



Soupe de poulet aux épices mexicaines et cheddar

lamelles de tortilla croustillantes et fromage frais

Rapido

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Tortillas



Poulet haché aux épices mexicaines



Gousse d'ail



Poivron



Tomates prunes



Maïs conserve



Concentré de tomate



Fromage frais



Cheddar râpé



Paprika en poudre



Épices mexicaines



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

Avec son bouillon chaud et sa viande de poulet délicieusement tendre, cette soupe est le plat réconfortant par excellence !



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tortillas (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Poulet haché aux épices mexicaines* (g)	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Tomates prunes (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Maïs conserve (g)	70	140	140	285	280	425
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
Fromage frais* (g)	50	100	150	200	250	300
Cheddar râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Paprika en poudre (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Épices mexicaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3

A ajouter vous-même

Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2703 /646	365 /87
Lipides total (g)	35	5
Dont saturés (g)	16	2,2
Glucides (g)	46	6
Dont sucres (g)	17	2,3
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	33	4
Sel (g)	3,6	0,5

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Préparez le bouillon.
- Sortez le fromage frais du réfrigérateur pour le porter à température ambiante (voir conseil).
- Coupez le poivron en dés.

Conseil de santé 🍏 Si vous surveillez vos apports en sel, ajoutez la moitié du fromage frais seulement. Vous pourrez utiliser le reste une autre fois.

3



Préparer la soupe

- Coupez la tomate en dés et égouttez le maïs. Ajoutez les deux à la casserole.
- Versez-y le bouillon et laissez mijoter 4 à 6 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Coupez les tortillas en lamelles, puis dispersez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Arrosez d'1 filet d'huile de tournesol, saupoudrez du reste de paprika et enfournez 2 à 3 minutes.

2



Cuire la viande hachée

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans la casserole à feu moyen-vif et cuire la viande hachée avec le poivron 4 à 5 minutes.
- Écrasez ou émincez l'ail.
- Ajoutez le concentré de tomate, l'ail, les **épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-le à votre goût.) et la moitié du paprika en poudre à la casserole.
- Faites cuire 2 à 3 minutes.

4



Servir

- Servez la soupe dans des assiettes creuses.
- Déposez-y 1 cuillerée de fromage frais et garnissez du cheddar.
- Accompagnez des lamelles de tortilla croustillantes.

Bon appétit !



Rigatoni aux porc et légumes verts alla ragù bianco

épinards et courgette dissimulés ! | Parmigiano Reggiano et pistaches

Famille Rapido

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Rigatoni



Gousse d'ail



Épinards



Crème liquide



Pistaches



Viande de porc fermier hachée



Courgette



Basilic frais



Parmigiano Reggiano AOP



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

Avec nos recettes de légumes dissimulés, proposez des repas frais et savoureux, facilement réalisables et discrètement agrémentés de légumes que les enfants tendent souvent à bouder. Un repas familial sans stress !



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Mixeur (plongeant) avec bol profond, sauteuse, râpe, râpe fine, casserole, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Viande de porc fermier hachée* (g)	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Parmigiano Reggiano AOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Pistaches (g)	5	10	15	20	25	30

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)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Eau pour la sauce (ml)	25	50	75	100	125	150
Vinaigre balsamique blanc (cs)	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)	3736 / 893	722 / 173
Lipides total (g)	46	9
Dont saturés (g)	18,2	3,5
Glucides (g)	75	14
Dont sucres (g)	9,5	1,8
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	41	8
Sel (g)	1,7	0,3

Allergènes

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

1



2



Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire les pâtes 13 à 15 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Pendant ce temps, ciselez le basilic. Râpez le fromage et la courgette.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire les épinards jusqu'à ce qu'ils aient réduit - en remuant régulièrement.

3



Cuire la courgette

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire la courgette 3 minutes.
- Ajoutez-y la viande hachée et poursuivez la cuisson 3 minutes. Déglacez avec le vinaigre balsamique blanc. Salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, concassez grossièrement les pistaches.
- Ajoutez les pâtes, la viande hachée et la courgette à la sauce.

Préparer la sauce

- Transférez les épinards dans le bol profond.
- Ajoutez-y l'ail, la crème, l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients) ainsi que la moitié du basilic et du fromage.
- Mixez le tout au mixeur plongeant en une sauce homogène.
- Ajoutez la sauce à la sauteuse et portez-la à ébullition, à petit bouillon. Laissez-la mijoter à feu doux jusqu'à utilisation.

4



Servir

- Servez les pâtes garnies dans des assiettes creuses et arrosez d'huile d'olive vierge extra à votre convenance.
- Garnissez des pistaches et du reste de basilic et fromage.

Bon appétit !



Hot-dog à composer, wedges de pommes de terre et salade à garnir de tomate, pomme, oignons frits et plus encore !

Famille Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Pain à hot-dog



Pomme de terre



Saucisse de porc fermière



Oignon rouge



Tomate



Chutney d'oignon



Pomme



Mâche



Oignons frits



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

Chacun à table, y compris le petit cuistot en herbe, peut personnaliser ce repas selon ses goûts ! Cette recette propose une variété de garnitures pour composer son plat au gré de ses envies.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, poêle avec couvercle, saladier, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pain à hot-dog (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Saucisse de porc fermière* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Chutney d'oignon* (g)	20	40	60	80	100	120
Pomme* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mâche* (g)	20	40	60	80	100	120
Oignons frits (g)	10	15	25	30	40	45
À ajouter vous-même						
Eau pour les pommes de terre (ml)	25	50	75	100	125	150
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel						à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3979 /951	563 /135
Lipides total (g)	47	7
Dont saturés (g)	18,2	2,6
Glucides (g)	101	14
Dont sucres (g)	24,4	3,5
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	30	4
Sel (g)	1,6	0,2

Allergènes

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

1



Préparer

- Lavez les pommes de terre et coupez-les en quartiers.
- Mettez-dans la sauteuse et ajoutez-y l'eau (voir tableau des ingrédients).
- Faites-les cuire 12 à 15 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les et remettez-les dans la sauteuse.
- Arrosez-les d'1 filet d'huile d'olive et faites-les sauter 5 à 7 minutes - ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites. Salez et poivrez à votre goût.

