

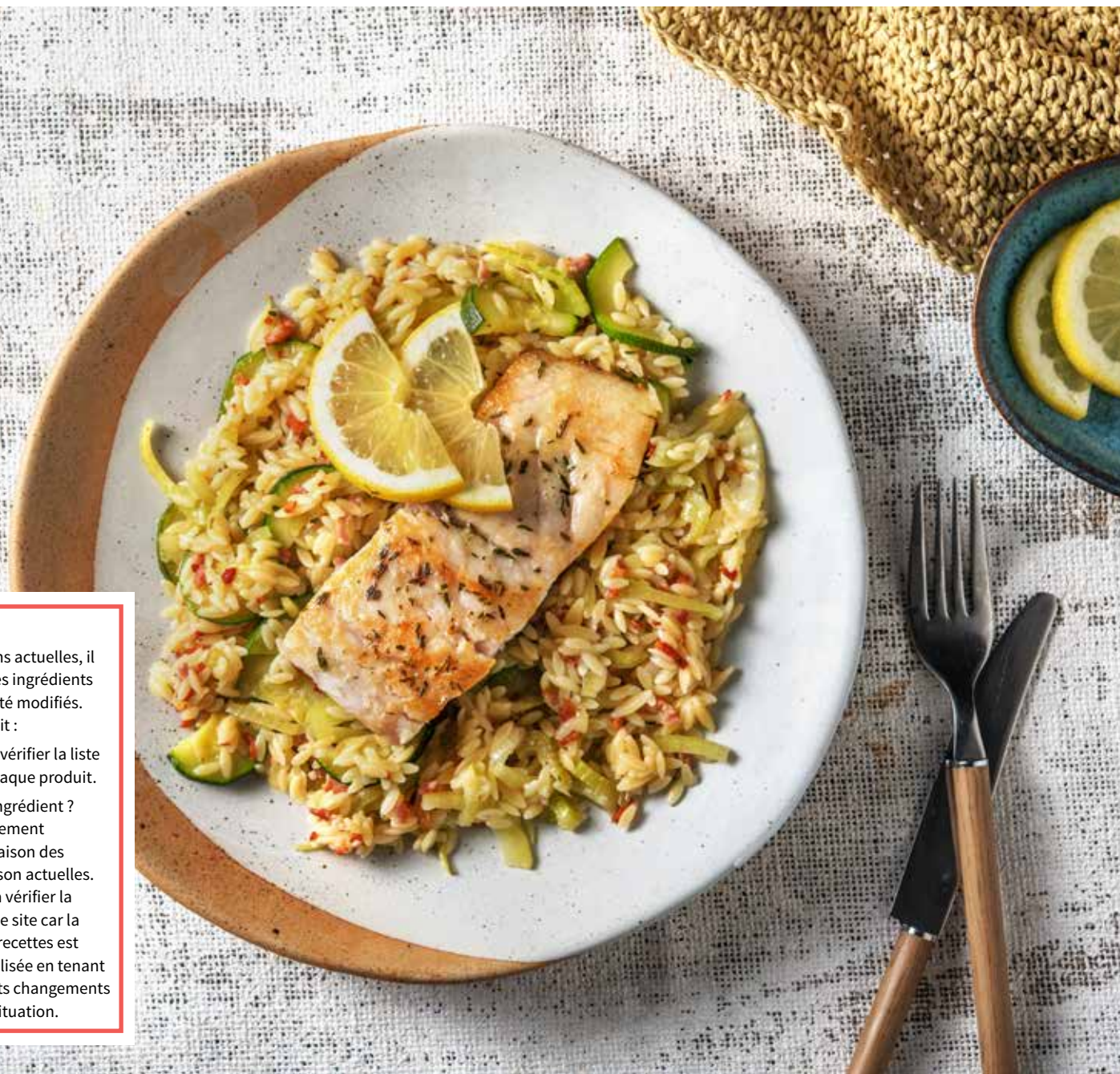


Risotto d'orzo et filet de perche du Nil

préparé avec des lardons, du citron et du thym

FAMILIALE 35 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 3 jours

FAMILIALE



IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés.

Veuillez noter ce qui suit :

- Veuillez à TOUJOURS vérifier la liste des allergènes de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.



Oignon



Gousse d'ail



Fenouil



Courgette



Lardons



Citron jaune



Orzo



Filet de perche du Nil



Thym séché

Ingrédients de base

Bouillon de légumes, beurre, huile d'olive vierge extra, poivre et sel

Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, poêle, essuie-tout

Ingrédients pour 1 à 6 Personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Fenouil* (pc)	⅓	⅔	1	1½	1¾	2½
Courgette (pc)	⅓	⅔	1	1	1¾	1¾
Lardons* (g)	20	40	60	75	100	115
Citron jaune (pc)	½	¾	1	1	1¾	1¾
Orzo (g) 1) 20)	85	170	250	335	420	505
Filet de perche du Nil* (pc) 4)	1	2	3	4	5	6
Thym séché (cc)	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (à votre goût)						
Poivre et sel (à votre goût)						
Poivre et sel						Au goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2782 / 665	397 / 95
Lipides total (g)	22	3
Dont saturés (g)	12,3	1,8
Glucides (g)	74	11
Dont sucres (g)	13,6	1,9
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	38	5
Sel (g)	2,9	0,4

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 4) Poisson
Peut contenir des traces de : 20) Soja

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



1. Préparer

Préparez le bouillon. Émincez l'**oignon** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Coupez le **fenouil** en quarts, ôtez le cœur dur et taillez le légume en fines lamelles. Taillez la **courgette** en fines demi-rondelles (voir CONSEIL).

CONSEIL : Si vous en avez le temps, taillez la courgette en rubans et faites-les cuire avec le filet de perche du Nil pour égayer les assiettes !



4. Cuire l'orzo

Faites chauffer ½ cs de beurre par personne à feu moyen-vif dans la sauteuse contenant la graisse de cuisson et faites cuire l'**oignon**, l'**ail**, le **fenouil** et la **courgette** 3 à 4 minutes. Ajoutez l'**orzo** et poursuivez la cuisson 1 minute avant de verser le bouillon délicatement. Portez à ébullition et, à couvert, laissez l'**orzo** mijoter à feu doux 10 à 12 minutes. Remuez régulièrement. Ajoutez les **lardons** lors des 5 dernières minutes. Salez et poivrez.



2. Cuire les lardons

Faites chauffer la sauteuse à feu moyen-vif et faites revenir les **lardons** sans huile 3 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient croquants. Réservez-les hors de la poêle en conservant le jus de cuisson.



5. Cuire le poisson

Épongez le **filet de perche du Nil** avec de l'essuie-tout et saupoudrez-le du **thym**, de sel et de poivre. Faites chauffer le reste du beurre dans la poêle à feu moyen-vif et faites-le cuire 3 à 4 minutes d'un côté. Baissez le feu et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes de l'autre côté.



3. Couper le citron

Pendant ce temps, taillez le **citron** en rondelles.



6. Servir

Servez l'**orzo** et arrosez-le d'un **filet d'huile d'olive** vierge extra si vous le souhaitez. Pressez une rondelle de **citron** par personne par dessus. Disposez le **filet de perche du Nil** sur le tout et garnissez avec le reste des rondelles de **citron**.

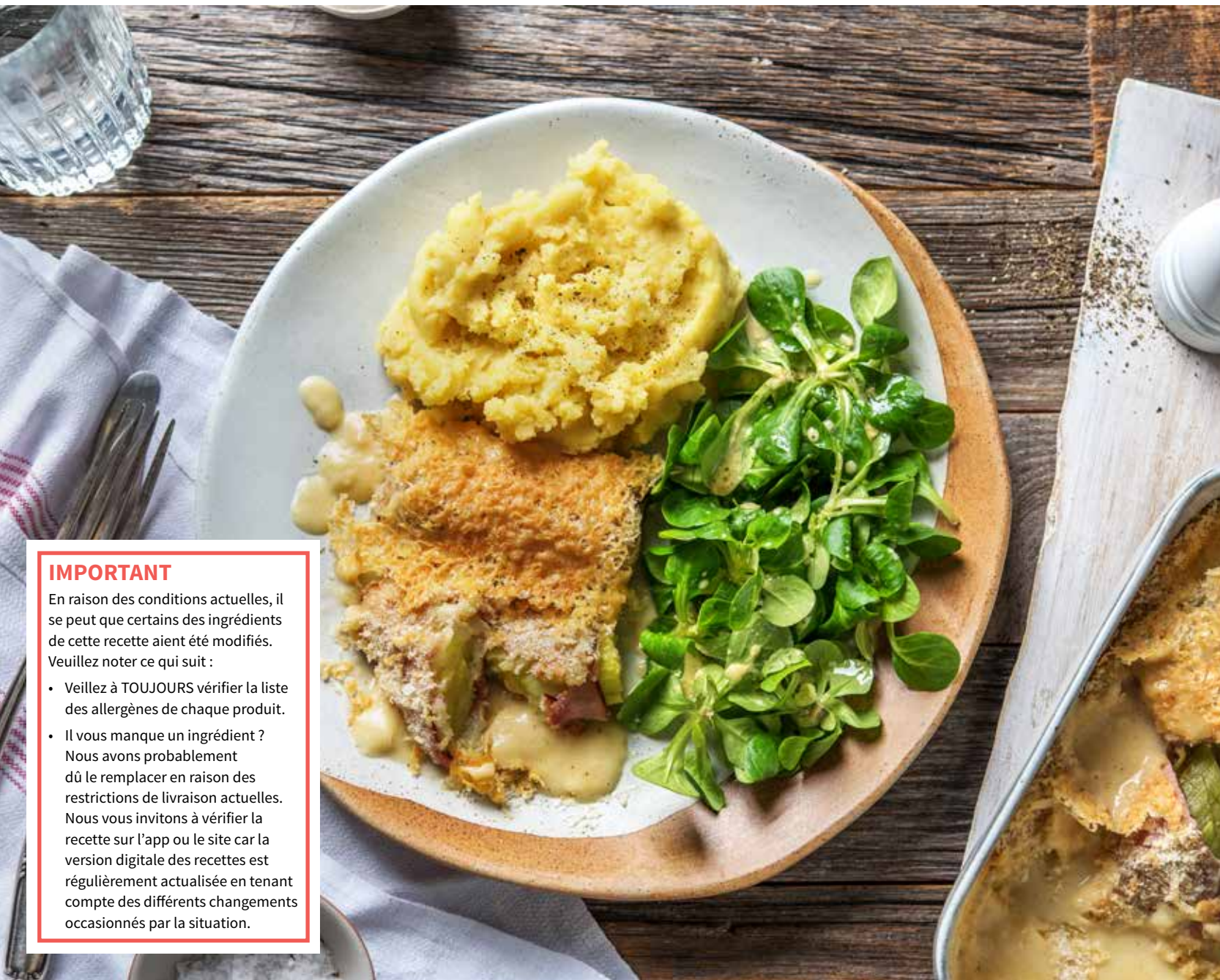
Bon appétit !



Rouleaux de poireau au jambon et sauce au fromage

avec une purée de pommes de terre et de mâche

45 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 5 jours



IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés.

Veuillez noter ce qui suit :

- Veillez à **TOUJOURS** vérifier la liste des allergènes de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.



Poireau



Pommes de terre à chair farineuse



Citron jaune



Noix de muscade



Lait demi-écrémé



Gouda Vieux râpé



Tranches de jambon fumé



Chapelure Panko



Salade

Ingrédients de base

Beurre, moutarde, bouillon de légumes, huile d'olive vierge extra, vinaigre de vin blanc, farine, poivre et sel

Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 à 6 Personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Poireau* (pc)	1	2	3	4	5	6
Pommes de terre à chair farineuse (g)	200	400	600	800	1000	1200
Citron jaune (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Noix de muscade (pc)	1	1	1	1	2	2
Lait demi-écrémé* (paquet) 7	150	300	450	600	750	900
Gouda Vieux râpé* (g) 7	50	100	150	200	250	300
Tranches de jambon fumé* (tranche)	2	4	6	8	10	12
Chapelure Panko (g) 1	5	10	15	20	25	30
Salade* (g) 23	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Beurre (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Moutarde (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Bouillon de légumes (ml)	150	300	450	600	750	900
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Farine (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3542 / 847	401 / 96
Lipides total (g)	47	5
Dont saturés (g)	26,7	3,0
Glucides (g)	64	7
Dont sucres (g)	18,0	2,0
Fibres (g)	11	1
Protéines (g)	36	4
Sel (g)	4,0	0,4

Allergènes:

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/Lactose

Peut contenir des traces de : 23) Céliaci

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



1. Préparer le poireau

Préchauffez le four à 200 degrés. Préparez le bouillon. Retirez le vert du **poireau** et coupez le blanc en deux dans le sens de la largeur (voir CONSEIL). Faites chauffer ½ cs de beurre par personne à feu moyen-vif dans la sauteuse. Faites dorer les tronçons de **poireau** sur tous les côtés 2 à 3 minutes, puis arrosez-les avec le bouillon. Couvrez et poursuivez la cuisson 10 à 12 minutes. Égouttez-les, conservez un peu d'eau de cuisson et épongez-les avec de l'essuie-tout.

