

# Burger de sanglier au fromage et chutney d'oignon

servi avec des frites maison et une salade de tomates

Durée de préparation : 45 min. • Pour 2 personnes



Si vous avez reçu un pain à la carotte à la place d'un pain burger, consultez bien les informations mentionnées sur l'emballage, car le pain à la carotte contient du soja et du gluten (blé). La recette reste par ailleurs inchangée et tout aussi savoureuse !



Pomme de terre  
à chair ferme



Pain burger  
au sésame



Oignon rouge



Tomate



Burgers de  
sanglier



Gouda mi-vieux  
râpé



Roquette



Mélange de graines de  
tournesol et de courge



Chutney piquant  
aux oignons



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

Assaisonnez vos frites de paprika, chili ou herbes  
fraîches ! Pour des frites encore plus originales, saupoudrez-  
les de fromage à la sortie du four !



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

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

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre à chair ferme (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Pain burger au sésame (pièce(s) 3) 7) 12) 13) 15) 61) 67) 70)	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	2	3	4	5	7	8
Burgers de sanglier* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gouda mi-vieux râpé* (g) 7)	15	25	40	50	65	75
Roquette* (g)	30	60	90	120	150	180
Mélange de graines de tournesol et de courge (g) 60) 61) 62)	10	20	30	40	50	60
Chutney piquant aux oignons* (g) 14)	20	40	60	80	100	120

### A ajouter vous-même

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	4169 /996	610 /146
Lipides total (g)	54	8
Dont saturés (g)	17,2	2,5
Glucides (g)	86	13
Dont sucres (g)	16,6	2,4
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	36	5
Sel (g)	1,8	0,3

## Allergènes

3) Sésame 7) Lait/Lactose 12) Lupin 13) Gluten 14) Sulfites 15) Blé

Peut contenir des traces de : 60) Cacahuètes 61) Fruits à coque 62) Sésame 67) Œuf 70) Soja



## 1. Préparer les frites

Préchauffez le four à 220°C. Taillez les **pommes de terre en frites** de maximum 1 cm d'épaisseur (voir conseil et scannez ci-dessous !). Épongez-les avec l'essuie-tout et, dans le bol, mélangez-les à ½ cs d'huile d'olive par personne. Salez et poivrez, puis disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfourez les frites 25 à 35 minutes.

**Conseil :** Si vous surveillez vos apports caloriques, utilisez 150 g de pommes de terre par personne. Vous pourrez utiliser le reste dans une soupe, salade ou autre plat.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



## 4. Cuire le burger

Dans la même poêle, faites chauffer ½ cs de beurre par personne à feu moyen-vif et faites-y cuire le **burger de sanglier** 2 à 4 minutes par côté (voir conseil). Dans la dernière minute, saupoudrez le **fromage râpé** sur le **burger** et laissez-le fondre.

**Conseil :** Faites cuire le burger à votre goût : moins longtemps si vous le voulez saignant et plus longtemps si vous le souhaitez plus cuit.



## 2. Préparer les légumes

Coupez l'**oignon rouge** en demi-rondelles. Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans la poêle. Faites-y cuire l'**oignon rouge** avec une bonne pincée de sel 6 à 8 minutes pour qu'il soit tendre. Pendant ce temps, coupez la **tomate** dés. Retirez l'**oignon** de la poêle et réservez-le.

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



## 5. Mélanger la salade

Dans le saladier, mélangez la **roquette**, la **tomate**, le **mélange de graines** et la moitié des **oignons** cuits à la vinaigrette.



## 3. Préparer la vinaigrette

Dans le saladier, préparez une vinaigrette avec, par personne : ½ cs d'huile d'olive vierge extra, ½ cs de vinaigre balsamique noir et ½ cc de moutarde. Salez et poivrez.



## 6. Servir

Servez les **frites** sur les assiettes. Ouvrez les **pains à hamburger** et garnissez-en chacun d'un **burger de sanglier**. Déposez une bonne cuillère de **chutney d'oignon** et le reste des **oignons** cuits dessus. Accompagnez de la **salade**.

**Bon appétit !**

# Salade de couscous perlé à l'avocat et fromage grec

tomate et coriandre

Durée de préparation : 20 min. • Pour 2 personnes



Petit oignon rouge



Tomate



Couscous perlé



Huile d'olive au citron



Coriandre fraîche



Graines de courge



Mâche



Fromage grec



Avocat



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

Dans la famille des graines et oléagineux, les graines de courge sont les plus riches en magnésium, un minéral important pour une bonne pression artérielle.



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Râpe, saladier, casserole avec couvercle, poêle

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Petit oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	2	3	5	6	8	9
Couscous perlé (g) <b>13) 15) 67) 68) 70) 71)</b>	85	170	250	335	420	500
Citron vert bio (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Graines de courge (g) <b>60) 61) 62)</b>	10	20	30	40	50	60
Mâche* (g)	25	50	75	100	125	150
Fromage grec* (g) <b>7)</b>	40	75	100	125	175	200
Avocat (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Miel (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	À votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3432 / 820	827 / 198
Lipides total (g)	47	11
Dont saturés (g)	11	2,7
Glucides (g)	71	17
Dont sucres (g)	11,6	2,8
Fibres (g)	7	1,6
Protéines (g)	24	6
Sel (g)	3,7	0,9

## Allergènes

**7)** Lait/Lactose **13)** Gluten **15)** Blé

**Peut contenir des traces de :** **60)** Cacahuètes **61)** Fruits à coque **62)** Sésame **67)** (Euf **68)** Moutarde **70)** Soja **71)** Lupin



### 1. Préparer

- Portez 300 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole pour le **couscous perlé**.
- Émiettez-y ½ cube de bouillon par personne.
- Ajoutez le **couscous perlé** à la casserole. Faites-le cuire 12 minutes, puis égouttez-le.



### 2. Cuire et griller

- Pendant ce temps, émincez le petit **oignon rouge** le plus finement possible (scannez ci-dessous !).
- Coupez la **tomate** et l'**avocat** en dés.
- Ciselez finement la **coriandre fraîche**.
- Faites chauffer la poêle à feu vif, sans matière grasse, et faites-y griller les **graines de courge** jusqu'à ce qu'elles commencent à crépiter. Réservez-les hors de la poêle.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 3. Mélanger le couscous perlé

- Dans le saladier, préparez une vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre balsamique blanc, le miel ainsi que l'**huile d'olive au citron**.
- Faites chauffer ¼ cs d'huile d'olive dans la poêle utilisée pour les **graines de courge** et faites-y cuire l'**oignon rouge** 3 à 4 minutes.
- Mélangez le **couscous perlé** et l'**oignon rouge** à la vinaigrette.



### 4. Servir

- Mélangez la **tomate**, l'**avocat**, la **coriandre** et la **mâche** au **couscous perlé** (voir conseil). Salez et poivrez.
- Servez le **couscous perlé** sur les assiettes.
- Émiettez le **fromage grec** par-dessus.
- Garnissez des **graines de courge**.

**Conseil :** Si tout le monde n'apprécie pas la coriandre, omettez-la ou servez-la séparément pour que chacun puisse en ajouter à sa guise.

Bon appétit !



# Tortillas au paprika-chili et émincés de porc au gomasio

## chou pointu et concombre à l'aigre-douce

Durée de préparation : 30 min. • Pour 2 personnes



Gingembre frais



Dés de filet de porc



Concombre



Poivron



Tortillas paprika-chili No Fairytales



Gousse d'ail



Sauce soja



Piment vert



Chou pointu émincé



Gomasio



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

Vous faites mariner les émincés de porc dans de l'ail, du gingembre, de la sauce soja et du miel. Plus longtemps ils marineront, plus ils s'imprèneront des saveurs!



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Poêle, papier aluminium, râpe, wok ou sauteuse, 2x bol

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gingembre frais* (cm)	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Dés de filet de porc* (g)	100	200	300	400	500	600
Sauce soja (ml) <b>11) 13) 15)</b>	10	20	30	40	50	60
Concombre* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Piment vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Chou pointu émincé* (g)	100	200	300	400	500	600
Tortillas paprika-chili No Fairytales (pièce(s)) <b>13) 15)</b>	2	4	6	8	10	12
Gomasio (sachet(s)) <b>3)</b>	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
À ajouter vous-même						
Miel (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Vinaigre de vin blanc (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Sucre (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Poivre et sel	À votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2228 /533	451 /108
Lipides total (g)	17	3
Dont saturés (g)	3,2	0,6
Glucides (g)	57	12
Dont sucres (g)	24,1	4,9
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	35	7
Sel (g)	3,2	0,7

## Allergènes

**3)** Sésame **11)** Soja **13)** Gluten **15)** Blé



### 1. Mariner

Préchauffez le four à 200°C. Râpez le **gingembre**. Écrasez ou émincez l'**ail**. Dans le bol, mélangez les **émincés de porc**, l'**ail**, le **gingembre**, la **sauce soja**, le miel (voir conseil) et ¼ cs d'huile d'olive par personne. Laissez mariner au moins 15 minutes.

**Conseil :** Si vous aimez le sucré, ajoutez 1 cs de miel à la marinade.



### 4. Faire sauter les légumes

Faites chauffer ¼ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans le wok ou la sauteuse. Faites-y sauter la moitié du **piment vert**, le **poivron** et le **chou pointu** 8 minutes 🍴. Salez et poivrez. Empilez les **tortillas**, enveloppez-les dans de l'aluminium et réchauffez-les environ 3 minutes au four.

🍴 Attention, le piment vert est fort ! Si vous ne l'appréciez pas ou s'il y a des enfants à table, utilisez-en moins ou servez-le séparément.



### 2. Préparer le concombre à l'aigre-douce

Pendant ce temps, détaillez le **concombre** en rondelles. Dans le bol, mélangez le vinaigre de vin blanc et le sucre, puis ajoutez-y les rondelles de **concombre** (voir conseil). Salez légèrement et réservez jusqu'à utilisation. Remuez de temps à autre pour bien libérer les saveurs.

**Conseil :** Si vous souhaitez ajouter moins de sucre, utilisez la moitié de la quantité de sucre indiquée. Votre vinaigrette à l'aigre-douce sera un peu plus acide et moins sucrée.



### 5. Cuire à la poêle

Faites chauffer la poêle à feu moyen-vif et ajoutez-y les **émincés de filet de porc** avec la marinade. Faites cuire le tout 3 à 6 minutes, ou jusqu'à ce que la viande soit cuite.



### 3. Couper les légumes

Épépinez et émincez finement le **piment vert**. Détaillez le **poivron** en dés (scannez ci-dessous !).

**Le saviez-vous ?** Le poivron (pointu) est riche en vitamine C et E. Cette dernière est un antioxydant présent aussi dans l'huile de tournesol, les produits à base de céréales complètes, fruits à coque, graines et légumes verts.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 6. Servir

Garnissez les **tortillas** de **légumes sautés**, **porc mariné** et **concombre à l'aigre-douce**. Garnissez du reste du **piment vert** si vous le souhaitez et saupoudrez de **gomasio**.