3



Caraméliser l'oignon

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la 2e poêle à feu moyen-doux et cuire l'oignon 8 à 10 minutes.
- Déglacez avec la moitié du vinaigre balsamique. Ajoutez le chutney d'oignon et le sucre. Baissez le feu et laissez caraméliser doucement jusqu'à ce que le sucre soit dissout.
- Pendant ce temps, enfournez le pain à hot-dog 4 à 5 minutes.
- Coupez la pomme et la tomate en dés.

2



Cuire les saucisses

- Préchauffez le four à 200°C.
- Émincez l'oignon en demi-rondelles.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer la saucisse uniformément 2 à 3 minutes.
- Ensuite, portez le feu sur moyen, couvrez et poursuivez la cuisson 8 minutes. Retournez régulièrement.

Le saviez-vous ? 🌱 L'oignon renferme de la vitamine C. Celle-ci aide notamment votre corps à mieux absorber le fer contenu dans votre alimentation.

4



Servir

- Dans le saladier, mélangez la salade avec l'huile d'olive vierge extra et le reste de vinaigre balsamique.
- Servez la pomme, la tomate, l'oignon caramélisé et les oignons croustillants dans des bols séparés. Accompagnez des pommes de terre.
- Coupez le pain à hot-dog en deux. Laissez chacun le garnir à sa guise, de même pour la salade.

Bon appétit !



Steak haché, frites et aïoli

et pour les grands : salade de radicchio & roquette et jus d'oignon

Famille

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Pomme de terre



Haricots verts



Oignon rouge



Épices pour BBQ



Steak haché



Radicchio,
roquette et laitue



Aïoli



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

Ajustez facilement cette recette pour les goûts des plus jeunes sans sacrifier sa saveur pour vous ! Rendez-la plus simple pour les enfants et savourez les ingrédients spéciaux ajoutés juste pour vous.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, casserole avec couvercle, essuie-tout, saladier, 2x poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Haricots verts* (g)	150	300	450	600	750	900
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épices pour BBQ (sachet(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Steak haché* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Radichio, roquette et laitue* (g)	20	40	60	90	100	130
Aïoli* (g)	25	50	75	100	125	150

À ajouter vous-même

Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Beurre [végétal] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Huile d'olive vierge extra (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)	3753 /897	523 /125
Lipides total (g)	55	8
Dont saturés (g)	18,2	2,5
Glucides (g)	64	9
Dont sucres (g)	14,8	2,1
Fibres (g)	17	2
Protéines (g)	32	4
Sel (g)	2	0,3

Allergènes

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

1



Préparer les frites

- Préchauffez le four à 200°C.
- Épluchez ou lavez les pommes de terre. Coupez-les en frites de 1 cm d'épaisseur maximum.
- Épongez-les avec l'essuie-tout, puis, dans le bol, mélangez-les à 1 filet d'huile d'olive. Salez et poivrez, puis dispersez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Enfournez-les 20 à 25 minutes. Retournez-les à mi-cuisson.

4



Préparer le jus d'oignon

- Préparez le bouillon. Coupez l'oignon en demi-rondelles.
- Faites fondre 1 généreuse noix de beurre dans une autre poêle à feu moyen-vif et cuire l'oignon 6 à 7 minutes.
- Déglacez-le ensuite avec le vinaigre balsamique. Ajoutez les **épices pour BBQ** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) et le bouillon.
- Mélangez bien et laissez réduire 5 à 8 minutes à feu doux.

2



Cuire les haricots verts

- Pendant ce temps, équeutez les haricots verts.
- Versez un fond d'eau dans la casserole. Ajoutez-y 1 pincée de sel et les haricots verts.
- Couvrez, portez à ébullition et faites cuire 6 à 8 minutes à petit bouillon, ou jusqu'à ce que les haricots verts soient « al dente ».
- Ensuite, égouttez-les et rincez-les à l'eau froide pour en interrompre la cuisson. Laissez-les refroidir.

5



Préparer la salade

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

3



Cuire le steak haché

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le steak haché 8 minutes d'un côté.
- Retournez-le, salez, poivrez et poursuivez-en la cuisson 8 minutes.

6



Servir

- Servez le steak haché sur les assiettes avec les frites et l'aïoli.
- Pour les grands : arrosez le steak de jus d'oignon et accompagnez de la salade.
- Pour les enfants : servez le steak haché (sans jus) avec les haricots verts sur le côté.

Bon appétit !



Risotto à la tomate et aux crevettes

salade de roquette, basilic et citron

Famille Calorie Smart

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Gousse d'ail



Oignon



Citron



Concentré de tomate



Tomates cerises en boîte



Crevettes



Basilic frais



Roquette



Riz pour risotto



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

On associe souvent le basilic à la cuisine italienne, mais c'est bien en Inde que cette plante a poussé pour la première fois il y a plus de 4 000 ans. Après avoir parcouru une partie du globe, elle s'est depuis installée dans nos assiettes, pour notre plus grand plaisir !



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol, grande casserole, râpe fine, plat à four, essuie-tout, saladier, 2x petit bol, tamis ou passoire, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Concentré de tomate (barquette(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomates cerises en boîte (boîte(s))	¼	¾	1	1¼	1¾	2
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Roquette* (g)	20	40	60	80	100	120
Riz pour risotto (g)	75	150	225	300	375	450

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2594 /620	352 /84
Lipides total (g)	24	3
Dont saturés (g)	7,3	1
Glucides (g)	82	11
Dont sucres (g)	12,5	1,7
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	21	3
Sel (g)	1,9	0,3

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C. Préparez le bouillon.
- Écrasez ou émincez l'ail. Émincez l'oignon.
- Prélevez le zeste du citron. Taillez le citron en 6 quartiers. Pressez-en 1 par personne dans le petit bol.
- Épongez les crevettes avec l'essuie-tout.
- Dans le bol, mélangez-les avec 1 filet d'huile d'olive, la moitié de l'ail et du zeste de citron.