CONSEIL : Veillez à ce que le poireau ne soit pas trop humide, sinon la sauce au fromage sera trop liquide.



4. Préparer les rouleaux

Hors du feu, ajoutez ⅔ du **fromage** et ½ cs de jus de **citron** par personne à la petite casserole. Enveloppez le **poireau** égoutté avec les tranches de **jambon** et mettez les rouleaux les uns à côté des autres dans le plat à four. Versez ensuite la sauce au **fromage** par-dessus. Saupoudrez de **chapelure** et du reste de **fromage**, puis enfournez 15 à 20 minutes (voir CONSEIL) ou jusqu'à ce que le dessus soit doré.

CONSEIL : Si votre four est équipé d'une fonction *gril*, mettez le plat sous le *gril* pendant 10 minutes.



2. Cuire les pommes de terre

Dans la casserole, portez une grande quantité d'eau à ébullition pour les **pommes de terre**. Épluchez-les ou lavez-les bien, puis taillez-les en quartiers. Faites-les cuire 12 à 15 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les et réservez-les sans couvercle. Pressez le **citron**. Râpez la **noix de muscade** à l'aide de la râpe fine.



5. Écraser la purée

Écrasez les **pommes de terre** à l'aide du presse-purée. Ajoutez ½ cs de beurre par personne et l'eau de cuisson des **poireaux** pour plus d'onctuosité. Ajoutez ensuite 1 cc de moutarde par personne, salez et poivrez et ajoutez la **noix de muscade**.



3. Préparer la sauce au fromage

Faites chauffer ½ cs de beurre par personne à feu moyen dans la petite casserole. Ajoutez ½ cs de farine par personne et remuez à l'aide du fouet (voir CONSEIL). Dès que la farine commence à libérer son parfum, ajoutez ¼ du lait. Remuez à l'aide du fouet jusqu'à ce que le lait soit incorporé. Répétez cette opération 3 fois avec le reste du lait. Mélangez jusqu'à obtenir une sauce homogène, puis ajoutez du poivre et du sel ainsi que la **noix de muscade**.

CONSEIL : Si vous mélangez le beurre et la farine de cette façon, vous obtenez un roux. Il est important d'utiliser les bonnes quantités : 1 cs de beurre = 15 grammes et 1 cs de farine = 20 grammes.



6. Servir

Dans le saladier, préparez la vinaigrette en mélangeant, par personne, ½ cs d'huile d'olive vierge extra, ½ cc de moutarde, ½ cc de vinaigre de vin blanc ainsi que du sel et du poivre. Mélangez-là à la **salade**. Servez les rouleaux avec la purée et la **salade**.

LE SAVIEZ-VOUS ? La partie verte du poireau est aussi comestible. C'est elle qui contient d'ailleurs aussi le plus de vitamines et minéraux.

Bon appétit !



Soupe de tomate et de poivron au couscous perlé

garnie de crème aigre, d'estragon et accompagnée de gressins

ÉQUILIBRÉ **VÉGÉ** 30 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 5 jours

ÉQUILIBRÉ



IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés. Veuillez noter ce qui suit :

- Veuillez à TOUJOURS vérifier la liste des allergènes de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.



Oignon



Gousse d'ail



Tomate



Poivron



Morceaux d'abricots secs



Estragon frais



Couscous perlé



Ciabatta complète



Crème aigre



Fromage italien râpé

Ingrédients de base

Huile d'olive, cube de bouillon de légumes, poivre et sel

Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

Ustensiles

Marmite à soupe avec couvercle, papier sulfurisé, casserole avec couvercle, mixeur plongeant, plaque de cuisson

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Tomate (pc)	2	4	6	8	10	12
Poivron* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Morceaux d'abricots secs (g 19) 22) 25)	25	50	75	100	125	150
Estragon frais* (g 23)	2½	5	7½	10	12½	15
Couscous perlé (g 1)	30	60	85	120	145	180
Ciabatta complète (pc 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Crème aigre* (g 7)	25	50	75	100	125	150
Fromage italien râpé* (g 7)	12½	25	37½	50	62½	75

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1	2	2	3	4	5
Cube de bouillon de légumes (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	1605 / 384	321 / 77
Lipides total (g)	5	1
Dont saturés (g)	2,1	0,4
Glucides (g)	68	14
Dont sucres (g)	15,3	3,1
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	11	2
Sel (g)	0,9	0,2

Allergènes:

1) Céréales contenant du gluten 6) Soja 7) Lait/Lactose
Peut contenir des traces de : 17) Œufs 19) Cacahuètes
22) Fruits à coque 23) Céleri 25) Graines de sésame
27) Lupin

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



1. Préparer

Préchauffez le four à 200 degrés et portez 300 ml d'eau par personne à ébullition pour la soupe. Émincez l'**oignon** et écrasez l'**ail** (ou hachez-le finement). Taillez la **tomate**, le **poivron** et les **abricots secs en morceaux**. Détachez les feuilles d'**estragon** des brins et ciselez-les.

LE SAVIEZ-VOUS ? Ce plat contient plus de 300 g de légumes et plus de vitamine C que l'apport journalier recommandé.



4. Cuire les gressins

Pendant ce temps, coupez la **ciabatta complète** en deux dans le sens de la longueur et coupez les moitiés en trois lamelles. Disposez-les sur la plaque recouverte de papier sulfurisé et enduisez-les du reste d'huile d'olive et d'**ail**. Salez et poivrez puis enfournez-les 6 à 8 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien croquantes.



2. Préparer la soupe

Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la marmite à soupe et faites-y revenir l'**oignon**, la **tomate**, le **poivron**, les **abricots secs** et la moitié de l'**ail** 2 minutes à feu moyen. Par personne, ajoutez 200 ml d'eau bouillante, émiettez ½ cube de bouillon au-dessus de la marmite, puis faites cuire la soupe pendant 15 minutes à couvert.



5. Mixer

Pendant ce temps, retirez la marmite du feu. Ajoutez la moitié de la **crème aigre** et passez le tout au mixeur plongeant. Salez et poivrez, puis ajoutez le reste d'eau bouillante si vous souhaitez éclaircir la soupe. Incorporez ensuite le **couscous perlé** à la soupe.



3. Cuire le couscous perlé

Pendant ce temps, versez de l'eau à hauteur du **couscous perlé** (voir CONSEIL) dans la casserole, puis portez à ébullition et faites-le cuire 12 à 14 minutes à couvert. Remuez régulièrement pour éviter qu'il n'accroche. Égouttez, égrainez à la fourchette et réservez sans couvercle.

CONSEIL : Pesez d'abord le couscous perlé car il est possible que vous ayez reçu plus que vous en avez besoin.



6. Servir

Versez la soupe dans les bols, puis garnissez avec le **fromage italien**, le reste de **crème aigre** et l'**estragon** (voir CONSEIL). Servez avec les gressins.

CONSEIL : L'estragon a un goût prononcé, goûtez donc la soupe au moment de l'assaisonner.

Bon appétit !



Enchiladas : tortillas au paprika et au chili avec du poulet haché

accompagnées d'une salade et de crème aigre

ÉQUILIBRÉ RAPIDO 25 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 5 jours

ÉQUILIBRÉ



IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés. Veuillez noter ce qui suit :

- Veuillez à **TOUJOURS** vérifier la liste des allergènes de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.



Maïs conserve



Oignon rouge



Poulet haché aux épices mexicaines



Passata de tomates



Cheddar râpé



Tomate



Salade iceberg



Crème aigre



Tortilla au paprika

Ingrédients de base

Huile d'olive, vinaigre balsamique blanc, huile d'olive vierge extra, poivre et sel

Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

Ustensiles

Plat à four, poêle, saladier

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Maïs conserve (boîte)	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Poulet haché aux épices mexicaines* (g)	100	200	300	400	500	600
Passata de tomates (ml)	100	200	300	400	500	600
Cheddar râpé* (g) 7)	12½	25	37½	50	62½	75
Tomate (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Salade iceberg* (g)	25	50	75	100	125	150
Crème aigre* (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Tortilla au paprika (pc) 1) 6)	2	4	6	8	10	12

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	½	½	1	1	1½	1½
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2257 / 63	50 / 121
Lipides total (g)	29	6
Dont saturés (g)	8,6	1,
Glucides (g)	54	10
Dont sucres (g)	19,0	3,6
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	34	7
Sel (g)	2,9	0,6

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 6) Soja 7) Lait/Lactose



1. Préparer

Préchauffez le four à 200 degrés. Égouttez le **maïs**. Ciselez l'**oignon rouge** finement.

LE SAVIEZ-VOUS ? Le maïs fournit une bonne quantité de magnésium, un minéral important pour la formation des os et des muscles. On retrouve aussi beaucoup de magnésium dans les cacahuètes, les légumineuses, la banane, les céréales complètes et dans le cacao !



4. Couper les tomates

Pendant ce temps, coupez les **tomates** en petits morceaux.



2. Cuire à la poêle

Faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif dans la poêle. Faites revenir l'**oignon** et la moitié du **maïs** 1 à 2 minutes. Ajoutez le **hachis** et faites-le cuire 2 à 3 minutes en l'émiettant. Ajoutez la **purée de tomates** et poursuivez la cuisson 2 à 4 minutes.



5. Préparer la salade

Préparez la vinaigrette en mélangeant 1 cc de vinaigre balsamique blanc et ½ cs d'huile d'olive vierge extra par personne, puis salez et poivrez. Mélangez-la aux **tomates**, à l'**iceberg** et au reste du **maïs** dans le saladier juste avant de servir.



3. Garnir

Garnissez les **tortillas** avec le mélange de viande et de **purée de tomates**. Pliez les **tortillas** et disposez-les l'une à côté de l'autre dans le plat à four. Saupoudrez-les de **cheddar** et enfournez-les 5 à 10 minutes.

LE SAVIEZ-VOUS ? La tortilla est composée de 45 % de légumes.



6. Servir

Servez les enchiladas au paprika accompagnées de la salade (voir CONSEIL) et de la **crème aigre**.

CONSEIL : Pour un peu plus de croquant, vous pouvez aussi mettre un peu de salade dans les enchiladas.

Bon appétit !

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



Pizza au bœuf haché, yazzara et épinards sur naan accompagnée d'une salade

FAMILIALE **RAPIDO** 20 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 3 jours

FAMILIALE



Pain naan



Oignon jaune



Gousse d'ail



Viande de bœuf hachée épicée



Épinards



Tomates cerises rouges



Yazzara

IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés.

Veuillez noter ce qui suit :

- Veuillez à TOUJOURS vérifier la liste des allergènes de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.

Ingrédients de base

Huile d'olive, vinaigre balsamique blanc, huile d'olive vierge extra, poivre et sel

Bien commencer

N’oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

Ustensiles

Poêle, saladier

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pain naan (pc) 1) 7)	1	2	3	4	5	6
Oignon jaune (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d’ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Viande de bœuf hachée épicée* (g)	100	200	300	400	500	600
Épinards* (g) 23)	100	200	300	400	500	600
Tomates cerises rouges* (g)	60	125	185	250	310	375
Yazzara* (g) 7) 19) 22)	40	80	120	160	200	240
À ajouter vous-même						
Huile d’olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d’olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel (à votre goût)						
Poivre et sel				Au goût		

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3523 /842	718 /171
Lipides total (g)	41	8
Dont saturés (g)	10,2	2,1
Glucides (g)	71	14
Dont sucres (g)	12,5	2,6
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	42	9
Sel (g)	1,8	0,4

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/Lactose
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Fruits à coque 23) Céleri

Contact

Votre avis nous intéresse ! N’hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



1. Préparer

- Préchauffez le four à 200 degrés et enfournez les naans 4 à 6 minutes ou toastez-les au grille-pain.
- Émincez l’oignon. Écrasez l’ail ou coupez-le finement.



3. Préparer la salade

- Pendant ce temps, coupez les tomates cerises en deux.
- Dans le saladier, mélangez-les au reste d’épinards (voir CONSEIL), au vinaigre balsamique blanc et à l’huile d’olive vierge extra. Salez et poivrez.