**Bon appétit !**



# Linguine express au poulet haché

épinards, tomates et sauce au pesto rouge

Durée de préparation : 20 min. • Pour 2 personnes



Linguine



Oignon



Tomates cerises rouges



Poulet haché aux épices italiennes



Épinards



Pesto rouge



Basilic frais



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

Selon les Italiens, chaque type de pâtes va avec une certaine sauce. Les linguines, par exemple, se marient parfaitement avec une sauce légère à base d'huile.



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Casserole avec couvercle, poêle, sauteuse avec couvercle

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Linguine (g) <b>13 15 67 68 70 71</b>	90	180	270	360	450	540
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomates cerises rouges (g)	125	250	375	500	625	750
Poulet haché aux épices italiennes* (g)	100	200	300	400	500	600
Épinards* (g) <b>69</b>	50	100	150	200	250	300
Pesto rouge* (g) <b>7 25</b>	40	80	120	160	200	240
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15

### A ajouter vous-même

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3732 / 892	792 / 189
Lipides total (g)	47	10
Dont saturés (g)	10,6	2,3
Glucides (g)	78	17
Dont sucres (g)	12,9	2,7
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	34	7
Sel (g)	1,8	0,4

## Allergènes

**7)** Lait/Lactose **13)** Gluten **15)** Blé **25)** Noix de cajou

**Peut contenir des traces de :** **67)** Œuf **68)** Moutarde **69)** Céleri **70)** Soja **71)** Lupin



### 1. Cuire les pâtes

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Faites-y cuire les **linguine** 12 à 14 minutes à couvert. Égouttez-les en conservant un peu d'eau de cuisson, puis réservez-les sans couvercle.
- Pendant ce temps, émincez l'**oignon**, coupez les **tomates cerises** en deux et ciselez finement le **basilic**. (scannez ci-dessous !)

**Le saviez-vous ?** Nous consommons en moyenne à peine 150 g de légumes par jour, soit moins que les AJR. Ce plat en contient plus de 200 g par portion. Aucun souci donc !



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 2. Cuire les tomates cerises

- Dans la sauteuse, faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu vif.
- Ajoutez-y l'**oignon**, du sel et du poivre et faites cuire 2 minutes.
- Ajoutez les **tomates cerises**. Couvrez, portez le feu sur moyen et poursuivez la cuisson 3 minutes.



### 3. Mélanger les pâtes

- Pendant ce temps, faites chauffer ½ cs de beurre dans la poêle à feu moyen-vif. Ajoutez-y le **poulet haché** et faites-le cuire 3 minutes en l'émiettant.
- Ajoutez les **linguine**, les **épinards**, le **pesto rouge**, 1 filet d'eau de cuisson et le **poulet haché** (jus de cuisson compris) à la sauteuse contenant les légumes (voir conseil).
- Remuez bien 1 minute, jusqu'à ce que les **épinards** aient réduit.

**Conseil :** Si vous surveillez vos apports caloriques, ajoutez seulement 2/3 du pesto rouge. Vous pourrez utiliser le reste dans une sauce le lendemain par exemple.



### 4. Servir

- Servez les **linguine** sur les assiettes.
- Garnissez du **basilic**.

**Bon appétit !**



# Pizza sur pain plat au pesto et champignons

garnie de mozzarella et roquette

Durée de préparation : 20 min. • Pour 2 personnes



Oignon rouge



Champignons



Pain plat libanais



Pesto



Mozzarella



Roquette



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

Cette recette combine un plat italien et un pain plat libanais ! Elle est prête en un clin d'oeil grâce au temps de cuisson court des pizzas sur pain plat.



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Poêle, bol, plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon rouge (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Champignons* (g)	170	340	500	670	840	1010
Pain plat libanais (pièce(s)) <b>13) 15)</b>	2	4	6	8	10	12
Pesto* (g) <b>7) 25) 61)</b>	50	100	150	200	250	300
Mozzarella* (boule(s)) <b>7)</b>	½	1	1½	2	2½	3
Roquette* (g)	20	40	60	80	100	120

### A ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	À votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3915 / 936	738 / 177
Lipides total (g)	51	10
Dont saturés (g)	13,6	2,6
Glucides (g)	83	16
Dont sucres (g)	8,1	1,5
Fibres (g)	8,4	2
Protéines (g)	31	6
Sel (g)	1,3	0,2

## Allergènes

**7)** Lait/Lactose **13)** Gluten **15)** Blé **25)** Noix de cajou

**Peut contenir des traces de :** **61)** Fruits à coque



### 1. Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Émincez l'**oignon rouge** en demi-rondelles (scannez ci-dessous !).
- Coupez les **champignons** en deux, voire en quatre pour les plus gros.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 2. Cuire

- Dans la poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu vif et faites-y cuire les **champignons** et l'**oignon rouge** 3 à 5 minutes. Salez et poivrez.
- Placez les **pains plats** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et badigeonnez-les de **pesto** (voir conseil).
- Disposez les **champignons** et l'**oignon rouge** sur les **pains plats** puis déchirez la **mozzarella** en petits morceaux par-dessus.

**Conseil :** Ce repas est calorique. Si vous surveillez vos apports caloriques, utilisez la moitié du pesto et/ou 1 pain plat par personne. Vous pourrez utiliser le pesto et/ou le pain plat restant(s) pour le déjeuner du lendemain par exemple.



### 3. Préparer la roquette

- Salez et poivrez les **pizzas sur pain plat** et enfournez-les 6 à 9 minutes.
- Dans le bol, mélangez la **roquette** avec l'huile d'olive vierge extra, du sel et du poivre.



### 4. Servir

- Servez les **pizzas sur pain plat** sur les assiettes.
- Garnissez-les de **roquette**.

**Le saviez-vous ?** 20 g de roquette contiennent plus de fer, de calcium et vitamine A que 100 g de la plupart des autres légumes.

**Bon appétit !**



# Soupe de patate douce au lait de coco

citron vert, haricots rouges et garam masala

Durée de préparation : 40 min. • Pour 2 personnes



Patate douce



Thym séché



Oignon nouveau



Gousse d'ail



Poivron



Citron vert



Haricots rouges



Garam masala



Cubes de tomates



Lait de coco



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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Passoire, marmite à soupe avec couvercle, plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Patate douce (g)	150	300	450	600	750	900
Thym séché (sachet(s))	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Oignon nouveau* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron vert (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Haricots rouges (boîte(s))	½	1	1½	2	2½	3
Garam masala (sachet(s))	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Cubes de tomates (boîte(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lait de coco (ml)	200	400	600	800	1000	1200
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	À votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3739 /894	429 /103
Lipides total (g)	51	6
Dont saturés (g)	33,9	3,9
Glucides (g)	78	9
Dont sucres (g)	24,3	2,8
Fibres (g)	21	2
Protéines (g)	21	2
Sel (g)	4,4	0,5

## Allergènes

-



### 1. Rôtir la patate douce

Préchauffez le four à 220°C. Lavez bien la **patate douce**, puis découpez-la en dés de 1 x 1 cm. Disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, arrosez-les de ½ cs d'huile d'olive par personne, salez, poivrez et saupoudrez de la moitié du **thym**. Enfourez les dés de **patate douce** 15 à 25 minutes. Retournez à mi-cuisson.



### 2. Couper

Émincez l'**oignon nouveau** en fines rondelles. Écrasez ou émincez l'**ail**. Épépinez le **poivron** et détaillez-le en dés de 1 x 1 cm (scannez ci-dessous !). Coupez le **citron vert** en quarts. Laissez égoutter les **haricots rouges** dans la passoire.

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



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 3. Cuire les légumes

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la marmite à soupe à feu moyen-vif et faites-y cuire la moitié de l'**oignon nouveau** 1 à 2 minutes. Ajoutez le **poivron** et faites cuire 5 minutes. Ajoutez l'**ail**, le **garam masala** et le reste du **thym**. Faites cuire une demi-minute et ajoutez les **cubes de tomate**, 50 ml d'eau par personne et le **lait de coco**. Émiettez-y le cube de bouillon de légumes et mélangez bien (voir conseil).

*Conseil : Si vous surveillez vos apports en sel, utilisez la moitié de la quantité de bouillon requise.*



### 4. Cuire la soupe

Assaisonnez la **soupe** de sel et de poivre au goût, puis portez à ébullition. Faites cuire la **soupe** 12 à 15 minutes à petit bouillon et à couvert. Ajoutez-y les **haricots rouges** dans les 5 dernières minutes de cuisson.



### 5. Ajouter la patate douce

Retirez la **soupe** du feu et incorporez-y la **patate douce rôtie**, puis ajoutez le jus de 1 quartier de **citron vert** par personne.



### 6. Servir

Garnissez la **soupe** du reste d'**oignon nouveau**. Rajoutez du jus de **citron vert** à votre goût.

**Bon appétit !**

# Gratin de chili sin carne

patate douce, sauce au yaourt et petit pain complet

Durée de préparation : 40 min. • Pour 2 personnes



Gousse d'ail



Oignon rouge



Patate douce



Cubes de tomate



Épices mexicaines



Cannelle en poudre



Mélange haricots en grain



Maïs conserve



Cheddar râpé



Gouda mi-vieux râpé



Petit pain au blé complet



Tomates prunes



Persil plat frais



Yaourt entier bio



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

Le paprika en poudre et le jalapeño séchés assaisonnent parfaitement ce 'chili sin carne'. Même les mangeurs de viandes sauront l'apprécier !



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Passoire, petit bol, sauteuse avec couvercle, plat à four

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	2	3	4	5	7	8
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Patate douce (g)	100	200	300	400	500	600
Cubes de tomate (paquet(s))	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Épices mexicaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Cannelle en poudre (pointe(s))	1	2	3	4	5	6
Mélange haricots en grain (boîte(s))	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Maïs conserve (g)	70	140	200	285	340	425
Cheddar râpé* (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Gouda mi-vieux râpé* (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Petit pain complet (pièce(s)) 7) 11) 13) 15) 16) 18) 61) 62) 67) 71)	1	2	3	4	5	6
Tomates prunes (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat frais* (g) 69)	2½	5	7½	10	12½	15
Yaourt entier bio* (g) 7)	25	50	75	100	125	150

### À ajouter vous-même

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3254 / 778	474 / 113
Lipides total (g)	28	4
Dont saturés (g)	13	2
Glucides (g)	85	12
Dont sucres (g)	24	3,4
Fibres (g)	21	3
Protéines (g)	37	5
Sel (g)	3,6	0,5

## Allergènes

7) Lait/Lactose 11) Soja 13) Gluten 15) Blé 16) Orge 18) Seigle

Peut contenir des traces de : 61) Fruits à coque 62) Sésame 67) Œuf 69) Céleri 71) Lupin



### 1. Couper

Préchauffez le four à 200°C. Écrasez ou émincez l'**ail** (scannez ci-dessous). Émincez l'**oignon rouge**. Épluchez la **patate douce** et détaillez-la en petits dés de 1 x 1 cm.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 2. Préparer le chili

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse et faites-y revenir l'**oignon** et la moitié de l'**ail** 1 à 2 minutes. Ajoutez la **patate douce** et les **cubes de tomate**. Ajoutez, par personne : 50 ml d'eau, ½ sachet d'**épices mexicaines** et 1 pointe de **cannelle** (voir conseil). Faites cuire 12 à 15 minutes à couvert, ou jusqu'à ce que la **patate douce** soit "al dente".