4



Préparer la salade

- Égouttez les tomates cerises et transférez-les dans le plat à four. Arrosez d'1 filet huile d'olive et du vinaigre balsamique. Salez, poivrez et mélangez bien.
- Enfouissez 15 minutes.
- Pendant ce temps, dans le saladier, mélangez la roquette avec le jus de citron et l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez à votre goût.

2



Préparer le risotto

- Faites fondre 1 noix de beurre à feu moyen-vif dans la grande casserole.
- Faites-y revenir l'oignon et le reste d'ail 1 à 2 minutes.
- Ajoutez le riz pour risotto et faites-le griller 1 à 2 minutes. Ensuite, incorporez le concentré de tomate.

5



Apprêter le risotto

- Faites chauffer la poêle, sans matière grasse, à feu moyen-vif et cuire les crevettes 3 minutes - ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites à cœur. Ensuite, réservez-les hors de la poêle.
- Ciselez finement le basilic. Mettez-le dans le 2e petit bol et mélangez-le avec le reste du zeste de citron.
- Ajoutez la moitié du mélange au risotto, ainsi que les tomates et les crevettes avec leur jus de cuisson. Mélangez bien.

3



Cuire le risotto

- Ajoutez ⅓ du bouillon et laissez le riz s'en imbiber lentement. Remuez régulièrement.
- Répétez l'opération 2 fois avec le reste du bouillon.
- Le risotto est cuit dès que les grains sont moelleux à l'extérieur et encore « al dente » l'intérieur. Comptez environ 20 à 25 minutes (voir conseil).
- Ajoutez de l'eau et faites-le cuire plus longtemps si vous le souhaitez moins « al dente ».

6



Servir

- Servez le risotto sur les assiettes. Disposez la salade de roquette à côté.
- Garnissez du reste de mélange au basilic et citron.
- Accompagnez des quartiers de citron.

Bon appétit !



Pita aux boulettes de viande à la vietnamienne et mayonnaise au ponzu salade de chou & carotte et basilic thaï

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Boulettes porc et bœuf aux épices thaï



Chou rouge, blanc et carotte



Concombre



Pains pita



Ponzu



Basilic thaï frais



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

Il existe différentes variétés de basilic : rouge, citron et thaï. Ce dernier a un arôme anisé et donne le goût authentique de la cuisine asiatique.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Boulettes porc et bœuf aux épices thaï* (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
Chou rouge, blanc et carotte* (g)	100	200	300	400	500	600
Concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pains pita (pièce(s))	2½	5	7½	10	12½	15
Ponzu (g)	12	24	36	48	60	72
Basilic thaï frais* (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau pour la sauce (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja sucrée (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)	2916 /697	563 /135
Lipides total (g)	28	5
Dont saturés (g)	7,6	1,5
Glucides (g)	77	15
Dont sucres (g)	16	3,1
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	31	6
Sel (g)	3,4	0,7

Allergènes

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

1



Cuire les boulettes de viande

- Préchauffez le four à 200°C. Disposez les pitas sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez 4 à 6 minutes (ou utilisez un grille-pain).
- Faites chauffer la poêle, sans matière grasse, à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément les boulettes de viande 2 à 3 minutes.
- Portez le feu sur moyen-doux, ajoutez la sauce soja sucré et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients). Couvrez et poursuivez la cuisson 5 à 6 minutes, ou jusqu'à ce que les boulettes soient cuites à cœur.

3



Préparer la mayonnaise au ponzu

- Ciselez grossièrement le basilic thaï.
- Dans le petit bol, mélangez la mayonnaise avec le ponzu.
- Ouvrez les pitas au couteau.

2



Préparer la salade

- Coupez le concombre en demi-rondelles.
- Dans le saladier, mélangez le vinaigre de vin blanc avec le sucre.
- Ajoutez-y le chou et la carotte, le concombre, puis mélangez bien. Salez et poivrez à votre goût.

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.

4



Servir

- Étalez un peu de mayonnaise au ponzu à l'intérieur de chaque pita.
- Garnissez les pitas des ingrédients préparés et déposez-y le reste de mayonnaise au ponzu.
- Accompagnez de la salade restante et parsemez de basilic thaï.

Bon appétit !



Curry au fenouil et sauce au yaourt à la coriandre

riz complet, amandes grillées et lait de coco

Végé

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Piment rouge



Oignon rouge



Sauce pour wok au gingembre



Curcuma en poudre



Gousse d'ail



Fenouil



Coriandre fraîche



Concentré de tomate



Riz brun cuisson rapide



Lait de coco



Yaourt entier bio



Poivron



Mais conserve



Graines de moutarde jaune



Amandes effilées



Ingrédient à la une dans votre box ! Ce riz brun à cuisson rapide est non seulement prêt rapidement mais aussi nutritif. En effet, riche en fibre, il est une alternative saine au riz blanc. 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

Bol, sauteuse avec couvercle, casserole avec couvercle, tamis ou passoire, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Piment rouge* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Sauce pour wok au gingembre (g)	20	35	50	70	85	105
Curcuma en poudre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Fenouil* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Coriandre fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
Riz brun cuisson rapide (g)	75	150	225	300	375	450
Lait de coco (ml)	90	180	250	360	430	540
Yaourt entier bio* (g)	50	100	150	200	250	300
Poivron* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Maïs conserve (g)	70	140	285	285	425	425
Graines de moutarde jaune (sachet(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Amandes effilées (g)	10	20	30	40	50	60

A ajouter vous-même

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3184 /761	519 /124
Lipides total (g)	33	5
Dont saturés (g)	16,8	2,7
Glucides (g)	94	15
Dont sucres (g)	27,6	4,5
Fibres (g)	16	3
Protéines (g)	18	3
Sel (g)	1,6	0,3

Allergènes

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

1



2



Préparer

- Pour le riz, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez-y 1 pincée de sel.
- Épipérez et émincez finement le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.). Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez le fenouil en quatre, retirez-en le cœur dur puis taillez le fenouil en lanières.
- Coupez poivron en fines lanières. Ciselez grossièrement la coriandre.