CONSEIL : Si les feuilles d’épinards sont trop grosses, déchirez-les en petits morceaux.



2. Cuire la viande

- Dans la poêle, faites chauffer l’huile d’olive à feu moyen et faites revenir l’ail et l’oignon 2 à 3 minutes.
- Ajoutez le bœuf et poursuivez la cuisson 3 minutes.
- Ajoutez la moitié des épinards et faites cuire 2 minutes de plus. Salez et poivrez.



4. Servir

- Tartinez le naan cuit de yazzara. Disposez le bœuf et les épinards par-dessus.
- Servez la pizza sur naan avec la salade.

Bon appétit !



Purée de patates douces et cubes de fromage aux herbes

servie avec de la mâche, de la roquette et des morceaux de noix de pécan

ÉQUILIBRÉ **VÉGÉ** **FAMILIALE** 30 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 5 jours

ÉQUILIBRÉ



Pommes de terre
à chair fondante



Patates douces



Morceaux de
noix de pécan



Oignon rouge



Tomate



Dés de fromage
aux herbes



Salade

IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés.

Veuillez noter ce qui suit :

- Veillez à **TOUJOURS** vérifier la liste des allergènes de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.

Ingrédients de base

Bouillon de légumes, huile d'olive, moutarde, lait, poivre et sel

Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

Ustensiles

Poêle, casserole avec couvercle, presse-purée

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre à chair fondante (g)	100	200	300	400	500	600
Patates douces (g)	200	400	600	800	1000	1200
Morceaux de noix de pécan (g)(8) 19) 25)	10	20	30	40	50	60
Oignon rouge (pc)	1	2	3	4	5	6
Tomate (pc)	1½	3	4½	6	7½	9
Dés de fromage aux herbes* (g) 7)	40	75	100	125	175	200
Salade* (g) 23)	30	60	90	120	150	180
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes (ml)	400	800	1200	1600	2000	2400
Huile d'olive (cs)	½	½	1	1	1½	1½
Moutarde (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Lait (filet)						
Poivre et sel			Au goût			

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2556 / 611	360 / 86
Lipides total (g)	24	3
Dont saturés (g)	9,4	1,3
Glucides (g)	74	10
Dont sucres (g)	23,5	3,3
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	18	3
Sel (g)	1,7	0,2

Allergènes:

7) Lait/Lactose 8) Fruits à coque
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 23) Céleri
25) Graines de sésame

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



1. Cuire les pommes de terre et patates douces

Préparez le bouillon dans la casserole pour la purée. Pesez les **pommes de terre** et les **patates douces**. Lavez ou épluchez-les, puis coupez-les en gros morceaux. Faites-les cuire dans le bouillon 12 à 15 minutes à couvert. Ensuite, égouttez en conservant un peu de bouillon et réservez sans couvercle.

LE SAVIEZ-VOUS ? Les pommes de terre et patates douces sont riches en vitamines et minéraux, tels que le zinc, le fer, le potassium, la vitamine B et C. La patate douce contient aussi beaucoup de vitamine A.



4. Préparer la purée

Écrasez les **pommes de terre** et les **patates douces** au presse-purée pour obtenir une purée épaisse. Ajoutez la moutarde ainsi qu'un filet de lait ou de bouillon pour plus d'onctuosité. Salez et poivrez.



2. Griller

Faites chauffer la poêle à feu vif et faites griller les **noix de pécan** à sec. Réservez hors de la poêle.



5. Mélanger

Incorporez l'**oignon rouge** et la moitié des **cubes de fromage** à la purée. Réchauffez éventuellement un peu plus pour que les **cubes de fromage** fondent. Incorporez ensuite les dés de **tomate** ainsi que la **salade**.



3. Cuire l'oignon rouge

Taillez l'**oignon rouge** en demi-rondelles. Faites chauffer l'huile d'olive dans la même poêle et faites-le cuire 6 à 8 minutes à feu moyen. Salez et poivrez. Coupez la **tomate** en petits dés.

LE SAVIEZ-VOUS ? Les tomates sont bonnes pour la santé. Elles sont riches en vitamines A, C, E et en lycopène. Plus elles sont mures plus elles contiennent de lycopène, un antioxydant.



6. Servir

Servez la purée sur les assiettes, puis garnissez avec le reste des **cubes de fromage** et les morceaux de **noix de pécan**.

Bon appétit !



Curry aux épinards et aux patates douces

servi avec un œuf au plat et de la coriandre fraîche

VÉGÉ 30 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 3 jours

VÉGÉ



IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés.

Veuillez noter ce qui suit :

- Veuillez à TOUJOURS vérifier la liste des allergènes de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.



Riz basmati



Oignon



Gousse d'ail



Piment rouge



Patate douce



Lait de coco



Curry en poudre



Coriandre fraîche



Œuf de poule élevée en plein air



Épinards



Yaourt entier

Ingrédients de base

Cube de bouillon de légumes, beurre, huile de tournesol, poivre et sel

Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

Ustensiles

Poêle, wok ou sauteuse avec couvercle, casserole avec couvercle

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Riz basmati (g)	45	85	130	170	215	255
Oignon (pc)	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pc)	1	1	2	2	3	3
Piment rouge* (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Patate douce (g)	100	200	300	400	500	600
Lait de coco (ml) 26)	75	150	200	250	350	400
Curry en poudre (cc) 9) 10)	2	3	5	6	8	9
Coriandre fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Œuf de poule élevée en plein air* (pc) 3)	1	2	3	4	5	6
Épinards* (g) 23)	200	400	600	800	1000	1200
Yaourt entier* (g) 7) 19) 22)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Beurre (cs)	½	½	1	1	1½	1½
Huile de tournesol (cs)	1	1	2	2	3	3
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2709 / 648	475 / 114
Lipides total (g)	32	6
Dont saturés (g)	17,7	3,1
Glucides (g)	65	11
Dont sucres (g)	11,1	1,9
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	21	4
Sel (g)	1,7	0,3

Allergènes :

3) Œufs 7) Lait/Lactose 9) Céleri 10) Moutarde
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Fruits à coque 23) Céleri 26) Dioxyde de soufre et sulfite

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



1. Cuire le riz

Portez 250 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole et faites cuire le **riz** 12 à 15 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-le si besoin et réservez-le sans couvercle.



4. Préparer le curry

Ajoutez ensuite le **lait de coco** ainsi que 25 ml d'eau par personne et émiettez ¼ de bouillon cube par personne au-dessus de la casserole. À couvert, portez à ébullition et laissez cuire à petit bouillon pendant 10 minutes. Pendant ce temps, ciselez finement la **coriandre**.



2. Découper les légumes

Pendant ce temps, émincez l'**oignon** et écrasez l'**ail** (ou émincez-le). Épépinez et émincez le **piment rouge**. Épluchez les **patates douces** et coupez-les en morceaux de 1 cm. Secouez bien le **lait de coco**.

LE SAVIEZ-VOUS ? Les *pommes de terre et patates douces* sont riches en vitamines et minéraux (zinc, fer, potassium, vitamines B et C). Les *patates douces* contiennent aussi beaucoup de vitamine A.



5. Cuire l'œuf au plat

Lorsque les **patates douces** sont presque cuites, faites chauffer le beurre dans la poêle et faites cuire un **œuf** au plat par personne. Vous pouvez faire cuire plusieurs **œufs** dans la même poêle simultanément. Salez et poivrez. Pendant ce temps, déchirez les **épinards** au-dessus de la sauteuse contenant **patates douces**, puis laissez-les réduire.



3. Cuire les patates douces

Faites chauffer l'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir l'**oignon**, l'**ail** et le **piment rouge** (voir CONSEIL) 2 minutes à feu moyen-doux. Ajoutez les **patates douces** et le **curry**, puis poursuivez la cuisson 1 minute.

CONSEIL : Si vous n'aimez pas le piquant, ajoutez alors le piment rouge selon votre goût.



6. Servir

Servez le **riz** sur les assiettes, puis disposez le **curry** et l'**œuf** par-dessus. Garnissez avec le **yaourt** et la **coriandre**.

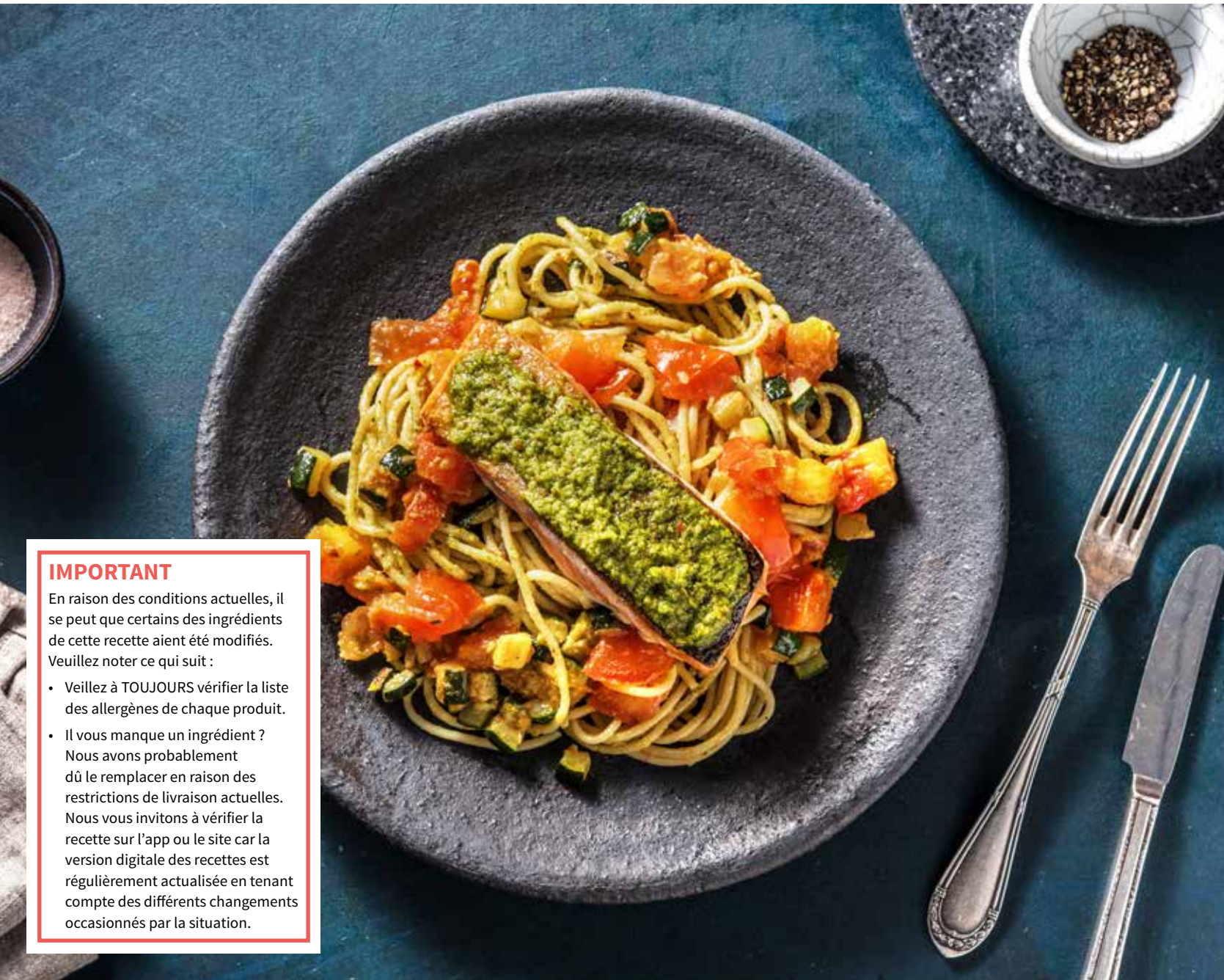
Bon appétit !



Filet de saumon et spaghetti au pesto

servis avec des tomates au four et de la courgette

30 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 3 jours



IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés. Veuillez noter ce qui suit :

- Veuillez à TOUJOURS vérifier la liste des allergènes de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.