**Conseil :** Le parfum de la cannelle est assez prononcé et peut être vite dominant. Si vous ne l'appréciez pas trop, ajoutez-en petit à petit en goûtant à chaque fois.



### 4. Gratiner

Versez le **chili** dans le plat à four. Saupoudrez-le des deux **fromages** et enfournez-le 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le **fromage** soit doré (voir conseil). Enfournez le **petit pain** dans les 5 dernières minutes de cuisson.

**Conseil :** Si votre four a une fonction grill, allumez-la dans les 5 dernières minutes de cuisson et faites gratiner le fromage du chili. Veillez tout de même à ce qu'il ne brûle pas !



### 5. Préparer les garnitures

Coupez les **tomates cerises** en petits dés. Hachez grossièrement le **persil plat**. Dans le petit bol, mélangez le **yaourt entier** avec le reste d'**ail** et la moitié du **persil plat**. Salez et poivrez à votre goût.



### 3. Ajouter le maïs et les haricots

Égouttez séparément les **haricots en grain** et le **maïs** dans la passoire. Pesez la bonne quantité de **maïs** et ajoutez-le, ainsi que les **haricots**, au **chili** dans les 5 dernières minutes de cuisson de celui-ci. Goûtez, puis salez et poivrez à votre convenance.



### 6. Servir

Sortez le **gratin de chili sin carne** du four. Parsemez-le des dés de **tomate** et garnissez-le **sauce au yaourt**. Servez le **chili** sur les assiettes. Garnissez du reste de **persil plat**. Déchirez le **petit pain** en morceaux pour les tremper dans la sauce.

**Le saviez-vous ?** Nous consommons en moyenne à peine 150 g de légumes par jour, soit un peu moins des AJR. Avec ce plat, aucun souci, car il contient plus de 200 g de légumes par portion !

**Bon appétit !**



# Sauté de légumes à l'orientale, halloumi et riz

préparé avec des champignons et du poivron, garni d'une sauce au yaourt

Durée de préparation : 25 min. • Pour 2 personnes



Oignon



Riz long grain



Gousse d'ail



Halloumi



Champignons



Citron



Mélange d'épices  
du Moyen-Orient



Poivron rouge



Persil plat et



coriandre frais  
Yaourt entier bio



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

L'halloumi est un fromage originaire de Chypre. Son point de  
fusion élevé permet de le griller sans aucun problème.



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Poêle, sauteuse, essuie-tout, bol, casserole avec couvercle

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Riz long grain (g)	85	170	250	335	420	500
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Halloumi* (g 7)	65	125	190	250	315	375
Champignons* (g)	62½	125	187½	250	312½	375
Citron (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron rouge* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Persil plat et coriandre frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Yaourt entier bio* (g 7)	25	50	75	100	125	150
A ajouter vous-même						
Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de légumes (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
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	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3255 / 778	709 / 169
Lipides total (g)	38	8
Dont saturés (g)	19,3	4,2
Glucides (g)	80	17
Dont sucres (g)	10,6	2,3
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	27	6
Sel (g)	3,2	0,7

## Allergènes

7) Lait/Lactose



### 1. Cuire le riz

- Coupez l'**oignon** en deux. Émincez-en une moitié et détaillez l'autre en rondelles.
- Dans la casserole, faites chauffer ½ cs de beurre par personne et faites-y revenir l'**oignon** émincé 2 à 3 minutes.
- Ajoutez le **riz** et faites-le cuire 2 minutes avec l'**oignon**.
- Émiettez-y ¼ du bouillon cube par personne et ajoutez-y un bon volume d'eau. Faites cuire le **riz** 10 à 12 minutes à couvert. Égouttez-le et réservez-le sans couvercle.



### 2. Cuire les légumes

- Écrasez ou émincez l'**ail** (scannez ci-dessous). Épongez l'**halloumi** à l'essuie-tout et coupez-le en dés de 1 à 2 cm.
- Coupez les **champignons** en quatre. Pressez le **citron**. Épépinez le **poivron rouge** et émincez-le en fines lanières.
- Dans la sauteuse, faites chauffer ½ cs de beurre par personne à feu moyen-vif. Faites-y revenir l'**ail** et les rondelles d'**oignon** 3 à 4 minutes.
- Ajoutez les **épices du Moyen-Orient**, les lanières de **poivron** et les **champignons**, puis faites cuire 6 à 8 minutes. Arrosez de 1 cc de jus de **citron** par personne. Salez et poivrez à votre goût.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 3. Préparer la sauce au yaourt

- Ciselez finement les **herbes fraîches**.
- Dans le bol, mélangez la moitié des **herbes fraîches** avec le **yaourt** et par personne : 1 cc de jus de **citron** et ½ cs d'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez.
- Faites chauffer une poêle antiadhésive à feu moyen-vif, sans matière grasse, et faites-y cuire l'**halloumi** 3 à 4 minutes de tous les côtés pour qu'il soit croquant (voir conseil).

**Conseil :** Faites cuire l'**halloumi** lorsque le reste est prêt. Servez-le ensuite tout de suite. C'est ainsi qu'il sera le meilleur : délicieusement tendre et croquant à la fois !



### 4. Servir

- Servez le **riz** sur les assiettes et les **légumes** par-dessus.
- Disposez l'**halloumi** sur les **légumes**.
- Garnissez de **sauce au yaourt** et du reste d'**herbes fraîches**.

**Le saviez-vous ?** Le poivron (pointu) est riche en vitamine C et E. Cette dernière est un antioxydant présent aussi dans l'huile de tournesol, les produits à base de céréales complètes, fruits à coque, graines et légumes verts.

**Bon appétit !**



# Steak haché et purée de patate douce relevée

servi avec des haricots verts poêlés à l'ail

Durée de préparation : 25 min. • Pour 2 personnes



Patate douce



Pomme de terre à chair farineuse



Gousse d'ail



Piment rouge



Haricots verts



Graines de courge



Steak haché de bœuf



Échalote



Noix de muscade



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

Gousse verte avant formation des graines, le haricot était cultivé par les Aztèques & Mayas. En Europe, se sont les Italiens qui le consommeront en premier avant maturité.



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

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

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Patate douce (g)	225	450	675	900	1125	1350
Pomme de terre à chair farineuse (g)	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Piment rouge* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Haricots verts* (g)	150	300	450	600	750	900
Graines de courge (g) <b>60) 61) 62)</b>	5	10	15	20	25	30
Steak haché de bœuf* (pièce(s)) <b>66) 67) 68) 69) 70) 72)</b>	1	2	3	4	5	6
Échalote (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Noix de muscade (pointe(s))	1	2	3	4	5	6

### A ajouter vous-même

Bouillon de légumes (ml)	400	800	1200	1600	2000	2400
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Lait					Filet	
Poivre et sel					À votre goût	

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2878 /688	366 /87
Lipides total (g)	23	3
Dont saturés (g)	8,3	1,1
Glucides (g)	83	11
Dont sucres (g)	20,2	2,6
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	31	4
Sel (g)	2,2	0,3

## Allergènes

**Peut contenir des traces de :** **60)** Cacahuètes **61)** Fruits à coque **62)** Sésame **66)** Lait/Lactose **67)** Œuf **68)** Moutarde **69)** Céleri **70)** Soja **72)** Gluten



### 1. Couper

Préparez le bouillon dans la casserole pour la **patate douce** et les **pommes de terre** (scannez ci-dessous !). Pesez la **patate douce**. Lavez ou épluchez la **patate douce** et les **pommes de terre**, puis coupez-les en gros morceaux. Écrasez ou émincez l'**ail**. Épépinez et émincez le **piment rouge**. Hachez l'**échalote**. Râpez 1 pointe de **noix de muscade** par personne.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 2. Cuire

Faites cuire les **pommes de terre** et la **patate douce** dans le bouillon 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les en conservant un peu d'eau de cuisson. Réservez sans couvercle.



### 3. Poêler les haricots verts

Pendant ce temps, équeutez les **haricots verts** et coupez-les en deux parties égales. Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans la poêle et faites-y cuire l'**ail** et l'**échalote** 1 à 2 minutes. Ajoutez les **haricots verts** et faites cuire 2 à 3 minutes en remuant. Salez et poivrez. Ajoutez 1 cs d'eau par personne et poursuivez la cuisson 6 minutes à couvert. Retirez le couvercle et poursuivez la cuisson encore 4 à 6 minutes, ou jusqu'à ce que les **haricots verts** soient "al dente". Salez et poivrez à votre goût et ajoutez 1 pointe de **noix de muscade** râpée par personne.

**Le saviez-vous ?** Ce plat vous apporte plus des AJR en vitamine C grâce aux pommes de terre et haricots verts.



### 4. Cuire la viande

Faites chauffer la poêle à feu vif à sec. Faites-y griller les **graines de courge** jusqu'à ce qu'elles commencent à crépiter. Réservez-les hors de la poêle. Dans la même poêle, faites chauffer le beurre à feu moyen-vif et cuire le **steak haché** 2 à 3 minutes par côté. Salez et poivrez. Si vous n'aimez pas la viande saignante, prolongez-en la cuisson (voir conseil).

**Conseil :** Vous pouvez utiliser la graisse de cuisson du steak pour préparer un jus. Déglacez-la avec 2 cs d'eau par personne, mélangez bien et versez le jus sur la purée.



### 5. Préparer la purée

Écrasez finement les **pommes de terre** et la **patate douce** au presse-purée. Ajoutez 1 filet de lait et de liquide de cuisson réservé. Incorporez le **piment rouge** 🌶️, puis salez et poivrez. Ajoutez éventuellement un peu de beurre pour plus d'onctuosité.

🌶️ **Attention, le piment rouge est fort !** Si vous n'aimez pas manger épicé, ou s'il y a des enfants à table, utilisez-en moins ou servez-le séparément.



### 6. Servir

Servez la **purée** sur les assiettes et garnissez-la des **graines de courge**. Accompagnez des **haricots verts** et du **steak haché**.

**Bon appétit !**

# Curry de poulet et riz de chou-fleur

accompagné de pain naan

Durée de préparation : 20 min. • Pour 2 personnes



Gousse d'ail



Poivron



Oignon



Riz long grain



Émincés de poulet  
aux épices kebab



Épices de curry  
jaune



Lait de coco



Pain naan



Riz de chou-fleur



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

Au lieu du riz ordinaire, vous utilisez ici du riz de chou-fleur :  
non seulement il cuit plus vite, mais il contribue aussi à vos  
apports en légumes.