3



4



Apprêter le curry

- Faites cuire le riz 10 minutes à couvert dans la casserole. Ensuite, égouttez-le puis réservez-le.
- Ajoutez le lait de coco à la sauteuse et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Portez le tout à ébullition à petit bouillon puis couvrez et laissez mijoter 10 à 12 minutes.
- Goûtez le curry et rectifiez l'assaisonnement au besoin avec du sel et du poivre.

Servir

- Faites chauffer la poêle à feu vif et griller/dorer les amandes. Ensuite, réservez-les hors de la poêle.
- Dans le bol, mélangez le yaourt et ½ de la coriandre fraîche. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez le riz dans des assiettes creuses. Déposez-y le curry et la sauce au yaourt.
- Garnissez des amandes et du reste de coriandre.

Bon appétit !



Gratin d'émincés façon poulet et brocoli

sauce au fromage maison et garniture au panko

Végé

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Pomme de terre



Brocoli



Oignon rouge



Gouda râpé



Chapelure panko



Gousse d'ail



Crème liquide



Mélange d'épices du Moyen-Orient



Noix de muscade



Émincés vegan façon poulet



Échalote



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

Le gouda est l'un des fromages les plus populaires au monde ! Doux et crémeux, il développe un goût de noisette plus prononcé et une texture plus friable en vieillissant. Il est également délicieux à déguster fondu !



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol, sauteuse, poêle avec couvercle, râpe fine, plat à four, casserole avec couvercle, casserole en inox

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Brocoli* (g)	200	360	600	800	960	1160
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Chapelure panko (g)	15	25	40	50	65	75
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Noix de muscade (pointe(s))	1	2	3	4	5	6
Émincés vegan façon poulet* (g)	80	160	240	320	400	480
Échalote (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	70	140	210	280	350	420
Beurre [végétal] (g)	15	30	45	60	75	90
Farine (g)	20	40	60	80	100	120
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3828 /915	499 /119
Lipides total (g)	51	7
Dont saturés (g)	23,4	3,1
Glucides (g)	76	10
Dont sucres (g)	9,4	1,2
Fibres (g)	18	2
Protéines (g)	36	5
Sel (g)	2,4	0,3

Allergènes

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

1



Préparer les pommes de terre

- Préchauffez le four à 200°C.
- Épluchez les pommes de terre et détaillez-les en dés de 3 cm environ.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile de tournesol dans la poêle à feu vif et cuire/dorer les pommes de terre 20 à 25 minutes à couvert. Remuez régulièrement.
- Pour le brocoli, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Coupez le bouquet de brocoli en fleurettes et la tige en dés.

4



Préparer la sauce au fromage

- Faites fondre le beurre dans la casserole en inox à feu moyen-vif et revenir l'échalote et l'ail 2 à 3 minutes. Ajoutez la farine et remuez jusqu'à ce qu'elle brunisse.
- Ajoutez-y la crème liquide et le bouillon.
- Portez à ébullition et remuez sans cesse pour éviter la formation de grumeaux.
- Portez le feu sur doux et ajoutez-y la muscade.

2



Cuire le brocoli

- Faites cuire le brocoli 5 minutes dans la casserole à couvert. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les émincés végétariens 4 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Ajoutez-y ensuite 1 filet d'eau.
- Lorsque les pommes de terre sont cuites, ajoutez-y les émincés végétariens et le brocoli.

5



Composer le gratin

- Ajoutez-y le reste du fromage, puis remuez (voir conseil). Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez les épices du Moyen-Orient au mélange de brocoli-pommes de terre. Mélangez.
- Éteignez le feu sous la casserole en inox. Mettez le mélange à base de brocoli dans le plat à four.

Conseil : Si la sauce est trop épaisse, ajoutez-y un filet d'eau. Si elle est trop liquide, ajoutez-y un peu de farine.

3



Préparer les garnitures

- Pendant ce temps, émincez l'échalote et détaillez l'oignon en fines demi-rondelles. Préparez le bouillon.
- Dans le bol, mélangez l'oignon, la moitié du fromage, le panko, du sel et du poivre. Réservez.
- Écrasez ou émincez l'ail.
- Râpez 1 pincée de noix de muscade à la râpe fine.

6



Servir

- Versez-y la sauce au fromage et mélangez bien. Appuyez un peu pour que le plat soit joliment rempli.
- Saupoudrez-le du mélange à base de panko. Enfourez 10 minutes, ou jusqu'à ce que le panko soit doré.
- Servez le gratin sur les assiettes.

Bon appétit !



Dahl garni de pois chiches croquants et pain naan

lait de coco, épinards et citron vert

Végétal

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Oignon



Gingembre frais



Carotte



Curry en poudre



Concentré de tomate



Lait de coco



Lentilles rouges fendues



Épinards



Pain naan aux herbes



Citron vert



Carotte jaune



Pois chiches



Mélange d'épices africaines



Coriandre fraîche



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

Mais au fait, comment pousse le gingembre ? Le gingembre est une racine et pousse comme une pomme de terre si vous le plantez en terre.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, grande sauteuse avec couvercle, râpe fine, essuie-tout, tamis

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Gingembre frais* (cc)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Curry en poudre (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lait de coco (ml)	90	180	250	360	430	540
Lentilles rouges fendues (g)	25	50	75	100	125	150
Épinards* (g)	50	100	150	200	250	300
Pain naan aux herbes (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Carotte jaune* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Pois chiches (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices africaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	150	300	450	600	750	900
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3201 /765	394 /94
Lipides total (g)	36	4
Dont saturés (g)	16,4	2
Glucides (g)	78	10
Dont sucres (g)	18,4	2,3
Fibres (g)	27	3
Protéines (g)	24	3
Sel (g)	1,9	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 et préparez le bouillon.
- Émincez l'oignon et râpez finement le gingembre.
- Coupez les 2 sortes de carotte en dés d'environ 1 cm (voir conseil).