Gousse d'ail



Tomates prunes



Spaghetti



Courgette



Filet de saumon avec peau



Pesto vert alla genovese

Ingrédients de base

Vinaigre balsamique noir, huile d'olive, beurre, poivre et sel

Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

Ustensiles

Papier sulfurisé, poêle, casserole avec couvercle, plaque de cuisson

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomates prunes (pc)	1	2	3	4	5	6
Spaghetti (g 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Courgette (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Filet de saumon avec peau* (pc) 4)	1	2	3	4	5	6
Pesto vert alla genovese* (g) 7) 8)	20	40	60	80	100	120

À ajouter vous-même

Vinaigre balsamique noir (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	5	7½	8
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3902 / 933	746 / 178
Lipides total (g)	51	10
Dont saturés (g)	11,7	2,2
Glucides (g)	78	15
Dont sucres (g)	16,1	3,1
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	36	7
Sel (g)	0,7	0,1

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 4) Poisson 7) Lait/Lactose
8) Fruits à coque

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 20) Soja

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



1. Préparer les tomates

Préchauffez le four à 200 degrés. Écrasez ou émincez l'**ail**. Couper les **tomates cerises** en petits cubes et, sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, mélangez-les avec l'**ail**, le vinaigre balsamique noir, 1 cs d'huile d'olive par personne, du sel et du poivre. Enfouissez-les 15 minutes.



2. Cuire les pâtes

Pendant ce temps, dans une casserole, portez une grande quantité d'eau à ébullition puis faites-y cuire les **spaghetti** à couvert, 10 – 12 minutes 'al dente'. Égouttez-les et réservez-les sans couvercle.



3. Couper la courgette

Coupez la **courgette** en deux, puis en fines tranches dans le sens de la longueur, puis en petits dés. Dans une poêle, faites chauffer ½ cs de beurre et faites-y cuire les **courgettes** 4 à 6 minutes.



4. Cuire le saumon

Dans une autre poêle, faites chauffer l'huile d'olive restante à feu vif et saisissez-y le **filet de saumon** 3 minutes sur la peau. Baissez le feu sur moyen et retournez-le. Étalez 1 cc de **pesto** sur la peau du **saumon**, puis poursuivez la cuisson encore 1 à 2 minutes de l'autre côté. Salez et poivrez.



5. Mélanger

Mélangez les **spaghetti** aux **tomates** sur la plaque de cuisson. Ajoutez le **pesto** restant ainsi que les dés de **courgette** et mélangez bien.



6. Servir

Servez les **spaghetti** en déposant le **filet de saumon** par-dessus.

LE SAVIEZ-VOUS ? Ce plat contient plus de 250 g de légumes et est riche en acides gras oméga 3 et vitamine D grâce au saumon. Les acides gras oméga 3 sont bons pour le cœur, les artères et la vitamine D facilite l'absorption du calcium contenu dans l'alimentation, pour une meilleure minéralisation osseuse.

Bon appétit !



Chilli sin carne et riz cargo

accompagné de guacamole et de coriandre fraîche

RAPIDO **VÉGÉ** 25 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 5 jours

RAPIDO



Riz cargo



Gousse d'ail



Oignon rouge



Piment rouge



Poivron



Coriandre fraîche



Haricots rouges



Épices mexicaines



Cubes de tomates



Avocat



Citron vert



Crème aigre

IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés. Veuillez noter ce qui suit :

- Veillez à TOUJOURS vérifier la liste des allergènes de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.

Ingrédients de base

Huile d'olive, vinaigre balsamique blanc, poivre et sel

Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, bol, casserole avec couvercle

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Riz cargo (g)	85	170	250	335	420	505
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Piment rouge* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivron* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Haricots rouges (boîte)	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Épices mexicaines (cc)	1	2	3	4	5	6
Cubes de tomates (paquet)	½	1	1½	2	2½	3
Avocat (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Citron vert (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Crème aigre* (g) 7)	25	50	75	100	125	150

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3077 / 736	522 / 125
Lipides total (g)	31	5
Dont saturés (g)	5,6	0,9
Glucides (g)	89	15
Dont sucres (g)	17,0	2,9
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	17	3
Sel (g)	0,9	0,1

Allergènes :

7) Lait/Lactose

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



1. Cuire le riz

- Portez 250 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole. À couvert, faites cuire le **riz** 12 à 15 minutes à feu doux.
- Émincez l'**ail**. Taillez l'**oignon rouge** en demi-rondelles (voir CONSEIL). Épépinez et émincez le **piment rouge**. Taillez le **poivron** en fines lanières et hachez grossièrement la **coriandre**. Égouttez les **haricots rouges**.

CONSEIL : Si vous aimez les oignons rouges crus dans le guacamole, ciselez finement un quart du total et mélangez-le au reste des ingrédients.



3. Préparer le guacamole

- Épluchez l'**avocat** à l'aide d'une cuillère et coupez-le en petits morceaux.
- Coupez le **citron vert** en 2 quartiers par personne.
- Dans un bol, mélangez l'**avocat** avec le reste d'**ail** et de **piment rouge**. Pressez dessus un quartier de **citron vert**. Assaisonnez bien avec du sel et du poivre.



2. Préparer

- Faites chauffer l'huile d'olive dans la sauteuse et faites revenir l'**oignon rouge**, les **épices mexicaines**, la moitié de l'**ail** et ¼ du **piment rouge** 1 à 2 minutes à feu moyen. Ajoutez le **poivron** et faites cuire encore 2 minutes.
- Arrosez du vinaigre balsamique blanc. Ajoutez les **cubes de tomates**, les **haricots rouges** et la moitié de la **coriandre** dans une sauteuse. Laissez mijoter à feu doux 5 à 6 minutes.



4. Servir

- Disposez le **riz** sur les assiettes et servez le chili sin carne dessus.
- Servez le guacamole et la **crème aigre** avec et garnissez du reste de coriandre et de quartiers de **citron vert**.

Bon appétit !



Conchiglie fraîches aux brocolis et aux lardons

sauce à la crème et au pesto aux champignons des bois

RAPIDO 20 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 5 jours

RAPIDO



Brocoli



Champignons



Lardons



Pesto aux
champignons des bois



Gousse d'ail



Conchiglie fraîches



Crème fouettée

IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés.

Veuillez noter ce qui suit :

- Veuillez à TOUJOURS vérifier la liste des allergènes de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.

Ingrédients de base

Huile d'olive, poivre et sel

Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

Ustensiles

2x casserole avec couvercle, sauteuses

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Brocoli* (g)	125	250	375	500	625	750
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Lardons* (g)	25	50	75	100	125	150
Pesto aux champignons des bois* (g) 7) 8)	40	80	120	160	200	240
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Conchiglie frais* (g) 1) 3)	125	250	375	500	625	750
Crème fouettée* (ml) 7)	50	100	150	200	250	300
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4081 / 976	819 / 196
Lipides total (g)	61	12
Dont saturés (g)	18,9	3,8
Glucides (g)	73	15
Dont sucres (g)	2,7	0,5
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	29	6
Sel (g)	1,2	0,2

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 7) Lait/Lactose 8) Fruits à coque

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



1. Préparer

- Faites bouillir de l'eau et une pincée de sel dans deux casseroles
- Coupez les bouquets de **brocolis** en petites fleurettes et les tiges en petits morceaux.
- Taillez les **champignons** en quartiers. Émincez ou écrasez l'**ail**.



3. Cuire les lardons

- Pendant ce temps, faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans la sauteuse. Faites revenir les **lardons**, les **champignons** et l'**ail** 6 à 8 minutes.
- Ajoutez les **conchiglie**, le **brocoli**, le **pesto** aux **champignons des bois** et la **crème fouettée**.
- Remuez bien et faites chauffer le tout 1 à 2 minutes.



2. Cuire à l'eau

- À couvert, faites cuire les **brocolis** de sorte qu'ils restent un peu croquants, soit 4 à 5 minutes.
- Égouttez et réservez sans couvercle.
- Faites cuire les **conchiglie** à couvert pendant 4 à 6 minutes. Égouttez et réservez sans couvercle.



4. Servir

- Servez les pâtes sur les assiettes.

Bon appétit !



Raviolis frais au fenouil, au chèvre et au lard

accompagnés de mange-tout et d'une salade

PREMIUM 30 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 5 jours

PREMIUM



IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés.

Veuillez noter ce qui suit :

- Veuillez à TOUJOURS vérifier la liste des allergènes de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.



Ravioli au fenouil et romarin



Fenouil



Oignon



Fromage de chèvre frais



Lard



Amandes effilées



Mélange de salades



Pois mange-tout



Gousse d'ail



Crème fouettée

Ingrédients de base

Beurre, huile d'olive vierge extra, miel, moutarde, poivre et sel

Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, poêle, casserole avec couvercle, saladier

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ravioli au fenouil et romarin* (g) 1) 3) 7)	140	280	420	560	700	840
Fenouil* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Fromage de chèvre frais* (pc) 7)	25	50	75	100	125	150
Lard* (g)	50	100	150	200	250	300
Amandes effilées (g) 8) 19) 25)	10	20	30	40	50	60
Mélange de salades: mâche, roquette et frisée* (g)	40	80	120	160	200	240
Pois mange-tout* (g)	50	100	150	200	250	300
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Crème fouettée* (ml) 7)	50	100	150	200	250	300

À ajouter vous-même

Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4475 /1070	589 /141
Lipides total (g)	65	9
Dont saturés (g)	14,2	1,9
Glucides (g)	69	9
Dont sucres (g)	9,5	1,2
Fibres (g)	11	1
Protéines (g)	45	6
Sel (g)	0,5	0,1

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/Lactose

8) Fruits à coque

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes

25) Graines de sésame

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



1. Préparer

Émincez ou écrasez l'**ail**. Taillez l'**oignon** en fines demi-rondelles. Coupez le **fenouil** en deux, puis en quartiers, retirez le cœur dur et taillez le légume en lanières.



4. Préparer les garnitures

Faites chauffer la poêle à feu moyen-vif et faites dorer les **amandes effilées** à sec. Faites à nouveau chauffer la même poêle à feu moyen-vif et faites dorer le **lard** sans huile pendant 5 minutes, jusqu'à ce qu'il soit croquant. Réservez-le sur une assiette recouverte d'essuie-tout.



2. Cuire les légumes

Faites chauffer ½ cs de beurre par personne à feu moyen-vif dans la sauteuse. Faites revenir l'**ail** et l'**oignon** 1 à 2 minutes avec une bonne pincée de sel. Ajoutez les lanières de **fenouil** et 20 ml d'eau par personne, couvrez et poursuivez la cuisson 16 à 18 minutes. Remuez régulièrement. Laissez réduire davantage s'il reste trop d'eau.



5. Préparer la sauce

Pendant ce temps, faites cuire les **raviolis** et les **mange-tout** à l'eau pendant 4 à 6 minutes dans la même casserole couverte. Ensuite, égouttez-les et réservez-les sans couvercle. Incorporez la **crème fouettée** et le **chèvre** au **fenouil** et réchauffez 2 à 3 minutes de plus.



3. Préparer la salade

Pour les **raviolis** et les **mange-tout**, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans une casserole. Dans le saladier, préparez la vinaigrette en mélangeant ½ cs d'huile d'olive vierge extra, ½ cs de miel et 1 cc de **moutarde** par personne. Salez et poivrez. Ajoutez la vinaigrette au **mélange de salades** juste avant de servir.



6. Servir

Servez les **raviolis** et les **mange-tout** sur les assiettes et disposez le **fromage de chèvre** et le **fenouil** dessus. Garnissez avec le **lard** et les **amandes effilées**. Accompagnez le tout de la **salade**.

Bon appétit !