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Poêle, casserole avec couvercle, sauteuse avec couvercle

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Riz long grain (g)	40	85	125	170	210	255
Émincés de poulet aux épices kebab* (g)	100	200	300	400	500	600
Épices de curry jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lait de coco (ml)	90	180	250	380	430	560
Pain naan (pièce(s) <b>13</b> <b>15</b> <b>18</b> )	½	1	1½	2	2½	3
Riz de chou-fleur* (g) <b>69</b>	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Poivre et sel	À votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3367 / 805	634 / 152
Lipides total (g)	40	7
Dont saturés (g)	18,3	3,5
Glucides (g)	77	15
Dont sucres (g)	10,9	2,1
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	31	6
Sel (g)	1,7	0,3

## Allergènes

**13** Gluten **15** Blé **18** Seigle

Peut contenir des traces de : **69** Céleri



### 1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Portez un bon volume d'eau à ébullition pour le **riz**.
- Écrasez ou émincez l'**ail**. Coupez le **poivron** en lanières et l'**oignon** en demi-rondelles (scannez ci-dessous).
- Faites cuire le **riz** 12 à 15 minutes à couvert. Égouttez-le et réservez-le sans couvercle.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 2. Préparer le curry

- Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et faites-y cuire l'**ail**, le **poivron**, l'**oignon** et le **poulet** 3 à 4 minutes.
- Ajoutez les **épices de curry jaune** et poursuivez la cuisson 1 minute.
- Ajoutez le **lait de coco**, mélangez bien, baissez le feu, couvrez et laissez mijoter 6 à 8 minutes. Salez et poivrez.



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

- Enfourez le **pain naan** 4 à 6 minutes.
- Faites chauffer ¼ cs d'huile de tournesol par personne dans la poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y sauter le **riz de chou-fleur** 3 à 4 minutes. Salez et poivrez.

**Le saviez-vous ?** Le chou-fleur est riche en calcium (bon pour les os et les dents). Il est aussi riche en vitamine C (utile à notre résistance physique), potassium (pour une bonne pression artérielle) et fibres (pour des intestins en bonne santé).



### 4. Servir

- Mélangez le **riz de chou-fleur** au **riz** classique, puis servez dans des assiettes creuses.
- Versez le **curry de poulet** par-dessus.
- Garnissez de **coriandre**.
- Accompagnez du **pain naan**.

**Bon appétit !**

# Risotto d'orzo aux champignons

garni de fromage aux fines herbes et basilic

Durée de préparation : 25 min. • Pour 2 personnes



Petit oignon rouge



Gousse d'ail



Basilic frais



Oignon nouveau



Orzo



Graines de courge



Mélange de champignons



Dés de fromage aux fines herbes



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

Le basilic est une plante aromatique. Son nom vient signifie plante royale/petit roi en grec, sans doute pour son arôme - digne de figurer à la table des rois !



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Casserole avec couvercle, poêle

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Petit oignon rouge (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Oignon nouveau* (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Orzo (g) <b>13) 15) 67) 68) 70) 71)</b>	85	170	250	335	420	505
Graines de courge (g) <b>60) 61) 62)</b>	5	10	15	20	25	30
Mélange de champignons* (g)	175	350	525	700	875	1050
Dés de fromage aux fines herbes* (g) <b>7)</b>	40	75	100	125	175	200
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes (ml)	175	350	525	700	875	1050
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	À votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2483 /594	421 /101
Lipides total (g)	22	4
Dont saturés (g)	13,0	2,2
Glucides (g)	67	11
Dont sucres (g)	7,8	1,3
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	26	4
Sel (g)	2,7	0,5

## Allergènes

**7)** Lait/Lactose **13)** Gluten **15)** Blé

**Peut contenir des traces de :** **60)** Cacahuètes **61)** Fruits à coque **62)** Sésame **67)** (Œuf **68)** Moutarde **70)** Soja **71)** Lupin



### 1. Découper

- Préparez le bouillon (scannez ci-dessous !).
- Émincez le petit **oignon rouge**. Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Déchirez les feuilles de **basilic** en petits morceaux.
- Coupez l'**oignon** nouveau en rondelles.

**Le saviez-vous ?** Les champignons sont en fait des moisissures. Considérés comme des légumes, ils sont riches en vitamine B2, une vitamine qui favorise la vitalité et de prévient les infections. Si vous consommez peu de viande ou êtes végétarien, veillez à absorber suffisamment de vitamine B2, aussi présente dans les produits laitiers.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 3. Griller les graines de courge

- Pendant ce temps, faites chauffer la poêle à feu vif, sans huile, et faites-y griller les **graines de courge** jusqu'à ce qu'elles commencent à crépiter. Réservez hors de la poêle.
- Faites chauffer le reste de beurre dans la même poêle et cuire les **champignons** et l'**oignon nouveau** 5 à 6 minutes à feu moyen-vif.
- Ajoutez les **champignons**, l'**oignon nouveau** et la moitié des **dés de fromage aux fines herbes** à l'**orzo** et laissez-les fondre en remuant (voir conseil). Salez et poivrez à votre goût.

**Conseil :** Si vous aimez le croquant, réservez une partie de l'oignon nouveau cru pour en garnir le plat.



### 2. Cuire l'orzo

- Faites chauffer la moitié du beurre dans la casserole et faites-y revenir l'**oignon rouge** et l'**ail** 2 minutes à feu moyen-doux.
- Ajoutez l'**orzo** et faites cuire 1 minute.
- Versez le bouillon sur l'**orzo** et faites cuire le tout 10 à 12 minutes à couvert, jusqu'à absorption complète.
- Remuez régulièrement et ajoutez éventuellement un peu d'eau si l'**orzo** devient trop sec.



### 4. Servir

- Servez l'**orzo** sur les assiettes.
- Garnissez des **graines de courge**, du reste de **fromage aux fines herbes** et de **basilic**.

**Le saviez-vous ?** De tous les fruits à coque et graines, les graines de courges sont les plus riches en magnésium et phosphore. Le magnésium est bon pour la solidité des os et la vitalité des muscles, le phosphore pour des os et des dents solides.

**Bon appétit !**

# Cannelloni farcis aux épinards et champignons à la crème

feuilles de lasagne fraîches et épices italiennes

Durée de préparation : 55 min. • Pour 2 personnes



Champignons



Gousse d'ail



Épinards



Passata de tomates



Feuilles de lasagne fraîches



Fromage frais



Fromage italien râpé



Épices italiennes



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

Aujourd'hui, vous allez préparer des cannelloni avec des feuilles de lasagnes fraîches. Vous n'allez pas les superposer mais former des rouleaux. Régalez-vous !



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Papier aluminium, plat à four, passoire, casserole avec couvercle, essuie-tout, sauteuse, bol

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épinards* (g) (69)	100	150	200	249	350	399
Passata de tomates (g)	200	390	590	780	980	1180
Feuilles de lasagne fraîches* (g) (8) (13) (15)	100	200	300	400	500	600
Fromage frais* (g) (7)	40	80	120	160	200	240
Fromage italien râpé* (g) (7)	25	50	75	100	125	150
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de champignons (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	À votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3190 / 762	546 / 130
Lipides total (g)	38	6
Dont saturés (g)	15,7	2,7
Glucides (g)	71	12
Dont sucres (g)	11,2	1,9
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	30	5
Sel (g)	2,8	0,5

## Allergènes

7) Lait/Lactose 8) Œuf 13) Gluten 15) Blé  
Peut contenir des traces de : 69) Céleri



### 1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C. Dans la casserole, portez un bon volume d'eau à ébullition pour y blanchir les **feuilles de lasagne**. Coupez les **champignons** en lamelles et émincez-les. Émincez ou écrasez l'**ail** (scannez ci-dessous !).

**Le saviez-vous ?** Les feuilles de lasagne sont d'abord blanchies pour en raccourcir le temps de cuisson au four et éviter qu'elles ne s'assèchent.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 4. Préparer les cannelloni

Coupez les **feuilles de lasagne** en deux dans la largeur pour former 4 **cannelloni** par personne. Faites-les blanchir 3 minutes. Égouttez et rincez sous l'eau froide. Détachez-les les unes des autres. Faites-les sécher sur l'essuie-tout (ou un torchon propre). Badigeonnez-les de ½ cs d'huile d'olive par personne. Mettez-les sur une planche. Disposez-y le mélange à base de **fromage frais**, le reste d'**épinards** crus et le mélange d'**épinards** et **champignons**. Enroulez les **feuilles de lasagne** en commençant par l'extrémité la plus courte.



### 2. Cuire les légumes

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans la sauteuse. Faites-y revenir l'**ail** 1 minute, puis ajoutez les **champignons** émincés. Faites-les cuire doucement 4 à 5 minutes, puis ajoutez ⅔ des **épinards** en plusieurs fois (vous utiliserez le reste à l'étape 4). Faites cuire 2 à 3 minutes, ou jusqu'à ce que les **épinards** aient réduit. Mettez le tout dans la passoire, puis laissez égoutter et refroidir jusqu'à utilisation.



### 3. Préparer la farce

Faites chauffer la même sauteuse à feu moyen-vif et ajoutez-y la **passata** ainsi que, par personne : ½ cs de vinaigre balsamique noir, ¼ de cube de bouillon, ½ sachet d'**épices italiennes** et 2 cs d'eau (voir conseil). Remuez bien et faites cuire le tout 4 à 5 minutes. Dans le bol, mélangez le **fromage frais** et la moitié du **fromage italien râpé**. Mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.

**Conseil :** Si vous n'avez pas de bouillon de champignons, utilisez du bouillon de légumes.



### 5. Apprêter le plat

Versez une fine couche de sauce dans le plat à four et disposez les **cannelloni** par-dessus. Recouvrez-les ensuite entièrement du reste de sauce. Saupoudrez les **cannelloni** du reste du **fromage**. Couvrez le plat à four d'une feuille d'aluminium, puis enfournez les **cannelloni** 25 à 35 minutes. Retirez l'aluminium au bout de 15 minutes.



### 6. Servir

Servez les **cannelloni** sur les assiettes.

## Bon appétit !

**Le saviez-vous ?** Les champignons sont riches en phosphore. Combiné au calcium, il favorise la minéralisation osseuse. On le retrouve principalement dans la viande, le poisson et les produits laitiers, mais aussi dans les produits d'origine végétale - comme les légumineuses, les céréales complètes et les champignons.

# Nouilles au wok aux émincés de poulet teriyaki

légumes asiatiques, concombre et cacahuètes

Durée de préparation : 15 min. • Pour 2 personnes



Émincé de  
cuisse de poulet



Mélange  
d'oignon et d'ail



Nouilles



Mélange de  
légumes asiatiques



Sauce teriyaki



Cacahuètes  
non salées



Gingembre frais



Mini-concombre



Huile de sésame



Sauce soja



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

Grâce à l'émincé de cuisse de poulet, au mélange de légumes,  
à l'ail et l'oignon que nous avons prédécoupés pour vous, ce  
plat est prêt en un clin d'œil !



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Wok, casserole avec couvercle, bol

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Émincé de cuisse de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
Mélange d'oignon et d'ail* (g)	10	20	30	40	50	60
Nouilles (g) <b>13</b> <b>15</b> )	75	150	225	300	375	450
Mélange de légumes asiatiques* (g) <b>69</b> )	150	300	450	600	750	900
Sauce teriyaki (g) <b>11</b> <b>13</b> <b>15</b> )	25	50	75	100	125	150
Cacahuètes non salées (g) <b>1</b> <b>61</b> <b>62</b> )	5	10	15	20	25	30
Gingembre frais* (cm)	1	2	3	4	5	6
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Huile de sésame (ml) <b>3</b> )	5	10	15	20	25	30
Sauce soja <b>11</b> <b>13</b> <b>15</b> )	À votre goût					
A ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc ou de riz (cc)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de volaille (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ketjap (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	À votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3137 / 750	663 / 159
Lipides total (g)	32	7
Dont saturés (g)	7,9	1,7
Glucides (g)	80	17
Dont sucres (g)	16,6	3,5
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	32	7
Sel (g)	4,8	1,0

## Allergènes

**1)** Cacahuètes **3)** Sésame **11)** Soja **13)** Gluten **15)** Blé

**Peut contenir des traces de :** **61)** Fruits à coque **62)** Sésame **69)** Céleri



### 1. Préparer

- Pour les **nouilles**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Émiettez-y ¼ de bouillon cube par personne (voir conseil).
- Épluchez le **gingembre** et émincez ou râpez-le.
- Coupez le **concombre** en rondelles.
- Dans le bol, mélangez-les avec 1 cc par personne de vinaigre de vin blanc ou de riz, du sel et du poivre. Remuez de temps en temps pour bien imprégner les saveurs.