Conseil : Coupez bien les carottes en petits dés pour qu'elles cuisent mieux.

4



Rôtir les pois chiches

- Égouttez et rincez les pois chiches, puis égouttez-les avec l'essuie tout.
- Dans le bol, mélangez-les au reste d'épices africaines.
- Ajoutez-y 1 filet d'huile d'olive, puis salez et poivrez. Mélangez bien.
- Dispersez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez 15 à 20 minutes.

2



Préparer la sauce

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans la grande sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'oignon, le gingembre et les carottes 2 à 3 minutes.
- Ajoutez-y le curry en poudre, le concentré de tomate et la moitié des épices africaines.
- Mélangez bien et poursuivez la cuisson 2 minutes. Ajoutez le lait de coco et le bouillon à la sauteuse et portez à ébullition.

5



Apprêter

- Enfournez le pain naan 3 à 4 minutes. Coupez-le ensuite en pointes.
- Ciselez finement la coriandre et coupez le citron vert en 6 quartiers.
- Lorsque le dahl est cuit, pressez-y 1 quartier de citron vert par personne.
- Mélangez, puis salez et poivrez à votre goût.

3



Ajouter les lentilles

- Ajoutez les lentilles, assaisonnez de sel et de poivre et faites cuire le dahl 20 minutes à couvert, ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.
- À mi-cuisson, remuez et ajoutez les épinards.
- Ajoutez éventuellement un peu d'eau si le dahl devient trop sec.

6



Servir

- Servez le dahl dans des bols et déposez les pois chiches croustillants dessus.
- Garnissez de la coriandre.
- Accompagnez des pointes de naan et du reste de quartiers de citron vert.

Bon appétit !



Spaghetti au poulet en sauce crémeuse au curry

poivron pointu rôti, salade de tomate et herbes fraîches

Famille

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Gousse d'ail



Piment rouge



Paprika fumé en poudre



Passata



Crème liquide



Spaghetti complets



Tomate



Émincés de
cuisse de poulet



Épices de curry jaune



Ciboulette, basilic
et persil plat frais



Poivron rouge pointu



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

Saviez-vous que la tomate fraîche est composée à 95 % d'eau ?



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, grande sauteuse avec couvercle, casserole, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Paprika fumé en poudre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Spaghetti complets (g)	90	180	270	360	450	540
Tomate (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Émincés de cuisse de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
Épices de curry jaune (sachet(s))	¼	¾	1	1½	1¾	2
Ciboulette, basilic et persil plat frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6

A ajouter vous-même

Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3774 /902	630 /151
Lipides total (g)	48	8
Dont saturés (g)	18,7	3,1
Glucides (g)	75	12
Dont sucres (g)	17,4	2,9
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	34	6
Sel (g)	1,1	0,2

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 210°C et préparez le bouillon.
- Coupez le poivron pointu en gros morceaux et dispersez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Arrosez-les avec 1 filet d'huile d'olive puis salez et poivrez. Enfourez 12 à 15 minutes.
- Écrasez ou émincez l'ail. Épépinez et émincez le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.).

4



Préparer la salade

- Pendant ce temps, coupez la tomate en petits dés.
- Ciselez finement les herbes fraîches.
- Dans le bol, mélangez la tomate et la moitié des herbes fraîches avec l'huile d'olive vierge extra et le reste de vinaigre balsamique blanc. Mélangez bien puis salez et poivrez à votre goût.

2



Cuire les aromates

- Pour les spaghetti, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la grande sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'ail avec la moitié du **piment rouge** 1 à 2 minutes.
- Ajoutez les épices de curry jaune et le paprika fumé, puis faites cuire 1 minute.

5



Cuire le poulet

- Faites fondre 1 noix de beurre à feu moyen-vif dans la poêle et cuire le poulet avec le reste du **piment rouge** 7 minutes.
- Salez et poivrez puis ajoutez le tout à la sauce avec le reste des herbes fraîches.

3



Cuire les spaghetti

- Déglacez les aromates avec le vinaigre balsamique blanc puis versez le bouillon et ajoutez la passata.
- Baissez le feu et ajoutez la crème liquide. Laissez mijoter la sauce à feu doux 12 à 14 minutes à couvert. Salez et poivrez à votre goût.
- Faites cuire les spaghetti 10 à 12 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.

6



Servir

- Servez les spaghetti dans des assiettes creuses et déposez-y la sauce, le poulet et le poivron pointu.
- Accompagnez de la salade de tomate.

Bon appétit !



Filet mignon de porc en sauce crémeuse à la moutarde

haricots verts, carotte jaune, pommes de terre et persil

Rapido Calorie Smart Premium Rapide et conscient

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Pomme de terre



Carotte jaune



Haricots verts



Oignon rouge



Filet mignon de porc



Persil frisé frais



Sauce Worcestershire



Crème liquide



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

Les haricots verts renferment des minéraux importants, comme du potassium (pour une bonne pression artérielle), du fer et de l'acide folique (bons pour la vitalité).



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Papier aluminium, sauteuse avec couvercle, casserole avec couvercle, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	100	200	300	400	500	600
Carotte jaune* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Haricots verts* (g)	150	300	450	600	750	900
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Filet mignon de porc* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Persil frisé frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Sauce Worcestershire (ml)	5	10	15	20	25	30
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (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)	2736 /654	441 /105
Lipides total (g)	39	6
Dont saturés (g)	18,8	3
Glucides (g)	37	6
Dont sucres (g)	8,1	1,3
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	35	6
Sel (g)	1,1	0,2

Allergènes

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

1



Préparer

- Pour les haricots verts, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Coupez la carotte et les pommes de terre en rondelles de ½ cm d'épaisseur.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire les pommes de terre 5 minutes à couvert. Ajoutez la carotte et poursuivez la cuisson 5 minutes, toujours à couvert.
- Retirez le couvercle et poursuivez la cuisson 10 à 15 minutes. Remuez régulièrement.