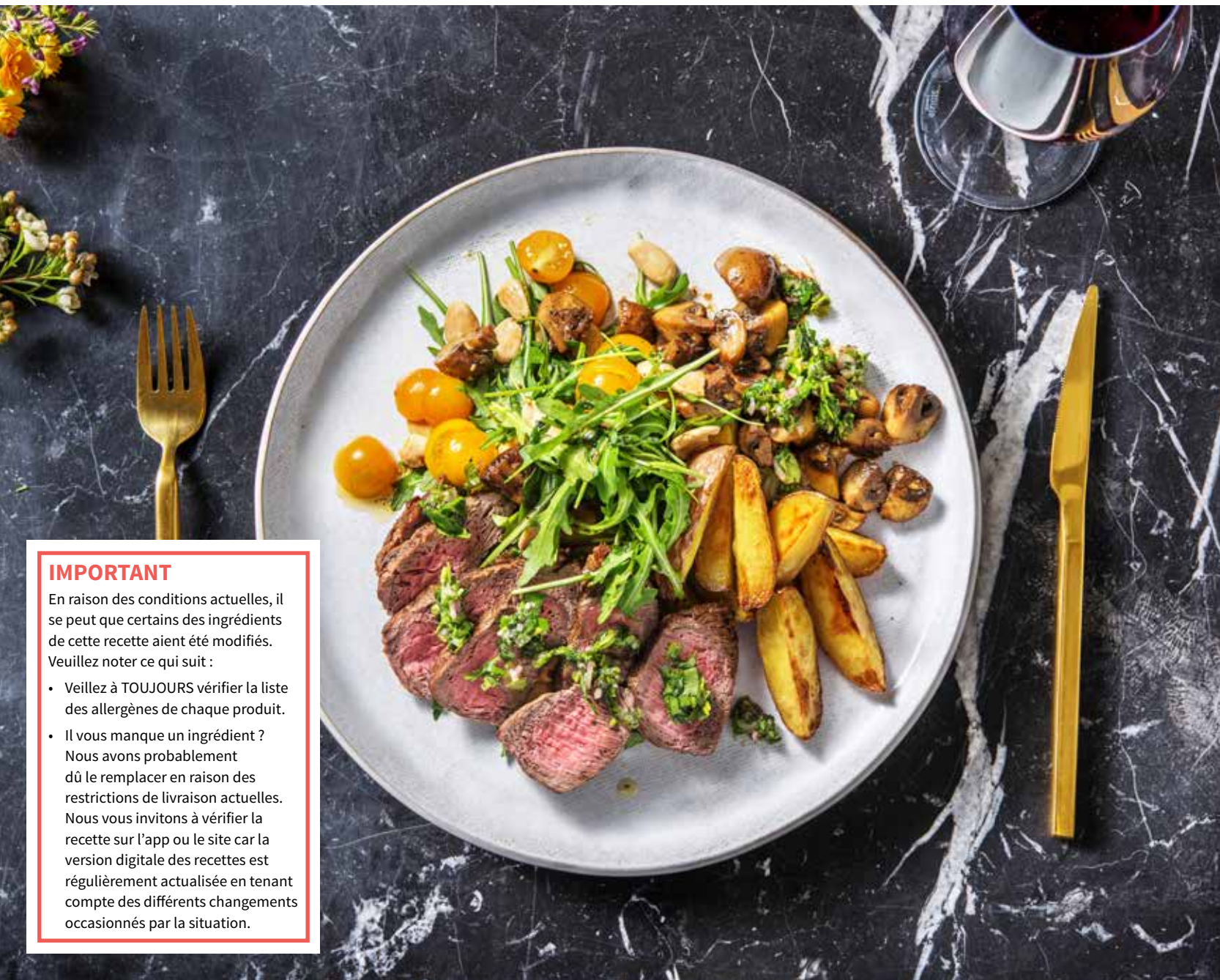


Steak sauce chimichurri et pommes de terre

servi avec des champignons et de la salade

PREMIUM 30 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 5 jours

PREMIUM



IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés. Veuillez noter ce qui suit :

- Veuillez à TOUJOURS vérifier la liste des allergènes de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.



Pommes de terre Roseval



Champignons blancs



Tomates cerises rouges



Gousse d'ail



Piment vert



Échalote



Persil plat et coriandre frais



Origan frais



Rumsteck



Salade



Amandes entières grillées salées



Mayonnaise

Ingrédients de base

Beurre, huile d'olive, vinaigre balsamique noir, huile d'olive vierge extra, poivre et sel

Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

Ustensiles

Petit bol, poêle, papier aluminium, sauteuse ou grande poêle, saladier

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre Roseval (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Champignons blonds* (g)	125	250	375	500	625	750
Tomates cerises rouges (g)	60	125	180	250	305	375
Gousse d'ail (pc)	2	4	6	8	10	12
Piment vert* (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Échalote (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Persil plat et coriandre frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Origan frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Rumsteck* (pc)	1	2	3	4	5	6
Salade* (g) 23)	20	40	60	80	100	120
Amandes entières grillées salées (g) 8) 19) 25)	20	40	60	80	100	120
Mayonnaise* (g) 3) 10) 19) 22)	25	50	75	100	125	150

À ajouter vous-même

Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4475 / 1070	589 / 141
Lipides total (g)	65	9
Dont saturés (g)	14,2	1,9
Glucides (g)	69	9
Dont sucres (g)	9,5	1,2
Fibres (g)	11	1
Protéines (g)	45	6
Sel (g)	0,5	0,1

Allergènes :

3) Œufs 8) Fruits à coque 10) Moutarde

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Fruits à coque 23) Céleri 25) Graines de sésame



1. Cuire les pommes de terre

Lavez les **potatoes de terre** soigneusement et coupez-les en quartiers. Faites chauffer la moitié du beurre dans une sauteuse ou une poêle et faites-y rissoler les quartiers de **potatoes de terre** à feu moyen-vif pendant 20 à 23 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants. Salez et poivrez. Remuez régulièrement.



2. Couper

Pendant ce temps, coupez les **champignons** en quartiers. Coupez les **tomates cerises** en deux. Écrasez ou émincez l'**ail**.



3. Préparer le chimichurri

Épépinez le **piment vert**. Émincez l'**échalote** et le **piment vert**. Ciselez, très finement, les feuilles de **persil**, de **coriandre** et d'**origan** (voir CONSEIL). Mettez les herbes dans un petit bol et mélangez avec l'huile d'olive, la moitié du vinaigre balsamique noir, la moitié de l'**ail** et du **piment vert** puis salez et poivrez.

CONSEIL : Si vous avez un robot de cuisine, vous pouvez l'utiliser pour faire le chimichurri.



4. Cuire le steak

Tamponnez le **steak** avec de l'essuie-tout. Faites chauffer le beurre restant dans une poêle à feu moyen-vif et saisissez-y le **steak** 1 à 3 minutes de chaque côté. Salez et poivrez. Retirez-le de la poêle et laissez-le reposer dans du papier aluminium. Remettez la poêle sur le feu et ajoutez les **champignons blonds** et l'**ail** restant. Salez et poivrez puis faites-les sauter 4 à 5 minutes. Déglacez avec 1 cc de vinaigre balsamique noir par personne.



5. Préparer la salade

Pendant ce temps, dans un saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre balsamique noir restant, du poivre et du sel pour en faire une vinaigrette. Ajoutez la **salade**, les **tomates cerises** les **amandes** puis mélangez bien. Découpez le **steak** en tranches.



6. Servir

Servez le **steak**, les **champignons**, la salade ainsi que les **potatoes de terre Roseval** sur les assiettes. Assaisonnez le **steak** et les **champignons** avec 1 ½ cs de chimichurri par personne. Servez avec la **mayonnaise** et répartissez le chimichurri restant sur les **champignons**.

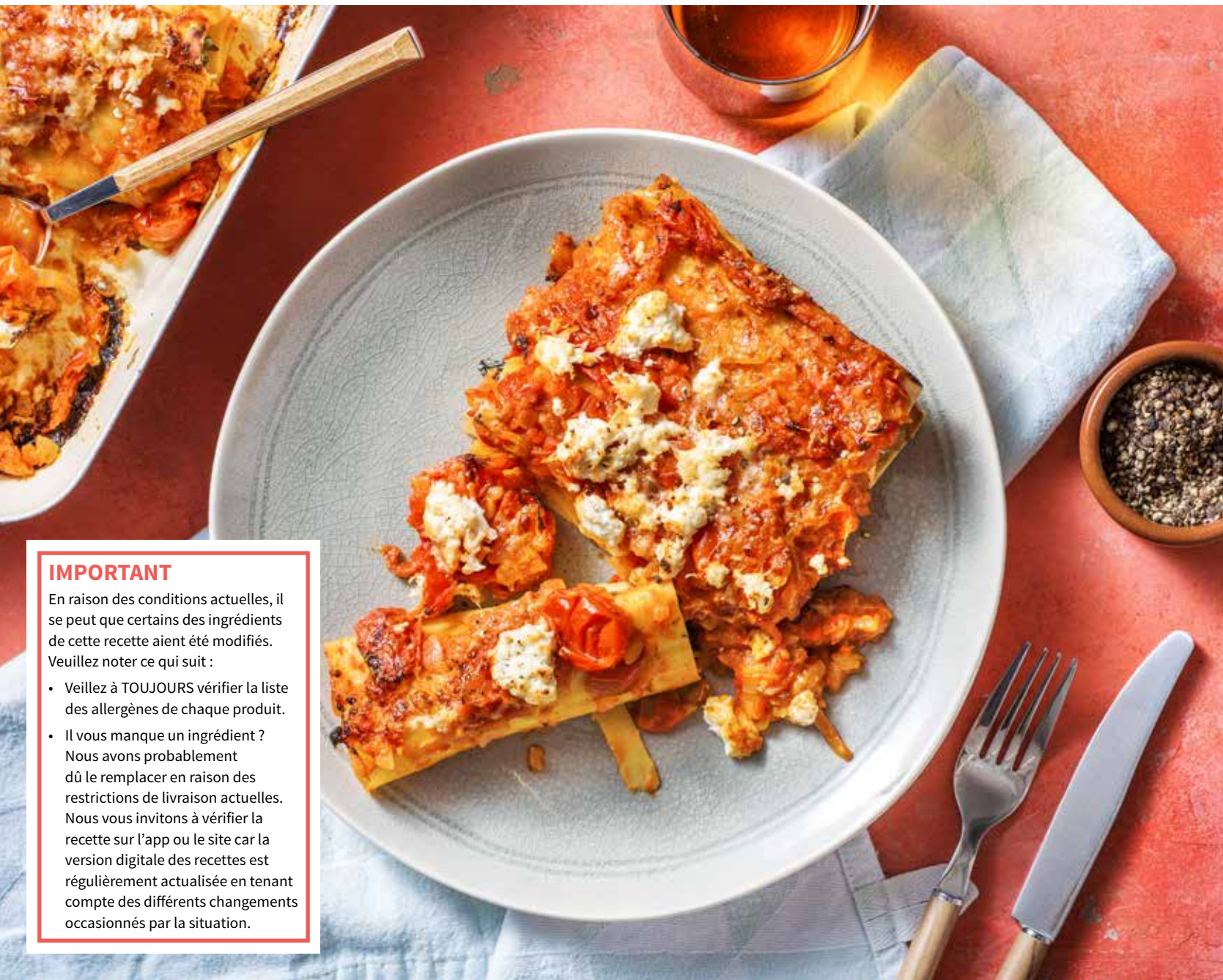
Bon appétit !



Cannelloni farcis à la viande hachée et aux épinards

préparés avec de la Ricotta et une sauce de tomates cerises

55 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 5 jours



IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés. Veuillez noter ce qui suit :

- Veuillez à TOUJOURS vérifier la liste des allergènes de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.



Gousse d'ail



Oignon



Tomates cerises en boîte



Épices italiennes



Viande de porc hachée aux herbes



Épinards



Feuilles de lasagne fraîches



Ricotta



Gouda Mi-Vieux râpé

Ingrédients de base

Huile d'olive, vinaigre balsamique noir, poivre et sel

Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

Ustensiles

Grande sauteuse, plat à four, casserole en inox, papier aluminium

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomates cerises en boîte (boîte)	½	1	1½	2	2½	3
Épices italiennes (cc)	1	2	3	4	5	6
Viande de porc hachée aux herbes* (g)	100	200	300	400	500	600
Épinards* (g 23)	75	150	225	300	375	450
Feuilles de lasagne fraîches* (g 1) 3)	125	250	375	500	625	750
Ricotta* (g 7)	40	80	120	160	200	240
Gouda Mi-Vieux râpé* (g 7)	12	25	37	50	62	75
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6

Poivre et sel Au goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4215 / 1008	666 / 159
Lipides total (g)	51	8
Dont saturés (g)	17,6	2,8
Glucides (g)	89	14
Dont sucres (g)	14,5	2,3
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	42	7
Sel (g)	2,6	0,4

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 7) Lait/Lactose

Peut contenir des traces de : 23) Céliaci



1. Préparation

Préchauffez le four à 220 degrés. Écrasez ou émincez l'**ail**. Hachez l'**oignon**. Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans une casserole à feu moyen-vif et faites-y revenir l'**oignon**, la moitié de l'**ail** et les **épices italiennes** 1 à 2 minutes. Ajoutez les **tomates cerises** et 1 cc de vinaigre balsamique noir et 2 cs d'eau par personne. Portez doucement à ébullition et laissez épaissir 5 minutes à feu doux. Salez et poivrez.



4. Apprêter les cannelloni

Versez une petite couche de sauce **tomate** dans le fond du plat à four. Disposez-y les cannelloni et versez la sauce **tomate** dessus. Répartissez la **Ricotta** sur les cannelloni puis saupoudrez de **fromage râpé**. Couvrez le plat à four d'une feuille d'aluminium.



2. Préparer la farce

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans une grande sauteuse. Faites revenir le reste d'**ail** 1 minute, puis ajoutez la **viande hachée**. Faites-la cuire 3 minutes en la séparant. Baissez le feu, déchirez les feuilles d'**épinard** en petits morceaux et ajoutez-les à la sauteuse. Laissez-les 2 à 3 minutes, remuez bien et retirez la sauteuse du feu. Ajoutez la moitié de la **Ricotta**, salez, poivrez et mélangez bien.