**Conseil :** Si vous surveillez vos apports en sel, omettez le bouillon cube ou utilisez un bouillon à faible teneur en sel.



### 2. Sauter au wok

- Faites chauffer 1 cs d'huile de tournesol par personne à feu moyen-vif dans le wok.
- Faites-y sauter le **gingembre**, l'**ail** et l'**oignon** ainsi que le **poulet** 3 à 5 minutes.
- Pendant ce temps, faites cuire les **nouilles** 3 à 4 minutes dans la casserole. Égouttez-les et rincez sous l'eau froide.



### 3. Ajouter la sauce teriyaki

- Ajoutez le **mélange de légumes asiatiques** au wok et faites sauter 1 minute.
- Ajoutez les **nouilles**, la **sauce teriyaki**, l'**huile de sésame** et ½ cs de ketjap par personne au wok, puis faites chauffer le tout 1 minute de plus. Remuez bien et ajoutez éventuellement la **sauce soja**, du sel et du poivre au goût. Pendant ce temps, concassez grossièrement les **cacahuètes**.



### 4. Servir

- Servez le plat sur les assiettes.
- Garnissez-le des **cacahuètes**.
- Accompagnez du **concombre**.

**Le saviez-vous ?** Les cacahuètes sont riches notamment en vitamine E et magnésium. La vitamine E favorise un bon système immunitaire et le magnésium la formation et le bon fonctionnement des os et des muscles. Une poignée de cacahuètes vous apporte déjà 20 % des AJR en vitamine E et magnésium.

**Bon appétit !**

# Émincés de steak bulgogi au riz et légumes à l'aigre-douce

sauce à la coréenne et œuf dur

Durée de préparation : 15 min. • Pour 2 personnes



Sauce bulgogi



Émincés de rumsteak



Œuf de poule



Riz jasmin



Concombre



Graines de sésame



Sauce soja



Gousse d'ail



Chou blanc et carotte



Flocons de chili



Huile de sésame



Cette recette est nouvelle.  
Qu'en avez-vous pensé ?

Sucrée-salée, la sauce bulgogi allie saveurs de poire, gingembre et ail. C'est un ingrédient important dans la préparation de viande de bœuf au BBQ à la coréenne.



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

2x bol, grand wok ou sauteuse, casserole avec couvercle

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sauce bulgogi (ml) <b>3) 11) 13) 15)</b>	35	70	105	140	175	210
Emincés de rumsteak* (g)	100	200	300	400	500	600
Œuf de poule* (pièce(s)) <b>8)</b>	1	2	3	4	5	6
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Graines de sésame (g) <b>3)</b>	2½	5	7½	10	12½	15
Sauce soja (ml) <b>11) 13) 15)</b>	10	20	30	40	50	60
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Chou blanc et carotte* (g) <b>69)</b>	50	100	150	200	250	300
Flocons de chili (sachet(s))		⅓	½	¾		1
Huile de sésame (ml) <b>3)</b>	5	10	15	20	25	30

### A ajouter vous-même

Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	À votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2827 /676	562 /134
Lipides total (g)	23	5
Dont saturés (g)	5,3	1,0
Glucides (g)	79	16
Dont sucres (g)	17,2	3,4
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	35	7
Sel (g)	3,6	0,7

## Allergènes

**3)** Sésame **8)** Œuf **11)** Soja **13)** Gluten **15)** Blé

**Peut contenir des traces de :** **69)** Céleri



## 1. Préparer

- Sortez les **émincés de rumsteak** du réfrigérateur (voir conseil).
- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole pour le **riz** et faites-le cuire 12 à 15 minutes à couvert.
- Ajoutez-y les **œufs** au bout de 5 à 6 minutes et faites-les cuire mollets. Égouttez et réservez sans couvercle. Rincez les **œufs** à l'eau froide pour en stopper la cuisson.
- Pendant ce temps, dans le bol, mélangez les **émincés de rumsteak** avec l'**huile de sésame** et la **sauce soja**. Laissez reposer un moment pour qu'ils s'imprègnent bien des saveurs.

**Conseil :** Le mieux est de sortir les émincés de rumsteak 30 minutes à 1 heure du réfrigérateur avant de commencer à cuisiner. Ils seront ainsi à température ambiante lorsque vous les ferez cuire et le résultat n'en sera que plus tendre.



## 3. Cuire en remuant

- Lors des 5 dernières minutes de cuisson du **riz** et des **œufs**, faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans le wok ou la sauteuse.
- Ajoutez-y l'**ail** et faites cuire 1 minute.
- Ajoutez la **sauce bulgogi**, les **flocons de chili** 🌶️ et les **émincés de rumsteak marinés**, puis faites cuire 2 à 4 minutes en remuant.

🌶️ **Attention :** les flocons de chili sont très forts ! Si vous n'aimez pas manger relevé, ou s'il y a des enfants à table, goûtez bien avant d'en rajouter - ou omettez-le carrément.



## 2. Couper

- Coupez le **concombre** en rondelles. Écrasez ou émincez l'**ail** (scannez ci-dessous !).
- Dans le bol, mélangez le **chou blanc et la carotte** avec 1 pincée de sel et, par personne : ½ cs de sucre et 1 cs de vinaigre de vin blanc. Laissez reposer jusqu'au service.

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



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



## 4. Servir

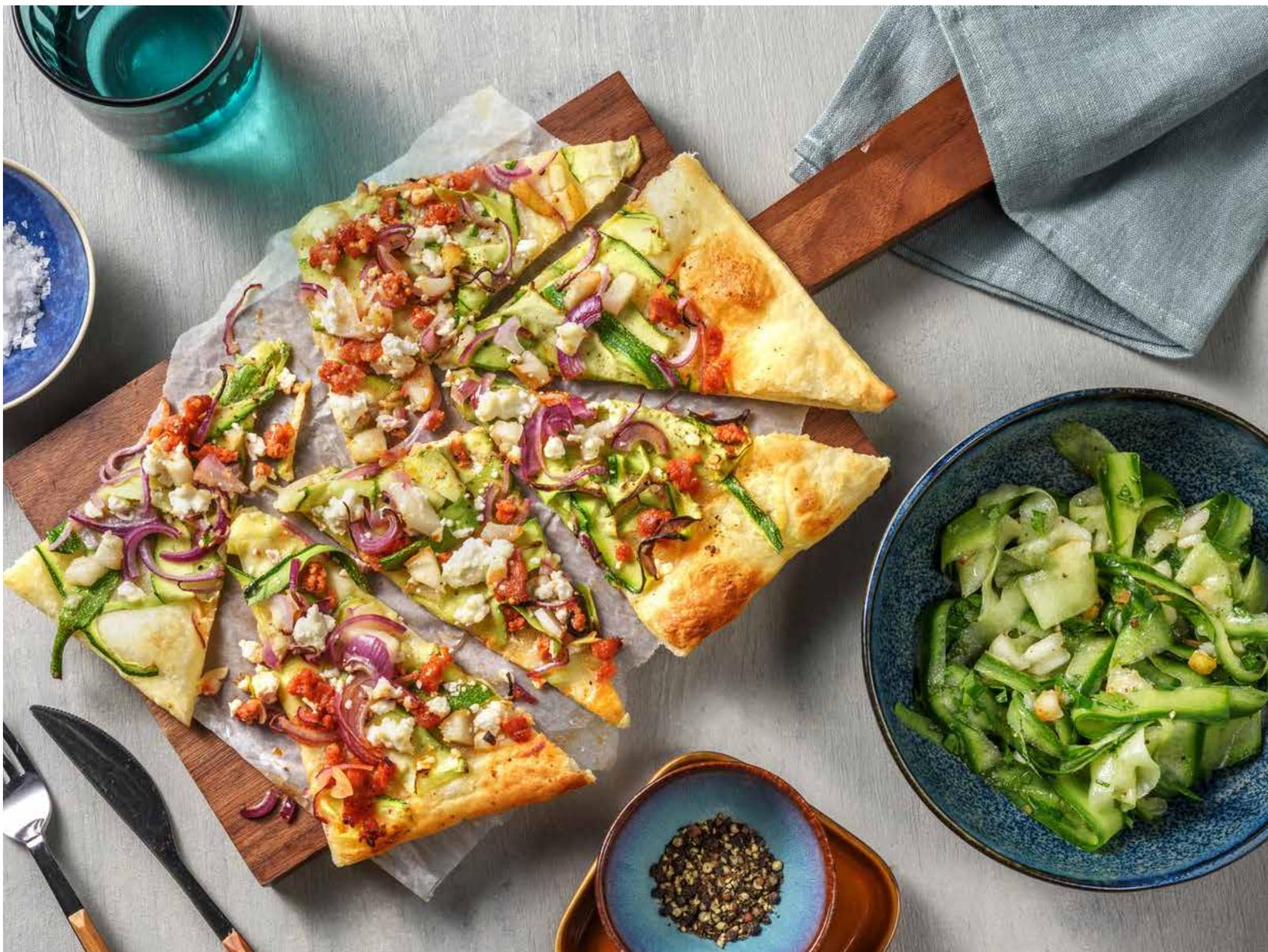
- Servez le **riz** dans des assiettes creuses.
- Déposez les **émincés de rumsteak** avec la **sauce** par-dessus.
- Écalez l'**œuf** et coupez-le en deux. Placez les moitiés d'**œuf** sur l'assiette.
- Déposez la **carotte et le chou blanc** à côté. Ajoutez les rondelles de **concombre**.
- Garnissez des **graines de sésame noir**.

**Bon appétit !**

# Tarte fine à la courgette, au chorizo et au fromage grec

accompagnée d'une salade de poire et de concombre

Durée de préparation : 35 min. • Pour 2 personnes



Poire



Oignon rouge



Courgette



Pâte feuilletée



Crème fraîche  
| bio



Dés de chorizo



Fromage grec



Concombre



Persil plat et  
menthe frais



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

Le chorizo est une saucisse espagnole qui doit son goût et sa couleur rouge au paprika en poudre.