3



Préparer la sauce

- Dans la même poêle, faites cuire l'oignon 3 minutes.
- Pendant ce temps, ciselez finement le persil.
- Ajoutez-y la sauce Worcestershire, la crème liquide, le beurre, la moutarde et la moitié du persil.
- Mélangez bien puis laissez réduire 2 à 3 minutes. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

2



Cuire la viande

- Équeutez les haricots verts et émincez l'oignon.
- Faites cuire les haricots verts « al dente », soit 4 à 6 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez-les à couvert.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le filet mignon 10 à 13 minutes, ou plus selon votre préférence de cuisson. Réservez-le ensuite hors de la poêle, sous une feuille d'aluminium.
- Gardez le jus de cuisson dans la poêle.

4



Servir

- Coupez le filet mignon en tranches.
- Servez le filet mignon, les pommes de terre, la carotte et les haricots verts sur les assiettes.
- Versez la sauce crémeuse à la moutarde sur la viande et les haricots verts.
- Garnissez du reste de persil.

Bon appétit !



Cabillaud et tagliatelle fraîches

sauce poireau-épinards crémeuse citronnée

Rapido Premium

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Tagliatelle fraîches



Filet de cabillaud



Gousse d'ail



Oignon



Poireau



Épinards



Crème fraîche liquide



Fromage italien râpé



Aneth et ciboulette frais



Citron



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

Le cabillaud vit dans des eaux froides et est considéré comme un poisson « maigre ». Il est pauvre en graisses mais riche en protéines !



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, casserole avec couvercle, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tagliatelle fraîches* (g)	125	250	375	500	625	750
Filet de cabillaud* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poireau* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Épinards* (g)	50	100	150	200	250	300
Crème fraîche liquide* (ml)	100	200	300	400	500	600
Fromage italien râpé* (g)	15	20	40	50	60	70
Aneth et ciboulette frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Citron* (pièce(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)	½	1	1½	2	2½	3
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)	4402 /1052	726 /174
Lipides total (g)	61	10
Dont saturés (g)	35,8	5,9
Glucides (g)	85	14
Dont sucres (g)	8,7	1,4
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	45	7
Sel (g)	0,9	0,2

Allergènes

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

1



Préparer

- Pour les pâtes, portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans la casserole.
- Détaillez le poireau en fines rondelles.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la sauteuse à feu vif et cuire l'ail, l'oignon et le poireau 4 à 5 minutes en remuant régulièrement.

3



Cuire le poisson

- Pendant ce temps, faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le poisson 1 à 2 minutes de chaque côté. Salez et poivrez à votre goût.
- Incorporez la moitié du fromage à la sauce crémeuse et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.
- Coupez le citron en 4 et pressez-en 1 quartier par personne au-dessus de la sauce.
- Salez et poivrez généreusement.

2



Cuire les pâtes

- Pendant ce temps, faites cuire les pâtes 4 à 6 minutes à couvert dans la casserole. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Ajoutez la crème liquide aux légumes et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients). Couvrez et laissez mijoter 5 minutes.
- Ajoutez les épinards et poursuivez la cuisson 2 minutes à couvert.

4



Servir

- Ciselez finement les herbes fraîches.
- Servez les pâtes et la sauce crémeuse sur les assiettes.
- Déposez-y le poisson puis garnissez des herbes fraîches et du reste de fromage.
- Accompagnez des quartiers de citron restants.

Bon appétit !



Hamburger au lard et œuf au plat sur pain brioché

wedges de pommes de terre, mayonnaise parfumée à la truffe et salade

Premium

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Mayonnaise aux arômes de truffe



Pain brioché



Pomme de terre



Little gem



Tomates cerises rouges



Oignon rouge



Lard



Œuf



Cornichons en morceaux



Burger Meatier



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

La petite cousine de la laitue romaine est la little gem. Surnommée aussi « sucrine », elle est légèrement plus sucrée et plus croquante. Idéale pour cette recette !



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mayonnaise aux arômes de truffe* (g)	25	50	75	100	125	150
Pain brioché (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Little gem* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Tomates cerises rouges (g)	60	125	250	250	375	375
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Lard* (tranche(s))	2	4	6	8	10	12
Œuf* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Cornichons en morceaux* (g)	15	25	40	50	65	75
Burger Meatier* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Beurre [végétal] (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive vierge extra (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Moutarde (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)	5146 /1230	683 /163
Lipides total (g)	77	10
Dont saturés (g)	20,9	2,8
Glucides (g)	84	11
Dont sucres (g)	14,8	2
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	44	6
Sel (g)	3,9	0,5

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Épluchez ou lavez bien les pommes de terre et coupez-les en quartiers.
- Dans le bol, mélangez-les avec 1 filet d'huile d'olive, du sel et du poivre.
- Dispersez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 30 à 35 minutes.

3



Préparer la vinaigrette

- Pendant ce temps, hachez grossièrement la salade et coupez les tomates cerises en deux.
- Dans le saladier, mélangez le miel avec la moutarde, l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre de vin blanc. Salez et poivrez à votre goût.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans l'autre poêle et cuire l'œuf au plat.
- Émiettez la moitié du lard.

2



Cuire le burger

- Faites chauffer la poêle, sans matière grasse, à feu moyen-vif et cuire le lard 3 à 5 minutes pour qu'il soit croustillant. Réservez-le hors de la poêle.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon en demi-rondelles.
- Faites fondre 1 petite noix de beurre dans la même poêle et cuire l'oignon 2 minutes.
- Ajoutez-y le burger et faites-le cuire 3 à 4 minutes de chaque côté.