5. Enfournier les cannelloni

Enfournez le plat de cannelloni recouvert d'une feuille d'aluminium 30 minutes. Retirez la feuille d'aluminium au bout de 20 minutes.



3. Préparer les cannelloni

Coupez les **feuilles de lasagnes** en 2 parties égales, pour pouvoir préparer 4 cannelloni par personne. Répartissez la farce composée de **viande hachée** et d'**épinards** sur les **feuilles de lasagnes** (conservez un espace de ½ cm vide au niveau des bords) puis roulez-les comme une crêpe.



6. Servir

Répartissez les cannelloni sur les assiettes. Attention, la farce peut être très chaude !

Bon appétit !

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



Tofu tikka masala végétarien

préparé avec du chou-fleur et du riz au curcuma

VÉGÉ Discovery 35 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 5 jours

VÉGÉ



Chou-fleur



Oignon



Gousse d'ail



Gingembre frais



Riz long grain



Curcuma



Garam masala



Concentré de tomates



Tofu peu épicé en dés



Lait de coco



Coriandre fraîche

IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés. Veuillez noter ce qui suit :

- Veillez à **TOUJOURS** vérifier la liste des allergènes de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.

Ingrédients de base

Huile de tournesol, beurre, bouillon de légumes, vinaigre de vin blanc, poivre et sel

Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, râpe, casserole avec couvercle

1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Chou-fleur* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Gingembre frais* (cm)	2	4	6	8	10	12
Riz long grain (g)	85	170	250	335	420	500
Curcuma (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Garam masala (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Concentré de tomates (barquette)	½	1	1½	2	2½	3
Tofu peu épicé en dés* (g) 6)	80	140	180	250	320	390
Lait de coco (ml) 26)	125	250	375	500	625	750
Coriandre fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Bouillon de légumes (ml)	150	300	450	600	750	900
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3868 / 925	482 / 115
Lipides total (g)	48,8	6,1
Dont saturés (g)	28,4	3,5
Glucides (g)	91,1	11,3
Dont sucres (g)	16,9	2,1
Fibres (g)	10,5	1,3
Protéines (g)	27,6	3,4
Sel (g)	2,7	0,34

Allergènes:

6) Soja

Peut contenir des traces de : 26) Dioxyde de soufre et sulfite

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



1. Préparer

Préparez le bouillon. Pesez la bonne quantité de **chou-fleur**. Hachez-en finement ⅓. Coupez le reste en petites fleurettes pour les bouquets et en morceaux pour les tiges. Émincez l'**oignon**, émincez ou écrasez l'**ail** et râpez finement le **gingembre** à l'aide de la râpe fine.



4. Préparer la sauce

Pendant ce temps, faites chauffer ½ cs d'**huile** de tournesol par personne à feu moyen-vif dans la sauteuse. Faites revenir l'**oignon**, le reste de l'**ail**, le reste du **gingembre** et 1 cc de garam masala par personne 2 à 3 minutes. Ajoutez le concentré de **tomates** et les dés de **tofu**, puis faites cuire le tout 1 minute de plus. Arrosez avec ½ cs de **vinaigre** de vin blanc par personne et le **lait de coco**. Remuez bien, couvrez et laissez mijoter 5 minutes de plus.



2. Préparer le riz

Faites chauffer ½ cs de beurre par personne à feu moyen-vif dans la casserole. Ajoutez la moitié de l'**ail** et du **gingembre** ainsi que le **chou-fleur** finement haché, puis faites-les cuire 1 à 2 minutes. Ajoutez le **riz** et mélangez bien. Ajoutez le bouillon et le **curcuma**, puis portez à ébullition (voir CONSEIL). Laissez mijoter le tout 10 à 12 minutes, jusqu'à évaporation. Ajoutez un peu d'eau si le **riz** s'assèche trop vite.

CONSEIL : Respectez bien la quantité de curcuma indiquée. Si vous en mettez trop, le riz sera amer.



5. Hachez la coriandre

Hachez grossièrement la **coriandre**, tiges comprises.



3. Préparer la sauce

Dans la casserole, portez une bonne quantité d'eau et une pincée de sel à ébullition pour le reste du **chou-fleur**. Faites-le cuire 4 à 5 minutes à couvert. Égouttez et réservez sans couvercle. Incorporez ¼ cs de beurre par personne au **chou-fleur** chaud, puis salez et poivrez. Remettez ensuite la poêle sur le feu et faites cuire le **chou-fleur** 4 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'il brunisse.



6. Servir

Servez le **riz** au **curcuma** dans des assiettes creuses et versez le **tofu tikka masala** par-dessus. Disposez le **chou-fleur** par-dessus et garnissez avec la **coriandre**.

Bon appétit !

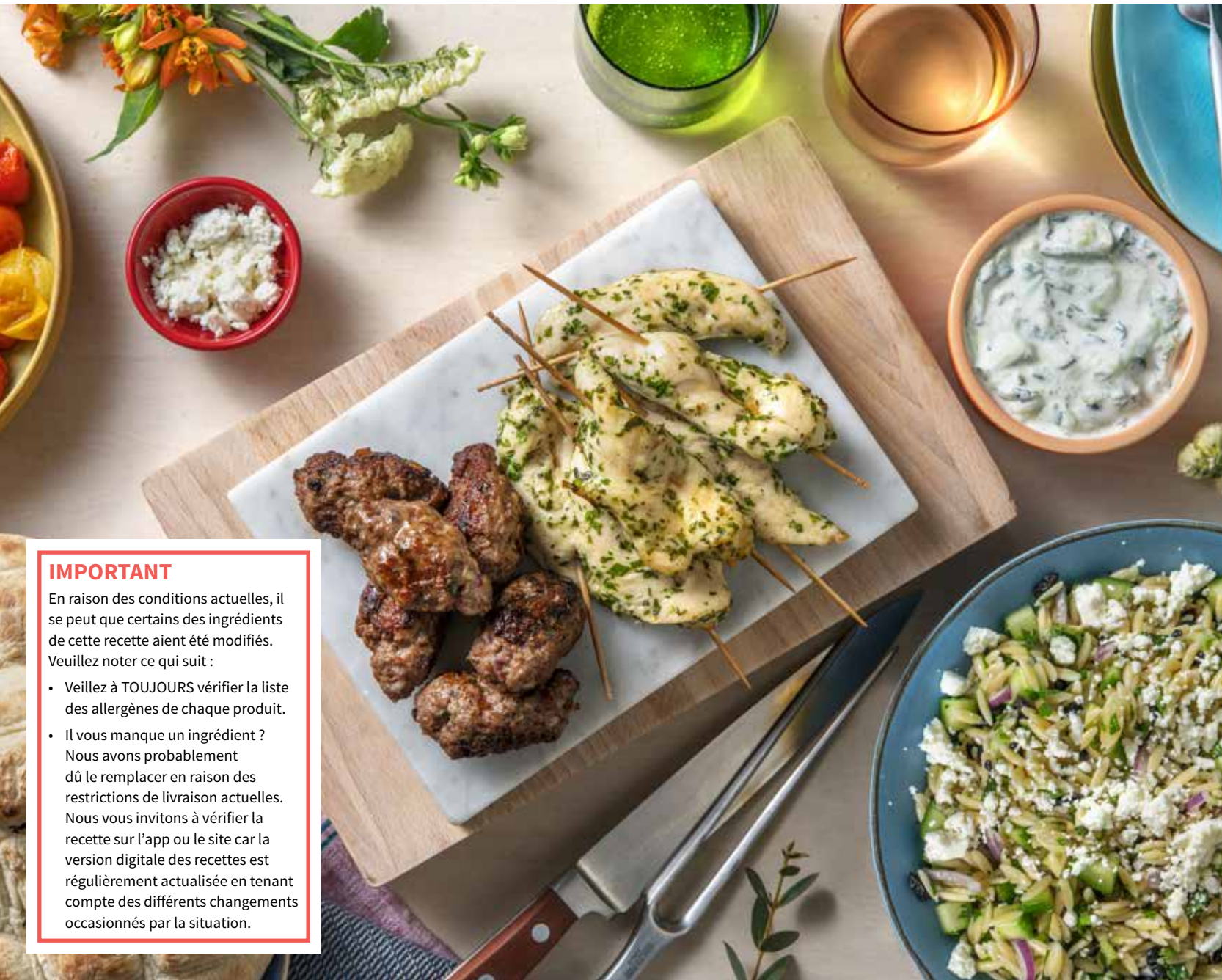


Grillades mixtes : souvlaki et keftas

accompagnées d'une salade d'orzo, d'un mini-pain turc et de tzatziki

FESTIN 50 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 5 jours

FESTIN



IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés. Veuillez noter ce qui suit :

- Veillez à **TOUJOURS** vérifier la liste des allergènes de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.



Menthe et persil plat



Gousse d'ail



Oignon rouge



Feta



Orzo



Viande de boeuf haché épicée



Concombre



Citron vert



Yaourt entier



Filets de poulet marinés aux herbes fraîches



Tomates cerises de 3 couleurs



Pain turc



Olives Leccino

Ingrédients de base

Huile d'olive, vinaigre balsamique noir, poivre et sel

Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

Ustensiles

Brochettes à saté, petit bol, casserole avec couvercle, poêle avec couvercle, bol, plat à four, grand bol

Ingédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Menthe, origan et persil plat* (g)	10	20	30	40	50	60
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Feta* (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Orzo (g) 1) 20)	85	170	250	335	420	505
V viande de boeuf haché épicée* (g)	100	200	300	400	500	600
Concombre* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Citron vert (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Yaourt entier* (g) 7) 19) 22)	50	100	150	200	250	300
Filets de poulet marinés aux herbes fraîches* (g)	110	220	330	440	550	660
Tomates cerises de 3 couleurs* (g)	100	200	300	400	500	600
Pain turc (pc) 1) 17) 20) 21) 22) 25)	1	2	3	4	5	6
Olives Leccino* (g)	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4100 / 980	499 / 119
Lipides total (g)	43	5
Dont saturés (g)	15,5	1,9
Glucides (g)	75	9
Dont sucres (g)	14,4	1,8
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	69	8
Sel (g)	2,1	0,3

Allergènes:

1) Céréales contenant du gluten 6) Soja 7) Lait/Lactose
Peut contenir des traces de : 17) (Œufs 19) Cacahuètes
20) Soja 21) Lactose 22) Fruits à coque 25) Graines de sésame



1. Préparer

Préchauffez le four à 180 degrés. Dans la casserole, portez une grande quantité d'eau à ébullition pour l'orzo. Détachez les feuilles d'origan des brins et ciselez-les. Émincez ou écrasez l'ail. Émincez la moitié de l'oignon et taillez l'autre en fines demi-rondelles. Faites cuire l'orzo 12 à 14 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-le et rincez-le à l'eau froide.



4. Enfourner

Enfilez les filets de poulet sur les brochettes. Mettez les brochettes dans un plat à four et les tomates cerises dans un second plat à four. Arrosez les tomates avec ½ cs d'huile d'olive et 1 cc de vinaigre balsamique par personne. Salez et poivrez. Enfourez les brochettes de poulet et les tomates cerises 10 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit. Enfourez aussi les pains turcs durant les 4 à 6 dernières minutes.



2. Préparer les keftas

Dans le grand bol, mélangez le bœuf haché, la moitié de l'origan, le reste de l'ail et l'oignon rouge émincé, puis salez et poivrez. Faites 3 boulettes de viande ovales (keftas) par personne. Réservez-les au réfrigérateur jusqu'à leur cuisson.



5. Cuire les keftas

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif et faites saisir les keftas sur tous les côtés pendant 2 à 4 minutes. Couvrez et poursuivez la cuisson 4 à 6 minutes. Pendant ce temps, hachez grossièrement les olives. Ciselez le persil plat.



3. Préparer le tzatziki

Ciselez les feuilles de menthe. Coupez le concombre en deux. Taillez-en une moitié en petits morceaux. Coupez l'autre en deux, épépinez-la, puis râpez-la à l'aide de la grosse râpe. Taillez 2 quartiers de citron par personne. Dans le petit bol, mélangez le yaourt, le concombre râpé, la moitié de la menthe et le reste d'ail. Assaisonnez avec le jus d'un quartier de citron par personne, puis salez et poivrez. Réservez bien un quartier de citron par personne pour la garniture.



6. Servir

Dans un bol, mélangez l'orzo, les morceaux de concombre, le reste de l'oignon rouge, les olives, le persil ainsi que le reste de l'origan et de la menthe. Disposez la salade d'orzo dans un joli plat, émiettez la feta par-dessus et garnissez le tout avec les quartiers de citron. Servez les keftas et les brochettes de poulet sur les assiettes. Présentez le tzatziki dans un petit bol et les tomates cerises dans le plat à four.