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Saladier, grille de four avec papier sulfurisé, éplucheur ou rabot à fromage

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Poire (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (pièce(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Pâte feuilletée* (pièce(s)) <b>13</b> <b>15</b>	½	1	1½	2	2½	3
Crème fraîche bio* (g) <b>7</b>	25	50	75	100	125	150
Dés de chorizo* (g) <b>7</b>	25	50	75	100	125	150
Fromage grec* (g) <b>7</b>	25	50	75	100	125	150
Concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat et menthe frais* (g)	10	20	30	40	50	60

### A ajouter vous-même

Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	À votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3923 / 938	673 / 161
Lipides total (g)	60	10
Dont saturés (g)	27,1	4,6
Glucides (g)	71	12
Dont sucres (g)	18,7	3,2
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	22	4
Sel (g)	2,6	0,4

## Allergènes

**7)** Lait/Lactose **13)** Gluten **15)** Blé



### 1. Préparer

Préchauffez le four à 220 °C. Taillez la **poire** en quatre, retirez-en le trognon et détaillez-en la chair en petits morceaux. Coupez l'**oignon rouge** en demi-rondelles et la **courgette** en lanières au rabot à fromage ou à l'éplucheur (scannez ci-dessous !).



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 2. Dérouler la pâte

Déroulez la **pâte feuilletée** (avec le papier sulfurisé) sur la plaque de cuisson, puis tartinez-la de **crème fraîche** (voir conseil). Salez et poivrez. Garnissez-la des lanières de **courgette**, puis arrosez le tout d'huile d'olive au goût.

**Conseil :** Ce repas est calorique. Si vous surveillez vos apports caloriques, limitez-vous à 1/3 de la pâte feuilletée par personne. Vous pourrez préparer le reste le lendemain, pour le goûter ou le dessert, en la garnissant de vos ingrédients préférés.



### 3. Garnir la tarte fine

Réservez ½ des morceaux de **poire**. Disposez le reste sur la **courgette**, ainsi que l'**oignon rouge** et les **dés de chorizo**. Émiettez le **fromage grec** par-dessus le tout, puis enfournez 15 à 20 minutes.



### 4. Préparer la vinaigrette

Dans le saladier, préparez la vinaigrette en mélangeant, par personne : ½ cs d'huile d'olive vierge extra et ½ cs de vinaigre balsamique blanc. Salez et poivrez.



### 5. Préparer la salade

Coupez le **concombre** en fines lanières au rabot à fromage ou à l'éplucheur. Ajoutez les lanières de **concombre** et le reste des morceaux de **poire** au saladier contenant la vinaigrette. Ciselez les feuilles de **menthe** et de **persil plat**. Mélangez-au **concombre**, à la **poire** et vinaigrette.

**Le saviez-vous ?** Le concombre se compose en grande partie d'eau, mais contient aussi des vitamines & minéraux. Hydratant et peu calorique, il apporte toutefois des nutriments essentiels. Il serait dommage de s'en priver !



### 6. Servir

Coupez la **tarte fine** en parts. Servez-les sur les assiettes et accompagnez-les de la **salade de concombre et de poire**.

**Bon appétit !**



# Moussaka végétarienne accompagnée d'un pain à l'ail

préparée avec des lentilles corail et de la courgette

Durée de préparation : 50 min. • Pour 2 personnes



Aubergine



Oignon



Courgette



Gousse d'ail



Origan séché



Cannelle en poudre



Concentré de tomates



Lentilles rouges concassées



Cubes de tomates



Petit pain complet



Yaourt à la grecque



Fromage vieux râpé



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

La moussaka classique est préparée avec du haché d'agneau. Cette version végétarienne, contient des lentilles corail, source de protéines, fer et vitamines B.



## Ustensiles

Plat à four, plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, petit bol, sauteuse, bol

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Origan séché (sachet(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Cannelle en poudre (sachet(s))	⅙	⅓	½	⅔	⅘	1
Concentré de tomates (barquette(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Lentilles rouges concassées (g)	25	50	75	100	125	150
Cubes de tomates (paquet(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Petit pain complet (pièce(s) 7) 11) 13) 15) 16) 18) 61) 62) 67) 71) 72)	1	2	3	4	5	6
Yaourt à la grecque* (g 7)	75	150	225	300	375	450
Fromage vieux râpé* (g 7)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes (ml)	100	200	300	400	500	600
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Cassonade (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	À votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3645 /871	491 /117
Lipides total (g)	46	6
Dont saturés (g)	14,7	2,0
Glucides (g)	76	10
Dont sucres (g)	33,5	4,5
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	30	4
Sel (g)	4,3	0,6

## Allergènes

7) Lait/Lactose 11) Soja 13) Gluten 15) Blé 16) Orge 18) Seigle

Peut contenir des traces de : 61) Fruits à coque

62) Sésame 67) Œuf 71) Lupin 72) Gluten

Semaine 21 | 2022



### 1. Couper les légumes

Préchauffez le four à 200°C et préparez le bouillon (scannez ci-dessous). Coupez l'**aubergine** dans la largeur en demi-rondelles de ½ cm d'épaisseur. Mélangez-les à l'huile de tournesol dans le bol. Salez et poivrez. Émincez l'**oignon**. Taillez la **courgette** en dés de ½ cm d'épaisseur. Écrasez ou émincez l'**ail**.

**Le saviez-vous ?** La courgette est un légume-fruit, comme le concombre, la citrouille et la tomate. Mais saviez-vous aussi qu'elle est riche en fer, vitamine C et calcium ?



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 4. Préparer le pain à l'ail

Pendant ce temps, disposez les rondelles de **aubergine** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfourez-les 10 à 15 minutes. Dans le petit bol, mélangez le reste d'huile d'olive et d'**ail** pour en faire une huile à l'**ail**. Salez et poivrez. Coupez le **petit pain** en deux et arrosez chaque moitié d'huile à l'**ail** (voir conseil).

**Conseil :** Si vous surveillez vos apports caloriques, utilisez un demi-pain par personne. Utilisez le reste du pain pour tremper dans la soupe ou préparez un autre pain à l'ail le lendemain.



### 2. Cuire les légumes

Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive à feu moyen dans la sauteuse. Ajoutez l'**oignon** et faites-le cuire 3 minutes. Ajoutez la **courgette**, salez et poivrez et poursuivez la cuisson 5 minutes. Ajoutez la moitié de l'**ail**, l'**origan**, le **concentré de tomates** et ½ cc de **cannelle en poudre** par personne. Remuez bien et poursuivez la cuisson 2 minutes.



### 3. Cuire les lentilles

Ajoutez les **lentilles corail**, le vinaigre balsamique noir, les **cubes de tomates**, le bouillon et la cassonade. Remuez bien, portez à ébullition, baissez le feu sur doux et laissez mijoter 15 à 20 minutes (voir conseil). Remuez régulièrement pour éviter que les **lentilles** n'accrochent.

**Conseil :** Ajoutez 1 cs d'eau par personne si la sauce s'assèche de trop.



### 5. Cuire la moussaka

Mettez le mélange à base de **tomates** dans le plat à four et disposez les rondelles d'**aubergine** par-dessus. Enduisez l'**aubergine** de **yaourt à la grecque**, puis saupoudrez de **fromage vieux râpé**. Enfourez la **moussaka** encore 5 à 6 minutes et ajoutez le **pain à l'ail** lors des 2 à 3 dernières minutes.



### 6. Servir

Servez la **moussaka** dans des assiettes creuses et présentez le **pain à l'ail** en accompagnement.

**Le saviez-vous ?** Ce plat est très riche en fer, notamment en raison des lentilles corail, du pain complet et de la grande quantité de légumes. Ce minéral donne de l'énergie et est particulièrement important pour les végétariens et les végétaliens qui doivent s'assurer d'absorber suffisamment de fer.

Bon appétit !

# Nuggets végétaliens et grenailles en persillade

câpres et salade de tomate & concombre

Durée de préparation : 30 min. • Pour 2 personnes



Grenailles



Concombre



Tomates prunes



Tomate



Oignon rouge



Persil frisé frais



Gousse d'ail



Citron



Nuggets végétaliens  
aux flocons de maïs



Câpres



Mayonnaise



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

La câpre est un condiment produit à partir de boutons floraux  
du câprier. Elle est principalement récoltée dans les pays au  
climat méditerranéen.



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Saladier, poêle, casserole avec couvercle

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Concombre* (pièce(s))	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Tomates prunes (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Persil frisé frais* (g 69)	5	10	15	20	25	30
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron (pièce(s))	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Nuggets végétaliens aux flocons de maïs* (g 11) 13) 15) 16) 68)	100	200	300	400	500	600
Câpres* (g)	10	20	30	40	50	60
Mayonnaise* (g 8) 9)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Beurre (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel (cc)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6

Poivre et sel À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3539 /846	574 /137
Lipides total (g)	51	8
Dont saturés (g)	15,1	2,5
Glucides (g)	75	12
Dont sucres (g)	14,7	2,4
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	15	2
Sel (g)	2,0	0,3

## Allergènes

8) (Euf 9) Moutarde 11) Soja 13) Gluten 15) Blé 16) Orge  
Peut contenir des traces de : 68) Moutarde 69) Céleri



### 1. Cuire les grenailles

Pour les **grenailles**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Lavez-les et coupez éventuellement les plus grosses en deux dans la longueur. Faites-les cuire 12 à 15 minutes à couvert. Ensuite, réservez-les sans couvercle.



### 4. Cuire les nuggets végétaliens

Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif. Faites-y cuire les **nuggets végétaliens** 6 à 8 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient croquants. Réservez-les hors de la poêle.



### 2. Couper

Pendant ce temps, coupez le **concombre** en deux dans la longueur, puis en fines demi-rondelles. Coupez la **tomate prune** et la **tomate** en quarts. Émincez l'**oignon rouge** en fines demi-rondelles (scannez ci-dessous). Ciselez le **persil frisé**. Écrasez et émincez l'**ail**. Coupez une moitié du **citron** en quarts et pressez l'autre moitié.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 5. Poêler les grenailles

Pendant ce temps, faites chauffer 1 cs de beurre par personne à feu moyen-vif dans la poêle utilisée pour les **nuggets**. Faites-y revenir l'**ail** 1 à 2 minutes. Ajoutez les **câpres** et la moitié du **persil frisé**. Déglacez avec 1 cc de jus de **citron** par personne. Ajoutez les **grenailles**, mélangez bien et faites cuire 1 à 2 minutes.



### 3. Préparer la salade

Dans le grand saladier, préparez une vinaigrette en mélangeant, par personne : ½ de jus de **citron**, ½ cs d'huile d'olive vierge extra, 1 cc de miel, 1 cc de moutarde, du sel et du poivre. Ajoutez-y le **concombre**, les **tomates**, l'**oignon rouge** et mélangez bien.



### 6. Servir

Servez les **grenailles en persillade**, les **nuggets végétaliens** et la **salade de tomate & concombre** sur les assiettes. Garnissez la **salade** du reste de **persil**. Accompagnez de la **mayonnaise** et d'un quartier de **citron** par personne.

**Le saviez-vous ?** Le persil renferme par gramme 3 fois plus de fer qu'un steak ! La quantité relativement faible de cette recette vous en fournit déjà un bel apport.

Bon appétit !

# Salade de boulgour au poulet et betterave rôtie

salade de concombre, fromage de chèvre et amandes

Durée de préparation : 45 min. • Pour 2 personnes



Betterave rouge



Gousse d'ail



Boulgour



Oignon rouge



Origan séché



Filet de poulet



Persil frisé et menthe frais



Concombre



Citron jaune bio



Fromage de chèvre frais



Amandes grillées salées



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

Dans ce plat, la betterave est à l'honneur : ce tubercule rouge en fait un repas très riche en fibres et en potassium (bon pour la tension artérielle).