4



Servir

- Ajoutez la salade, les tomates cerises, le lard émietté et les cornichons au saladier. Mélangez bien.
- Coupez le pain brioché en deux puis disposez-y le burger, l'oignon, l'œuf et les tranches de lard.
- Servez le burger avec les wedges de pommes de terre, la salade et la mayonnaise parfumée à la truffe à côté.

Bon appétit !



Curry de poulet à la surinamienne et pain roti

œuf dur, haricots verts et concombre à l'aigre-douce

Premium

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Haut de cuisse de poulet



Pomme de terre



Tomate



Oignon rouge



Gousse d'ail



Œuf



Épices surinamiennes



Mini-concombre



Roti



Haricots verts



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

Ce mélange d'épices surinamiennes contient du curcuma, du cumin, du fénugrec, de la cannelle et du chili. Une véritable invitation au voyage !



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol, sauteuse avec couvercle, casserole en inox

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Haut de cuisse de poulet* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pomme de terre (g)	150	300	450	600	750	900
Tomate (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon rouge (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Œuf* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Épices surinamiennes (sachet(s))	1	2	3	4	5	6
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Roti* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Haricots verts* (g)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau (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)	3268 /781	357 /85
Lipides total (g)	27	3
Dont saturés (g)	6,1	0,7
Glucides (g)	88	10
Dont sucres (g)	15,7	1,7
Fibres (g)	18	2
Protéines (g)	44	5
Sel (g)	2,8	0,3

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 160°C.
- Émincez finement la moitié de l'oignon. Coupez l'autre moitié en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail. Taillez la tomate en dés.
- Lavez ou épluchez les pommes de terre et coupez-les en gros morceaux.
- Équeutez les haricots verts et coupez-les en deux.

4



Cuire l'œuf

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole en inox - ou utilisez une bouilloire.
- Ajoutez-y l'œuf et faites-le cuire 8 à 10 minutes. Passez-le sous l'eau froide et égalez-le.

2



Cuire le poulet

- Frottez le poulet de sel et de poivre.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire le poulet 2 à 3 minutes de chaque côté. Réservez-le hors de la sauteuse.
- Ajoutez ensuite l'oignon émincé, l'ail et la tomate à la sauteuse. Faites cuire 1 minute.

5



Préparer le concombre

- Pendant ce temps, coupez le concombre en deux dans la longueur, épépinez-le à la cuillère et taillez-le en demi-rondelles.
- Dans le bol, mélangez le vinaigre de vin blanc avec l'eau (voir tableau des ingrédients).
- Ajoutez-y le sucre, le concombre et les demi-rondelles d'oignon. Mélangez bien. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût puis réservez en remuant régulièrement.
- Enfournez les pains rotis 3 minutes.

3



Cuire les pommes de terre

- Préparez le bouillon.
- Ajoutez les pommes de terre, les épices surinamiennes et le bouillon à la sauteuse. Faites cuire 5 minutes à couvert.
- Ajoutez ensuite les haricots verts et le poulet, puis poursuivez la cuisson 10 minutes à couvert (voir conseil).

Conseil : Si vous aimez manger relevé, vous pouvez ajouter de la sauce rouge épicée (de type harissa) à votre convenance.

6



Servir

- Servez les pommes de terre et les haricots verts dans des assiettes creuses. Versez-y la sauce et déposez-y le poulet.
- Accompagnez de l'œuf dur, du pain roti et du concombre à l'aigre-douce.

Bon appétit !



Steak au jus à l'oignon et Parmigiano Reggiano

purée de chou-fleur et salade de roquette

Rapido Calorie Smart Premium -30 % de glucides

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Oignon



Chou-fleur



Parmigiano Reggiano AOP



Roquette et mâche



Steak



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

Le chou-fleur est un légume peu calorique, riche en fibres, vitamine C et antioxydants. Choisir de manger du chou-fleur, c'est choisir un légume riche en nutriments, qui stimule la digestion et le système immunitaire !



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Papier aluminium, mixeur plongeant, râpe fine, casserole avec couvercle, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Chou-fleur* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Parmigiano Reggiano AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Roquette et mâche* (g)	20	40	60	90	100	130
Steak* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6

À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	2	4	6	8	10	12
Sauce soja sucrée (cc)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Moutarde à l'ancienne (cc)	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)	2234 /534	418 /100
Lipides total (g)	34	6
Dont saturés (g)	21,2	4
Glucides (g)	14	3
Dont sucres (g)	5,5	1
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	41	8
Sel (g)	1,1	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). Salez-le et poivrez-le.
- Préparez le bouillon.
- Pour le chou-fleur, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Détaillez le bouquet de chou-fleur en fleurettes et la tige en dés.

Conseil : Pour un résultat optimal, faites-le 30 à 60 minutes avant de commencer à cuisiner. Sortez la viande de son emballage et épongez-la avec de l'essuie-tout.

3



Préparer le jus

- Ajoutez le bouillon à l'oignon dans la poêle ainsi que la sauce soja sucrée et 1 noix de beurre.
- Portez à ébullition et laissez réduire à feu moyen-doux jusqu'au service.
- Râpez le Parmigiano Reggiano et ajoutez-en ⅓ au chou-fleur, ainsi que la moutarde et 1 noix de beurre.
- Réduisez le chou-fleur en purée homogène au mixeur plongeant. Salez et poivrez à votre goût.

2



Cuire le chou-fleur

- Faites cuire le chou-fleur 5 à 7 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez-le et réservez-le à couvert.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon.
- Faites fondre 1 généreuse noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif. Lorsque le beurre est bien chaud, faites cuire le steak avec l'oignon 8 à 10 minutes de chaque côté.
- Ensuite, réservez-le hors de la poêle sous une feuille d'aluminium.

4



Servir

- Servez la purée de chou-fleur sur les assiettes. Déposez la roquette et la mâche à côté. Arrosez d'huile d'olive vierge extra à votre convenance.
- Découpez le steak en tranches et déposez-les sur la purée. Versez-y le jus.
- Garnissez du reste de Parmigiano Reggiano pour apprêter.

