ajoutez-y la **tomate** et mélangez bien. Servez le **burger** avec la **salade**, les quartiers de **pommes de terre** et le reste de mayonnaise.

Bon appétit !