Bon appétit !



Risotto d'orzo et double portion de filet de perche du Nil préparé avec des lardons, du citron et du thym

HELLOEXTRA 35 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 3 jours

HELLO
EXTRA



IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés. Veuillez noter ce qui suit :

- Veuillez à TOUJOURS vérifier la liste des allergènes de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.



Oignon



Gousse d'ail



Fenouil



Courgette



Lardons



Citron jaune



Orzo



Filet de perche du Nil



Thym séché

Ingrédients de base

Bouillon de légumes, beurre, huile d'olive vierge extra, poivre et sel

Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, poêle, essuie-tout

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Fenouil* (pc)	⅓	⅔	1	1½	1¾	1.99
Courgette (pc)	⅓	⅔	1	1½	1¾	1.99
Lardons* (g)	20	40	60	75	100	115
Citron jaune (pc)	½	¾	1	1	1¾	1¾
Orzo (g) 1) 20)	85	170	250	335	420	505
Filet de perche du Nil* (pc) 4)	2	4	6	8	10	12
Thym séché (cc)	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (à votre goût)						
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3176 / 759	396 / 95
Lipides total (g)	24	3
Dont saturés (g)	13,0	1,6
Glucides (g)	74	9
Dont sucres (g)	13,6	1,7
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	58	7
Sel (g)	3,0	0,4

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 4) Poisson

Peut contenir des traces de : 20) Soja

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



1. Préparer

Préparez le bouillon. Émincez l'**oignon** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Coupez le **fenouil** en quarts, ôtez le cœur dur et taillez le légume en fines lamelles. Taillez la **courgette** en fines demi-rondelles (voir CONSEIL).

CONSEIL : Si vous en avez le temps, taillez la courgette en rubans et faites-les cuire avec le filet de perche du Nil pour égayer les assiettes !



4. Cuire l'orzo

Faites chauffer ½ cs de beurre par personne à feu moyen-vif dans la sauteuse contenant la graisse de cuisson et faites cuire l'**oignon**, l'**ail**, le **fenouil** et la **courgette** 3 à 4 minutes. Ajoutez l'**orzo** et poursuivez la cuisson 1 minute avant de verser le bouillon délicatement. Portez à ébullition et, à couvert, laissez l'**orzo** mijoter à feu doux 10 à 12 minutes. Remuez régulièrement. Ajoutez les **lardons** lors des 5 dernières minutes. Salez et poivrez.



2. Cuire les lardons

Faites chauffer la sauteuse à feu moyen-vif et faites revenir les **lardons** sans huile 3 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient croquants. Réservez-les hors de la poêle en conservant le jus de cuisson.



5. Cuire le poisson

Épongez le **filet de perche du Nil** avec de l'essuie-tout et saupoudrez-le du **thym**, de sel et de poivre. Faites chauffer le reste du beurre dans la poêle à feu moyen-vif et faites-le cuire 3 à 4 minutes d'un côté. Baissez le feu et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes de l'autre côté.



3. Couper le citron

Pendant ce temps, taillez le **citron** en rondelles.



6. Servir

Servez l'**orzo** et arrosez-le d'un filet d'huile d'olive vierge extra si vous le souhaitez. Pressez une rondelle de **citron** par personne par dessus. Disposez le **filet de perche du Nil** sur le tout et garnissez avec le reste des rondelles de **citron**.

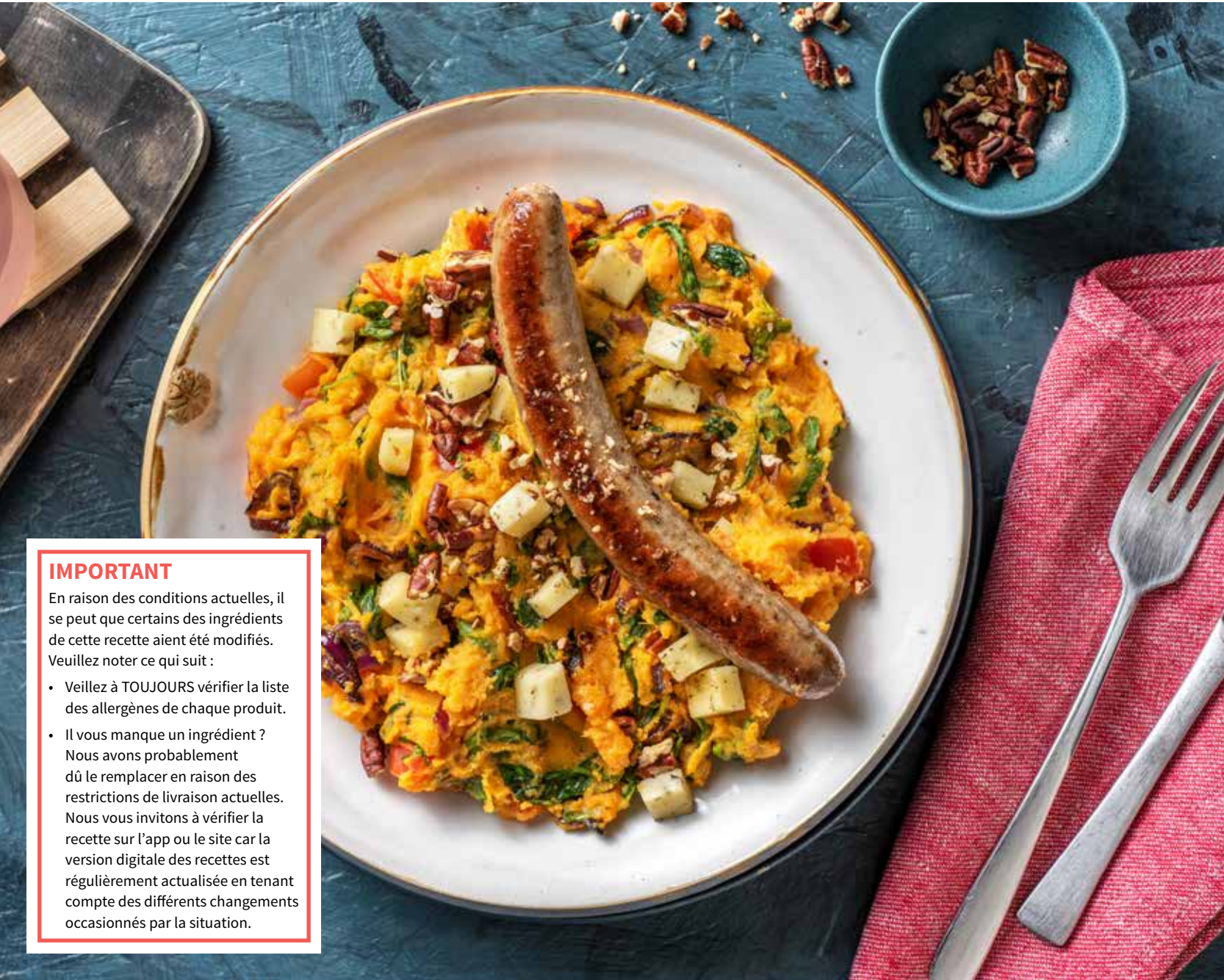
Bon appétit !



Purée de patates douces au fromage aux herbes et saucisse de porc en extra servie avec de la mâche, de la roquette et des morceaux de noix de pécan

HELLOEXTRA 30 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 5 jours

HELLO
EXTRA



IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés. Veuillez noter ce qui suit :

- Veuillez à TOUJOURS vérifier la liste des allergènes de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.



Pommes de terre
à chair fondante



Patate douce



Morceaux de
noix de pécan



Oignon rouge



Saucisse de porc et ail



Tomate



Dés de fromage
aux herbes



Salade

Ingrédients de base

Bouillon de légumes, beurre, moutarde, lait, poivre et sel

Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

Ustensiles

Poêle, casserole avec couvercle, presse-purée

1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre à chair fondante (g)	100	200	300	400	500	600
Patate douce (g)	200	400	600	800	1000	1200
Morceaux de noix de pécan (g) 8) 19) 25)	10	20	30	40	50	60
Oignon rouge (pc)	1	2	3	4	5	6
Saucisse de porc, persil et ail* (pc)	1	2	3	4	5	6
Tomate (pc)	1	2	3	4	5	6
Dés de fromage aux herbes* (g) 7)	40	75	100	125	175	200
Salade* (g) 23)	30	60	90	120	150	180

À ajouter vous-même

Bouillon de légumes (ml)	400	800	1200	1600	2000	2400
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Lait (filet)						
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4209 / 1006	537 / 128
Lipides total (g)	61	8
Dont saturés (g)	26,1	3,3
Glucides (g)	74	9
Dont sucres (g)	22,1	2,8
Fibres (g)	11	1
Protéines (g)	35	4
Sel (g)	4,1	0,5

Allergènes :

7) Lait/Lactose 8) Fruits à coque

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 23) Céleri 25) Graines de sésame



1. Cuire les pommes de terre et patates douces

Préparez le bouillon dans la casserole pour la purée. Pesez les **pommes de terre** et **patates douces**. Lavez ou épluchez-les, puis coupez-les en gros morceaux. Faites-les cuire dans le bouillon 12 à 15 minutes à couvert. Ensuite, égouttez en conservant un peu de bouillon et réservez sans couvercle.

LE SAVIEZ-VOUS ? Les pommes de terre et patates douces sont riches en vitamines et minéraux, tels que le zinc, le fer, le potassium, la vitamine B et C. La patate douce contient aussi beaucoup de vitamine A.



4. Préparer la purée

Écrasez les **pommes de terre** et **patates douces** au presse-purée pour obtenir une purée épaisse. Ajoutez la moutarde ainsi qu'un filet de lait ou de bouillon pour plus d'onctuosité. Salez et poivrez.



2. Griller

Faites chauffer la poêle à feu vif et faites griller les **noix de pécan** à sec. Réservez hors de la poêle.



3. Cuire l'oignon rouge

Taillez l'**oignon rouge** en demi-rondelles. Faites chauffer le beurre dans la même poêle et faites cuire la **saucisse de porc** 2 à 3 minutes à feu moyen-vif et de tous les côtés. Ajoutez l'**oignon rouge** et faites-le cuire 6 à 8 minutes à feu moyen. Salez et poivrez. Pendant ce temps, coupez la **tomate** en petits dés.

LE SAVIEZ-VOUS ? Les tomates sont bonnes pour la santé. Elles sont riches en vitamines A, C, E et en lycopène. Plus elles sont mures plus elles contiennent de lycopène, un antioxydant.



5. Mélanger

Incorporez l'**oignon rouge** et la moitié des **cubes de fromage** à la purée. Réchauffez éventuellement un peu plus pour que les **cubes de fromage** fondent. Incorporez ensuite les dés de **tomate** ainsi que la **salade**.



6. Servir

Servez la purée sur les assiettes et accompagnez de la **saucisse** et de l'**oignon rouge**. Garnissez avec le reste des **cubes de fromage** et les morceaux de **noix de pécan**.

Bon appétit !