Bon appétit !



Saumon en sauce teriyaki, nouilles udon et citron vert

pak-choï, carotte et poivron pointu sautés

Premium Rapide et conscient

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Gousse d'ail



Citron vert



Oignon



Poivron rouge pointu



Carotte



Pak-choï



Sauce teriyaki



Huile de sésame



Filet de saumon



Nouilles udon fraîches



Sauce pour wok au gingembre



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

Le pak-choï est riche en acide folique - vitamine du groupe B. Celle-ci est indispensable à la fabrication des globules rouges et nous donne de l'énergie !



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Grand bol, grand wok ou sauteuse, petit bol, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pak-choï* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce teriyaki (g)	25	50	75	100	125	150
Huile de sésame (ml)	10	20	30	40	50	60
Filet de saumon* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Nouilles udon fraîches (g)	110	220	330	440	550	660
Sauce pour wok au gingembre (g)	20	35	55	70	90	105
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Eau pour la sauce (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)	3092 /739	539 /129
Lipides total (g)	41	7
Dont saturés (g)	6,3	1,1
Glucides (g)	60	10
Dont sucres (g)	24,1	4,2
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	32	6
Sel (g)	2,8	0,5

Allergènes

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

1



Préparer

- Coupez le citron vert en 4.
- Pressez-en 1 quartier par personne dans le petit bol. Ajoutez-y la sauce teriyaki, l'huile de sésame et la sauce pour wok au gingembre.
- Mélangez bien, puis transférez-en 1 cs par personne dans le grand bol.
- Ajoutez l'eau pour la sauce au petit bol (voir tableau des ingrédients). Mélangez bien et réservez.

3



Cuire le poisson

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le saumon 2 à 3 minutes côté peau. Ensuite, retournez-le et poursuivez-en la cuisson 2 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans le grand wok (ou sauteuse) à feu moyen-vif et cuire l'ail, l'oignon, la carotte, le poivron pointu et la partie blanche du pak-choï 5 à 7 minutes.

2



Couper les légumes

- Déposez le saumon dans le grand bol et enrobez-le de la marinade teriyaki. Réservez.
- Coupez le carotte en rondelles et écrasez ou émincez l'ail.
- Détaillez l'oignon en demi-rondelles et le poivron pointu en lanières.
- Coupez la base du pak-choï et coupez-en finement les feuilles et les tiges en les réservant séparément.

4



Servir

- Ajoutez les nouilles et la sauce teriyaki réservée de l'étape 1 au wok (sauteuse). Poursuivez la cuisson 2 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez-y la partie verte du pak-choï dans les dernières 30 secondes de cuisson.
- Servez les nouilles et légumes sautés dans des assiettes creuses et déposez-y le saumon.
- Accompagnez des quartiers de citron vert restants.

Bon appétit !



Tacos de crevettes au chipotle, avocat et mangue

maïs, zhoug et mayonnaise au citron vert

Rapido Premium

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Crevettes



Maïs conserve



Pâte de chipotle



Mangue



Mini-tortilla



Zhoug



Carotte violette



Coriandre et menthe fraîches



Avocat



Fromage à la grecque



Citron vert

**NOUVEL
INGRÉDIENT**



Nouveauté dans votre box ! Le zhoug est une sauce piquante du Moyen-Orient aux fines herbes préparée avec de la coriandre, de l'ail, du piment, des épices et de l'huile d'olive.
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

Râpe, essuie-tout, tamis ou passoire, 2x poêle, 2x petit bol

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Crevettes* (g)	120	240	360	480	600	720
Maïs conserve (g)	70	140	215	285	355	425
Pâte de chipotle (g)	10	20	30	40	50	60
Mangue* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-tortilla (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
Zhoug (g)	25	45	70	90	115	135
Carotte violette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre et menthe fraîches* (g)	5	10	15	20	25	30
Avocat (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4674 /1117	745 /178
Lipides total (g)	67	11
Dont saturés (g)	15,1	2,4
Glucides (g)	89	14
Dont sucres (g)	28,2	4,5
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	35	6
Sel (g)	4,6	0,7

Allergènes

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



Préparer

- Épluchez et coupez la mangue en dés. Égouttez le maïs.
- Coupez l'avocat en deux et retirez-en le noyau et la peau. Détaillez-en la chair en tranches.
- Râpez la carotte.
- Ciselez grossièrement les herbes fraîches. Coupez le citron vert en 4.

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



Préparer les garnitures

- Dans le petit bol, mélangez le maïs avec le **zhoug** ((attention : ça pique ! Dosez-la selon votre goût.).
- Dans l'autre petit bol, mélangez la mayonnaise avec le jus de 1 quartier de citron vert par personne.
- Faites chauffer la 2e poêle, sans matière grasse, à feu moyen-vif (voir conseil). Réchauffez-y les tortillas 1 à 2 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Réservez-les au chaud, à feu doux jusqu'au service.

Conseil : Si vous le préférez, vous pouvez réchauffer les tortillas au micro-ondes 1 à 2 minutes à puissance maximale.



Cuire les crevettes

- Épongez les crevettes avec de l'essuie-tout.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif dans la poêle et cuire les crevettes avec la **pâte de chipotle** (attention : ça pique ! Dosez-la selon votre goût.) 3 minutes, ou jusqu'à ce que les crevettes soient cuites à cœur.
- Éteignez le feu sous la poêle et mélangez-y 1 noix de beurre.



Servir

- Garnissez chaque tortilla de carotte, mangue et avocat. Déposez-y le maïs, le zhoug, les crevettes au chipotle et la mayonnaise au citron vert.
- Versez-y le beurre au chipotle restant dans la poêle et émietté-y le fromage à la grecque.
- Garnissez des herbes fraîches et accompagnez des quartiers de citron vert restants.

Bon appétit !