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, râpe, petit bol, saladier, plat à four, chinois, bol, casserole avec couvercle

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Betterave rouge* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Boullgour (g 13) 15) 70)	45	85	130	170	215	255
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Origan séché (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Filet de poulet* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Persil frisé et menthe frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Concombre* (pièce(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Citron jaune bio (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Fromage de chèvre frais* (g 7)	25	50	75	100	125	150
Amandes grillées salées (g 1) 22) 61) 62)	5	10	15	20	25	30

### À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de légumes (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive vierge extra (cc)	1	2	3	4	5	6
Miel (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	À votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2628 / 628	521 / 124
Lipides total (g)	28	6
Dont saturés (g)	7,7	1,5
Glucides (g)	50	10
Dont sucres (g)	8,6	1,7
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	39	8
Sel (g)	2,3	0,5

## Allergènes

1) Cacahuètes 7) Lait/Lactose 13) Gluten 15) Blé

22) Amandes

Peut contenir des traces de : 61) Fruits à coque

62) Sésame 70) Soja

Semaine 21 | 2022



## 1. Rôtir la betterave

Préchauffez le four à 200°C. Épluchez la **betterave rouge** et coupez-la en deux. Détaillez-la ensuite en longs quartiers de 1 à 2 cm d'épaisseur. Écrasez ou émincez l'**ail**. Dans le bol, mélangez ½ cs d'huile d'olive par personne et la moitié de l'**ail**. Ajoutez les quartiers de **betterave rouge**, puis salez et poivrez. Mélangez bien. Disposez ensuite la **betterave** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-la 25 à 30 minutes. Retournez à mi-cuisson.



## 4. Préparer la salade

Effeuiliez la **menthe**. Ciselez-en les feuilles ainsi que le **persil frisé**. Détaillez le **concombre** en dés. Prélevez le zeste du **citron** à la râpe, puis pressez-le. Dans le saladier, préparez une vinaigrette avec, par personne : 1 cc d'huile d'olive vierge extra, 1 cs de jus de **citron**, 1 cc de miel, du sel et du poivre. Mélangez-y les herbes fraîches et le **concombre**.

**Le saviez-vous ?** Ce citron est d'origine biologique. Son apparence peut être un peu différente de ce à quoi vous êtes habitué(e). Cela ne change en rien son goût et vous pouvez en utiliser le zeste sans aucun problème.



## 2. Cuire le boullgour

Pour le **boullgour**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Émiettez-y ¼ de bouillon cube par personne et ajoutez le **boullgour**. Faites-le cuire 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-le au chinois et réservez-le sans couvercle. Il peut refroidir.

**Le saviez-vous ?** Le **boullgour** est fabriqué à base de céréales complètes. Comparées aux céréales raffinées, les céréales complètes sont riches en fibres et renferment aussi 3 à 5 fois plus de vitamines et minéraux - comme du potassium, du magnésium, du fer et des vitamines B1 et B2.



## 5. Couper les aromates

Émiettez le **fromage de chèvre frais**. Concassez grossièrement les **amandes**. Mélangez 1 cc de zeste de **citron** par personne au **boullgour**.



## 3. Cuire le filet de poulet

Émincez l'**oignon rouge** en demi-rondelles (scannez ci-dessous). Dans le petit bol, mélangez l'**origan séché**, le reste d'**ail**, ½ cs d'huile d'olive par personne ainsi que du sel et du poivre. Badigeonnez le **filet de poulet** d'huile assaisonnée. Disposez-le, avec l'**oignon rouge**, dans le plat à four et enfournez 12 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que le **poulet** soit cuit. Retournez la **betterave rouge**.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



## 6. Servir

Servez le **boullgour**, la **betterave rouge** et le **concombre** sur les assiettes. Découpez le **filet de poulet** en lanières et disposez-les avec l'**oignon rouge** par-dessus. Garnissez des **amandes** et du **fromage de chèvre**. Ajoutez de l'huile d'olive vierge extra à votre goût.

Bon appétit !



# Aiguillettes de poulet en sauce sucrée et riz à l'ail

préparées avec du pak-choï, garnies de noix de cajou caramélisées

Durée de préparation : 30 min. • Pour 2 personnes



Gousse d'ail



Huile de sésame



Riz pour risotto



Pak-choï



Carotte



Aiguillettes de poulet



Noix de cajou



Sauce au chili sucrée et épicée



Sauce soja



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

Le pak-choï contient beaucoup d'acide folique, une vitamine (B11) qui favorise la production de globules blancs et rouges. Énergie garantie !



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Poêle, casserole avec couvercle, poêle avec couvercle

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Huile de sésame (ml) <b>3)</b>	5	10	15	20	25	30
Riz pour risotto (g)	65	130	195	260	325	390
Pak-choï* (g)	100	200	300	400	500	600
Carotte* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Aiguillettes de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
Noix de cajou (g) <b>25) 60) 61) 62)</b>	10	20	30	40	50	60
Sauce au chili sucrée et épicée (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja (ml) <b>11) 13) 15)</b>	10	20	30	40	50	60
A ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Miel (cc)	1	2	3	4	5	6
Ketjap (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de volaille (pièce(s))	½	¼	⅓	½	⅔	¾

Poivre et sel À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2701 / 645	546 / 130
Lipides total (g)	20	4
Dont saturés (g)	3,1	0,6
Glucides (g)	76	15
Dont sucres (g)	18,3	3,7
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	35	7
Sel (g)	3,2	0,7

## Allergènes

**3)** Sésame **11)** Soja **13)** Gluten **15)** Blé **25)** Noix de cajou  
**Peut contenir des traces de :** **60)** Cacahuètes **61)** Fruits à coque **62)** Sésame



### 1. Cuire le riz

Pesez le **riz pour risotto**. Émincez ou écrasez l'**ail** (scannez ci-dessous). Faites chauffer l'**huile de sésame** à feu moyen-vif dans la casserole. Faites-y cuire l'**ail** 2 à 3 minutes. Baissez le feu, puis versez le **riz pour risotto**, 100 ml d'eau par personne et une pincée de sel dans la casserole (voir conseil). Faites cuire 12 à 15 minutes à couvert, puis réservez avec le couvercle jusqu'au service.

**Conseil :** Ajoutez éventuellement de l'eau bouillante si le riz devient trop sec.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 4. Faire griller les noix de cajou

Faites chauffer l'autre poêle à feu vif, sans matière grasse. Faites-y griller les **noix de cajou concassées** avec 1 cc de miel par personne jusqu'à ce qu'elles se mettent à dorer (voir conseil). Réservez-les hors de la poêle.

**Conseil :** Les noix de cajou cuisent rapidement. Retournez-les régulièrement et surveillez bien la poêle ! Vous n'avez pas de miel à la maison ? Remplacez-le par la même quantité de sucre.



### 2. Couper

Coupez la base du **pak-choï** et détaillez-le en lanières. Coupez la **carotte** en fines demi-rondelles. Coupez les **aiguillettes de poulet** en morceaux de 1 à 2 cm.

**Le saviez-vous ?** La carotte est très riche en vitamine A, bonne pour la croissance, la santé de votre peau, de vos cheveux et de vos ongles. Elle est aussi bonne pour la vue et le système immunitaire.



### 5. Cuire le poulet

Dans la poêle utilisée pour les **noix de cajou**, faites ensuite chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne à feu moyen-doux. Faites-y cuire les **aiguillettes de poulet** 5 à 7 minutes en remuant. Ajoutez la **sauce au chili sucrée et épicée**, la **sauce soja** et la ketjap lors des 2 dernières minutes.



### 3. Cuire les légumes

Faites chauffer ¼ cs d'huile de tournesol par personne à feu moyen dans la poêle. Faites-y cuire la **carotte** 3 à 5 minutes en remuant. Ajoutez le **pak-choï** et émiettez ⅓ de bouillon cube par personne au-dessus de la poêle. Couvrez et faites cuire 2 à 4 minutes. Salez et poivrez si vous le souhaitez.



### 6. Servir

Servez le **riz** et les légumes sur les assiettes. Disposez les **aiguillettes de poulet** et la **sauce** par-dessus. Garnissez le tout avec les **noix de cajou caramélisées**.

**Le saviez-vous ?** La noix de cajou est riche en fer et en zinc, deux minéraux essentiels à votre corps, notamment pour un bon métabolisme et une bonne vitalité.

**Bon appétit !**

# Salade de grenailles tiède aux miettes de saumon

préparée avec des haricots verts et des rubans de courgette

Durée de préparation : 25 min. • Pour 2 personnes



Haricots verts



Grenailles



Courgette



Oignon rouge



Aneth frais



Crème aigre bio



Miettes de saumon fumé à chaud



Roquette et mâche



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

Savez-vous que les pommes de terre conservent plus de vitamines si vous les faites cuire avec leur peau ? Elles cuisent aussi plus vite ! Idéal !



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Éplucheur ou rabot à fromage, bol, grand bol, casserole avec couvercle

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Haricots verts* (g)	100	200	300	400	500	600
Grenailles (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Aneth frais* (g) 69	5	10	15	20	25	30
Crème aigre bio* (g) 7	25	50	75	100	125	150
Miettes de saumon fumé à chaud* (g) 4	75	150	225	300	375	450
Roquette et mâche* (g)	20	40	60	80	100	120
A ajouter vous-même						
Huile d'olive vierge extra (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Vinaigre balsamique blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6

Poivre et sel À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2697 /645	422 /101
Lipides total (g)	29	5
Dont saturés (g)	6,0	0,9
Glucides (g)	62	10
Dont sucres (g)	11,1	1,7
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	28	4
Sel (g)	0,8	0,1

## Allergènes

4) Poisson 7) Lait/Lactose

Peut contenir des traces de : 69) Céleri



## 1. Préparer

Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole avec une pincée de sel. Équeutez les **haricots verts** et coupez-les en 3 morceaux de taille égale. Lavez les **grenailles**, coupez les en deux et éventuellement en quatre, pour les plus grosses.

**Le saviez-vous ?** Les haricots verts sont riches en vitamines et minéraux, comme le potassium, le fer et l'acide folique. Le potassium est bon pour la pression artérielle et le fer et l'acide folique pour la vitalité.



## 2. Cuire à l'eau

Faites cuire les **grenailles** dans la casserole 12 à 15 minutes à couvert. Après 5 minutes, ajoutez les **haricots verts**. Égouttez et rincez à l'eau froide.



## 3. Couper

Pendant ce temps, coupez la **courgette** en **rubans** à l'éplucheur ou au rabot à **fromage**. Émincez l'**oignon rouge** (scannez ci-dessous). Ciselez finement l'**aneth**.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



## 4. Assaisonner la courgette

Dans le bol, mélangez, par personne : 1 cs d'huile d'olive vierge extra, ½ cs de vinaigre balsamique blanc et la moitié de l'**aneth**. Salez et poivrez. Ajoutez les **rubans de courgette** au bol, mélangez et réservez jusqu'au service (voir conseil).

**Conseil :** Dans cette recette, vous marinez les rubans de courgette et les servez crus. Si vous n'appréciez pas la courgette crue, faites-la cuire brièvement dans une poêle avec 1/2 cs d'huile d'olive par personne, du sel et du poivre.