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

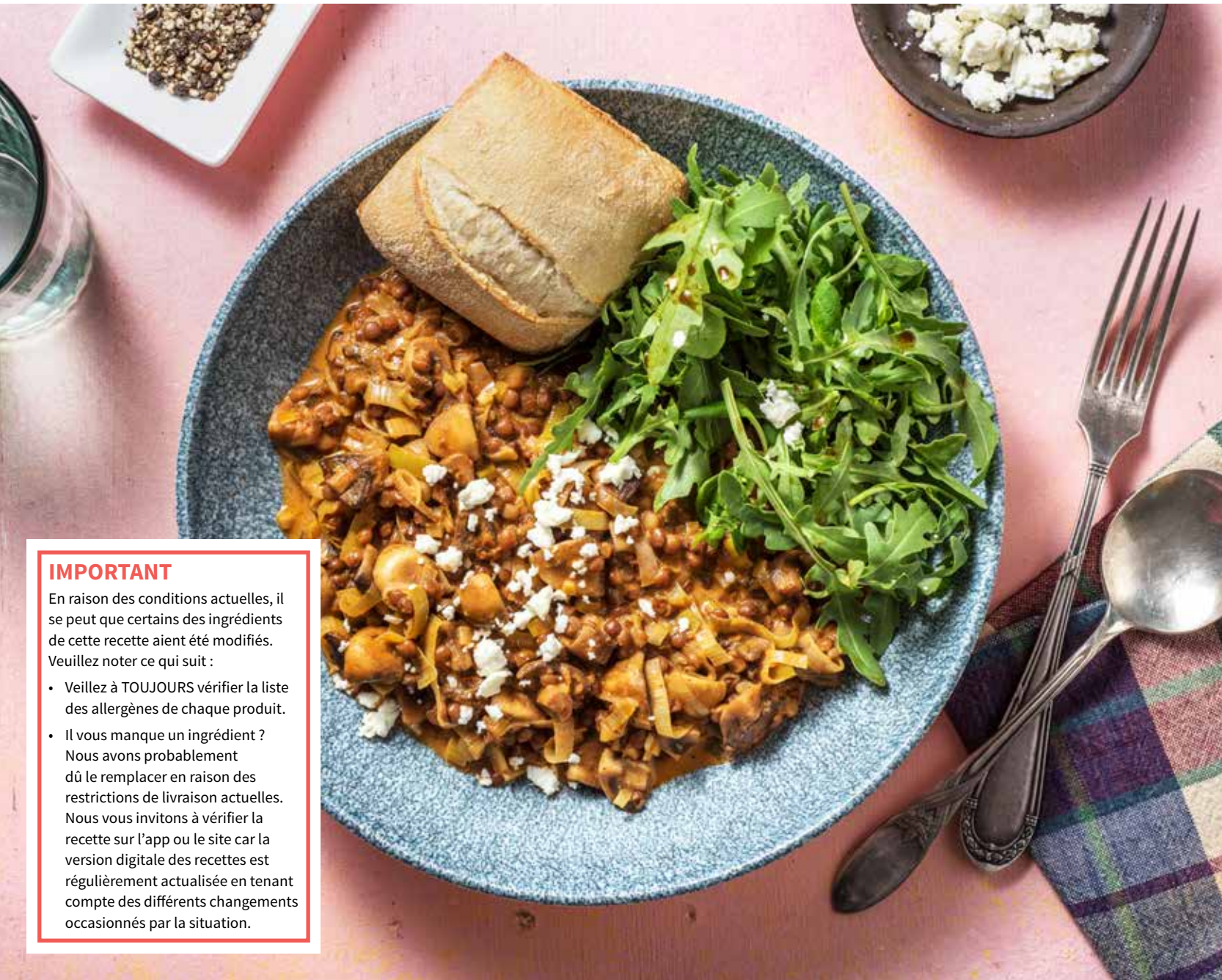


Mijoté de lentilles express aux champignons

préparé avec de la crème fraîche et accompagné d'une salade

RAPIDO **VÉGÉ** 20 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 5 jours

RAPIDO



IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés. Veuillez noter ce qui suit :

- Veuillez à TOUJOURS vérifier la liste des allergènes de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.



Gousse d'ail



Poireau



Champignons



Ciabatta blanche



Paprika en poudre



Lentilles



Concentré de tomates



Salade



Crème fraîche



Feta

Ingrédients de base

Huile d'olive, vinaigre balsamique noir, bouillon de légumes, huile d'olive vierge extra, poivre et sel

Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

Ustensiles

Sauteuse, poêle, saladier

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Poireau* (g)	100	200	300	400	500	600
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Ciabatta blanche (pc) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Paprika en poudre (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Lentilles (paquet)	½	1	1½	2	2½	3
Concentré de tomates (boîte)	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Salade* (g) 23)	15	30	45	60	75	90
Crème fraîche* (g) 7)	50	100	150	200	250	300
Feta* (g) 7)	25	50	75	100	125	150

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Bouillon de légumes (ml)	75	150	225	300	375	450
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3128 / 748	492 / 118
Lipides total (g)	42	7
Dont saturés (g)	16,2	2,5
Glucides (g)	60	9
Dont sucres (g)	12,2	1,9
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	24	4
Sel (g)	3,7	0,6

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 6) Soja 7) Lait/Lactose

Peut contenir des traces de : 17) (Œufs) 22) Fruits à coque 23) Céleri 25) Graines de sésame 27) Lupin

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



1. Couper

- Préchauffez le four à 200 degrés.
- Émincez ou écrasez l'**ail**.
- Taillez le **poireau** en fines demi-rondelles. Coupez les **champignons** en quartiers.
- Préparez le bouillon.



3. Mélanger

- Ajoutez ½ cs de vinaigre balsamique noir par personne et le concentré de **tomates** à la sauteuse, puis faites sauter le tout 2 minutes.
- Dans le saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra et le reste du vinaigre balsamique noir, puis salez et poivrez. Mélangez la vinaigrette à la **salade**.
- Ajoutez le bouillon, les **lentilles** et la **crème fraîche** à la sauteuse, puis remuez et réchauffez 2 minutes de plus.



2. Cuire

- Enfournez la **ciabatta** 6 à 8 minutes.
- Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive à feu moyen-vif dans la sauteuse. Ajoutez l'**ail**, le **poireau**, les **champignons**, 1 cc de **paprika en poudre** par personne. Salez, poivrez et faites cuire 4 à 7 minutes.
- Égouttez les **lentilles**.



4. Servir

- Servez le mijoté de **lentilles** dans des bols ou des assiettes creuses et émiettez la **feta** par-dessus.
- Accompagnez le tout de la salade et de la **ciabatta**.

LE SAVIEZ-VOUS ? Ce plat contient presque la moitié des AJR en fibres. Il est aussi riche en magnésium, en fer, potassium et diverses vitamines B surtout grâce aux lentilles.

Bon appétit !



Pilons de poulet, compote de pomme maison et pommes de terre rissolées

accompagnés de tomates à la provençale

45 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 3 jours



IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés. Veuillez noter ce qui suit :

- Veuillez à TOUJOURS vérifier la liste des allergènes de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.



Oignon



Gousse d'ail



Grenailles



Romarin moulu



Pilons de poulet



Tomate



Épices italiennes



Chapelure Panko



Pomme



Salade

Ingrédients de base

Bouillon de légumes, huile d'olive, beurre, vinaigre balsamique noir, vinaigre de vin blanc, huile d'olive vierge extra, poivre et sel

Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

Ustensiles

Petit bol, poêle avec couvercle, saladier, plaque de cuisson, plat à four, papier sulfurisé, casserole avec couvercle, papier aluminium

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Grenailles (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Romarin moulu (cc)	1	2	3	4	5	6
Pilons de poulet* (pc)	2	4	6	8	10	12
Tomate (pc)	1	2	3	4	5	6
Épices italiennes (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Chapelure Panko (g) 1)	10	15	20	25	35	40
Pomme (pc)	1	2	3	4	5	6
Salade* (g) 23)	20	40	60	80	100	120

À ajouter vous-même

Bouillon de légumes (ml)	100	200	300	400	500	600
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3607 / 862	408 / 98
Lipides total (g)	38	4
Dont saturés (g)	10,1	1,2
Glucides (g)	87	10
Dont sucres (g)	27,6	3,1
Fibres (g)	13	1
Protéines (g)	35	4
Sel (g)	1,6	0,2

Allergènes:

1) Céréales cont enant du gluten

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



1. Préparer

Préchauffez le four à 200 degrés. Préparez le bouillon. Émincez l'**oignon** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Lavez bien les **grenailles** et coupez-les en deux. Disposez-les sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, arrosez-les avec ½ cs d'huile d'olive par personne et saupoudrez-les de **romarin**. Salez et poivrez, puis enfournez-les 25 à 30 minutes.



4. Préparer la compote

Retirez le trognon de la **pomme** et coupez la chair en petits morceaux. Mettez-les dans une casserole à feu moyen et ajoutez 2 cs d'eau par personne. Faites-les cuire 10 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Remuez, écrasez le mélange grossièrement à la fourchette et réservez le tout à couvert jusqu'à utilisation (voir CONSEIL).

CONSEIL : Pour obtenir une compote plus fine, vous pouvez la passer au mixeur plongeant.



2. Cuire les pilons de poulet

À deux endroits, entaillez les pilons **de poulet** jusqu'à l'os. Faites chauffer ½ cs de beurre par personne à feu vif dans la poêle. Faites dorer les **pilons** sur tous les côtés pendant 5 à 6 minutes. Baissez le feu, versez 1 cs d'eau par personne dans la sauteuse, puis, à couvert, poursuivez la cuisson des **pilons de poulet** 15 à 18 minutes à feu doux. Retournez régulièrement.



5. Préparer le jus

Retirez les **pilons** de la poêle et enveloppez-les dans une feuille d'aluminium. Augmentez le feu, ajoutez l'**oignon** et le reste de l'**ail** et faites-les revenir 1 à 2 minutes. Arrosez le tout avec le vinaigre de vin blanc et le bouillon. Laissez réduire à feu doux pour obtenir un jus de l'épaisseur désirée, puis poivrez.



3. Préparer les tomates

Coupez les **tomates** en deux. Dans le petit bol, mélangez ½ cs d'huile d'olive par personne, les **épices italiennes**, la **chapelure panko** et la moitié de l'**ail**, puis salez et poivrez. Mettez les **tomates** dans un plat à four et étalez le mélange sur la face tranchée des **tomates**. Enfouez le tout 15 à 20 minutes. Lorsque vous sortez les **tomates** du four, arrosez-les immédiatement de 1 cc vinaigre balsamique noir par personne.



6. Servir

Dans le saladier, ajoutez ½ cc d'huile d'olive vierge extra à la **salade**, puis salez et poivrez. Disposez les **tomates** à la provençale sur la salade. Servez les **pilons de poulet** avec la compote de **pommes**, les **grenailles**, le jus et la salade.

Bon appétit !



Filet de saumon et spaghetti au pesto

servis avec des tomates au four et de la courgette

HELLOEXTRA 30 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 3 jours

HELLO
EXTRA



Gousse d'ail



Tomates prunes



Spaghetti



Courgette



Filet de saumon
avec peau



Pesto vert alla genovese

IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés. Veuillez noter ce qui suit :

- Veuillez à TOUJOURS vérifier la liste des allergènes de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.

Ingrédients de base

Vinaigre balsamique noir, huile d'olive, beurre, poivre et sel

Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

Ustensiles

Papier sulfurisé, poêle, casserole avec couvercle, plaque de cuisson

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Tomates prunes (pc)	3	4	6	8	10	12
Spaghetti (g 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Courgette (pc)	1	2	3	4	5	6
Filet de saumon avec peau* (pc) 4)	1	2	3	4	5	6
Pesto vert alla genovese* (g) 7) 8)	20	40	60	80	100	120

À ajouter vous-même

Vinaigre balsamique noir (cs)	2	4	6	8	10	12
Huile d'olive (cs)	2½	5	7½	10	12½	15
Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4929 / 1178	594 / 142
Lipides total (g)	70	8
Dont saturés (g)	17,4	2,1
Glucides (g)	92	11
Dont sucres (g)	29,0	3,5
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	41	5
Sel (g)	0,7	0,1

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 4) Poisson 7) Lait/Lactose
8) Fruits à coque

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 20) Soja



1. Préparer les tomates

Préchauffez le four à 200 degrés. Écrasez ou émincez l'**ail**. Couper les **tomates cerises** en petits cubes et, sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, mélangez-les avec l'**ail**, le vinaigre balsamique noir, 2 cs d'huile d'olive par personne, du sel et du poivre. Enfouissez-les pendant 15 minutes.



2. Cuire les pâtes

Pendant ce temps, dans une casserole, portez une grande quantité d'eau à ébullition puis faites-y cuire les **spaghetti** à couvert, 10 - 12 minutes 'al dente'. Égouttez-les et réservez-les sans couvercle.



3. Couper la courgette

Coupez la **courgette** en deux, puis en fines tranches dans le sens de la longueur, puis en petits dés. Dans une poêle, faites chauffer 1 cs de beurre et faites-y cuire les **courgettes** 4 à 6 minutes.



4. Cuire le saumon

Dans une autre poêle, faites chauffer l'huile d'olive restante à feu vif et saisissez-y le **filet de saumon** 3 minutes sur la peau. Baissez le feu sur moyen et retournez-le. Étalez 1 cc de **pesto** sur la peau du **saumon**, puis poursuivez la cuisson encore 1 à 2 minutes de l'autre côté. Salez et poivrez.



5. Mélanger

Mélangez les **spaghetti** aux **tomates** sur la plaque de cuisson. Ajoutez le **pesto** restant ainsi que les dés de **courgette** et mélangez bien.



6. Servir

Servez les **spaghetti** en déposant le **filet de saumon** par-dessus.

LE SAVIEZ-VOUS ? Ce plat est riche en acides gras oméga 3 et vitamine D grâce au saumon. Les acides gras oméga 3 sont bons pour le cœur, les artères et la vitamine D facilite l'absorption du calcium contenu dans l'alimentation, pour une meilleure minéralisation osseuse.

Bon appétit !

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.