## 5. Ajouter les grenailles

Dans le grand bol, mélangez, par personne : ½ cs d'huile d'olive vierge extra, 1 cc de vinaigre de vin blanc, le reste d'**aneth**, l'**oignon rouge** émincé et la **crème aigre**. Ajoutez les **grenailles**, les **haricots verts** et la moitié des **miettes de saumon** au bol. Mélangez bien, puis salez et poivrez.

**Le saviez-vous ?** Nous manquons souvent de vitamine D. Celle-ci renforce pourtant notre système immunitaire et permet d'assimiler le calcium. Le saumon fumé et les poissons gras en général (comme le maquereau et le hareng), mais aussi les œufs, en contiennent beaucoup !



## 6. Servir

Servez la **mâche** et la **roquette** sur les assiettes. Disposez les **rubans de courgette** et la **salade de grenailles** par-dessus. Garnissez du reste de **miettes de saumon** et arrosez d'un filet d'huile d'olive vierge extra à votre goût.

**Bon appétit !**

# Cabillaud en sauce au beurre et câpres

servi avec du poireau et des haricots verts en vinaigrette

Durée de préparation : 45 min. • Pour 2 personnes



Pomme de terre  
à chair fondante



Poireau



Haricots verts



Petit oignon  
rouge



Gousse d'ail



Persil plat frais



Filet de  
cabillaud



Câpres



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 !



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

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

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre à chair fondante (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Poireau* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Haricots verts* (g)	75	150	225	300	375	450
Petit oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat frais* (g 69)	5	10	15	20	25	30
Filet de cabillaud* (pièce(s)) 4)	1	2	3	4	5	6
Câpres* (g)	10	20	30	40	50	60

### À ajouter vous-même

Bouillon de légumes (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Farine (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	À votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2902 / 693	429 / 102
Lipides total (g)	32	5
Dont saturés (g)	13,8	2,0
Glucides (g)	66	10
Dont sucres (g)	8,1	1,2
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	29	4
Sel (g)	1,5	0,2

## Allergènes

4) Poisson

Peut contenir des traces de : 69) Céleri



### 1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C. Préparez le bouillon (scannez ci-dessous). Lavez les **potatoes** et taillez-les en gros morceaux. Coupez le **poireau** dans la longueur en tronçons de 10 cm. Équeutez les **haricots verts** et coupez-les en 2 morceaux de taille égale. Émincez le **petit oignon rouge**. Écrasez ou émincez l'**ail**.

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



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 4. Cuire le cabillaud

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



### 2. Cuire les légumes

Dans le bol, mélangez les **potatoes** à ½ cs d'huile d'olive par personne. Salez et poivrez. Disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 30 à 40 minutes. Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif. Faites-y cuire le **poireau**, l'**ail** et la moitié de l'**oignon rouge** 3 à 4 minutes. Déglacez avec le bouillon et ajoutez les **haricots verts**. Portez à ébullition à couvert et faites cuire 10 à 12 minutes, ou jusqu'à ce que les **haricots** soient "al dente". Égouttez et réservez. Les légumes peuvent refroidir.



### 5. Préparer la sauce au beurre

Dans la poêle du **cabillaud**, ajoutez ½ cs de beurre par personne et les **câpres**. Portez le feu sur vif. Faites-y cuire les **câpres** 2 à 3 minutes et attendez que le beurre se colore un peu et mousse. Versez le beurre fondu et les **câpres** sur le **cabillaud**.



### 3. Préparer la vinaigrette

Dans le petit bol, composez une vinaigrette avec, par personne : ½ cs d'huile d'olive vierge extra, 1 cc de vinaigre de vin blanc et 1 cc de moutarde. Mélangez-y le reste d'**oignon rouge**, puis salez et poivrez. Ciselez finement le **persil plat**.



### 6. Servir

Mélangez la vinaigrette à votre goût aux **haricots verts** et au **poireau**. Servez les légumes sur les assiettes avec le **cabillaud**. Accompagnez des **potatoes** rôties.

Bon appétit !



# Salade César et pois chiches rôtis

sauce César maison, croûtons et potatoes

Durée de préparation : 35 min. • Pour 2 personnes



Pois chiches



Lollo bionda



Mini-concombre



Tomates prunes



Mayonnaise



Petit pain blanc



Gousse d'ail



Œuf de poule



Épices pour BBQ



Parmigiano reggiano



Potatoes



Cette recette est nouvelle.  
Votre avis compte ! Qu'en avez-vous pensé ?

Les pois chiches contiennent 4 à 5 fois plus de vitamine E que les autres légumineuses. Celle-ci protège votre corps des influences extérieures nocives.



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Petite casserole avec couvercle, plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, râpe, passoire, essuie-tout, 2x bol, saladier

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pois chiches (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lollo bionda* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomates prunes (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise* (g) 8) 9)	25	50	75	100	125	150
Petit pain blanc (pièce(s)) 7) 11) 13) 15) 16) 18) 61) 62) 67) 71) 72)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Œuf de poule* (pièce(s)) 8)	1	2	3	4	5	6
Épices pour BBQ (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parmigiano reggiano* (g) 7)	15	25	40	50	65	75
Potatoes* (g)	125	250	375	500	625	750
À ajouter vous-même						
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Poivre et sel	À votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	4014 / 959	602 / 144
Lipides total (g)	65	10
Dont saturés (g)	10,6	1,6
Glucides (g)	60	9
Dont sucres (g)	5,8	0,9
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	27	4
Sel (g)	1,8	0,3

## Allergènes

7) Lait/Lactose 8) Œuf 9) Moutarde 11) Soja 13) Gluten 15) Blé 16) Orge 18) Seigle

Peut contenir des traces de : 61) Fruits à coque 62) Sésame 67) Œuf 71) Lupin 72) Gluten

Semaine 21 | 2022



## 1. Préparer les croûtons et frites

Préchauffez le four à 220°C. Dans le bol, mélangez les **potatoes** avec ½ cs d'huile d'olive par personne, du sel et du poivre. Dispersez-les sur une moitié de la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé (voir conseil). Enfourez-les 25 à 30 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retournez à mi-cuisson. Déchirez le **pain** en morceaux. Mettez-les dans le bol des **potatoes** et ajoutez-y ½ cs d'huile d'olive par personne, du sel et du poivre, puis mélangez bien.

**Conseil** : Si vous cuisinez pour plus de 2 personnes, utilisez une plaque de cuisson en plus.



## 4. Couper les légumes

Détaillez la **tomate** et le **concombre** en dés. Écrasez ou émincez l'**ail** et réservez-le (scannez ci-dessous). Retirez le cœur dur de la laitue et coupez-en grossièrement les feuilles. Lors des 10 dernières minutes de cuisson, ajoutez les **croûtons** sur la plaque de cuisson des **potatoes** et **pois chiches**. Râpez ou coupez finement le **parmigiano reggiano**.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



## 2. Préparer les pois chiches

Laissez égoutter les **pois chiches** dans la passoire, puis épongez-les avec l'essuie-tout. Mettez-les dans le bol et ajoutez-y ¼ cs d'huile d'olive par personne ainsi que les **épices pour BBQ**. Salez et poivrez. Disposez les **pois chiches** à côté des **potatoes** sur la plaque de cuisson et faites-les rôtir 20 minutes au four, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croquants.

**Le saviez-vous ?** Les pois chiches sont riches en fibres, protéines, bons sucres lents, vitamines (E notamment) et minéraux. La vitamine E renforce le système immunitaire et les pois chiches en contiennent 4 à 5 fois plus que les autres légumineuses.



## 5. Préparer la salade

Dans le saladier, préparez la **sauce** en mélangeant l'**ail**, ½ de la **mayonnaise**, la moitié du fromage et, par personne : 1 cs d'huile d'olive vierge extra et 1 cc de moutarde (voir conseil). Salez et poivrez. Ajoutez-y la laitue, la **tomate** et le **concombre**. Mélangez bien le tout.

**Conseil** : Si vous surveillez vos apports caloriques, utilisez la moitié de la mayonnaise. Vous pourrez utiliser le reste dans une salade le lendemain.



## 3. Cuire les œufs

Pendant ce temps, portez de l'eau à hauteur des **œufs** dans la petite casserole. Portez à ébullition et faites-les cuire 6 à 8 minutes à couvert. Ensuite, égalez-les et coupez-les en deux.



## 6. Servir

Servez la **salade** sur les assiettes. Garnissez-la des **pois chiches**, des **croûtons** et des **œufs**. Apprêtez avec le reste de fromage et accompagnez des **potatoes** et du reste de **mayonnaise**.

**Bon appétit !**

# Salade de lentilles et caprese

poivron rôti et vinaigrette au pesto vert

Durée de préparation : 25 min. • Pour 2 personnes



Poivron



Tomate



Mozzarella



Basilic frais



Lentilles



Roquette et  
mâche



Vinaigrette de  
pesto



Jambon Serrano



Cette recette est nouvelle.  
Votre avis compte ! Qu'en avez-  
vous pensé ?

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Saladier, poêle avec couvercle

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Poivron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Mozzarella* (boule(s)) 7)	½	1	1½	2	2½	3
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Lentilles (boîte(s))	½	1	1½	2	2½	3
Roquette et mâche* (g)	20	40	60	90	100	130
Vinaigrette de pesto* (g) 7)	20	40	60	80	100	120
Jambon Serrano* (g)	20	40	60	80	100	120

### À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique (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	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1870 / 447	377 / 90
Lipides total (g)	24	5
Dont saturés (g)	9,7	2,0
Glucides (g)	26	5
Dont sucres (g)	9,3	1,9
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	27	5
Sel (g)	2,3	0,5

## Allergènes

7) Lait/Lactose



### 1. Poêler le poivron

- Préchauffez le four à 200°C.
- Émincez le **poivron** en lanières (scannez ci-dessous).
- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle. Faites y cuire les lanières de **poivron** 3 à 5 minutes à feu moyen-vif en remuant. Salez et poivrez.
- Couvrez la poêle et poursuivez la cuisson du **poivron** 8 à 10 minutes, à l'étouffée, entre feu doux et moyen-vif.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 3. Préparer la salade

- Égouttez les **lentilles**.
- Dans le saladier, mélangez ½ boîte de **lentilles** par personne, la **roquette** et la **mâche**, la moitié du **basilic**, les dés de **tomate** et la **vinaigrette au pesto**. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement avec du sel et du poivre si nécessaire.

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



### 2. Couper

- Pendant ce temps, détaillez la moitié des **tomates** en petits dés.
- Coupez l'autre moitié des **tomates** et la **mozzarella** en fines tranches.
- Retirez les feuilles de **basilic** des brins. Ciselez grossièrement les feuilles.



### 4. Servir

- Servez la **salade de lentilles** sur les assiettes.
- Disposez-y les lanières de **poivron** et le **jambon serrano**.
- Déposez tour à tour quelques tranches de **tomates** et de **mozzarella** sur chaque assiette, à côté de la **salade**.
- Garnissez du reste de **basilic**. Assaisonnez de sel et de poivre ainsi que de ½ cs de vinaigre balsamique par personne et d'huile d'olive vierge extra.

**Bon appétit !**