



Pangasius au lard et pommes de terre au four

carottes poêlées et sauce ravigote

Famille Calorie Smart

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Pomme de terre



Carotte



Oignon



Lard



Sauce ravigote



Filet de pangasius



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

Ravigote vient du français ravigoter : éveiller, revigorer. C'est justement pour cette raison que cette sauce rafraîchissante se marie si bien au poisson.

Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Carotte* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lard* (tranche(s))	3	6	9	12	15	18
Sauce ravigote* (g)	20	40	60	80	100	120
Filet de pangasius* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
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	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2837 /678	448 /107
Lipides total (g)	37	6
Dont saturés (g)	7,5	1,2
Glucides (g)	51	8
Dont sucres (g)	13,4	2,1
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	33	5
Sel (g)	1,8	0,3

Allergènes

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



1. Rôtir les pommes de terre

Préchauffez le four à 220°C. Lavez ou épluchez les **potatoes** et coupez-les en fines rondelles. Dans le bol, mélangez-les avec ½ cs d'huile de tournesol par personne, du sel et du poivre. Dispersez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 30 à 40 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retournez-les à mi-cuisson.



2. Cuire la carotte

Lavez bien ou épluchez la **carotte** puis coupez-la en fines rondelles. Transférez-les dans la casserole et recouvrez-les d'eau. Ajoutez-y 1 pincée de sel. Portez à ébullition et faites cuire 8 à 10 minutes à petit bouillon et à couvert. Ensuite, égouttez-les et réservez-les. Ajoutez-y l'huile d'olive vierge extra puis assaisonnez de poivre à votre goût (voir conseil).

Conseil : Vous pouvez aussi utiliser du beurre si vous le préférez.



3. Préparer le poisson

Émincez l'**oignon** (scannez ci-dessous !). Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire l'**oignon** 2 à 3 minutes. Pendant ce temps, épongez le **poisson** avec l'essuie-tout et enveloppez-le de **lard**.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



4. Aprêter la carotte

Incorporez l'**oignon** cuit aux **rondelles de carotte** et réservez au chaud jusqu'au service.

Le saviez-vous ? 🍷 La carotte est très riche en vitamine A. Celle-ci favorise la croissance, est bonne pour la peau, les cheveux, les ongles et les yeux ainsi que le système immunitaire. On retrouve aussi de la vitamine A notamment dans le chou frisé, les épinards, le brocoli et les œufs.



5. Cuire le poisson

Faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif dans la poêle utilisée pour l'**oignon** et faites-y cuire le **poisson enveloppé de lard** 3 à 4 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit. Poivrez à votre goût.



6. Servir

Servez le **poisson enveloppé de lard** avec les **potatoes** et la **carotte**. Accompagnez de la **sauce ravigote**.

Bon appétit !

Lasagne végétarienne mozzarella-basilic

sauce au mascarpone, courgette rôtie, carotte

Famille Végé Calorie Smart

Durée de préparation : 50 - 60 min.



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

Pour qu'elles soient encore plus savoureuses, préparez cette lasagne un jour à l'avance. La sauce sera moins liquide et les saveurs encore mieux absorbées.

Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Feuilles de lasagne fraîches* (g)	100	200	300	400	500	600
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Passata (g)	200	390	590	780	980	1170
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Gouda râpé* (g)	10	25	40	50	65	75
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mozzarella râpée* (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Eau pour la sauce (ml)	50	100	150	200	250	300
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2929 / 700	494 / 118
Lipides total (g)	28	5
Dont saturés (g)	14,9	2,5
Glucides (g)	84	14
Dont sucres (g)	22,2	3,7
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	25	4
Sel (g)	1,6	0,3

Allergènes

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



1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C. Émincez l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail** (scannez ci-dessous !). Coupez la **courgette** en fines rondelles.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



2. Griller la courgette

Disposez les rondelles de **courgette** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et arrosez de la moitié de l'huile d'olive. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût. Enfourez la **courgette** 8 à 10 minutes. Laissez le four allumé pour la **lasagne**. Pendant ce temps, coupez la **carotte** en petits dés.



3. Préparer la sauce

Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif. Ajoutez-y l'**oignon**, l'**ail** et les dés de **carotte** puis faites cuire 6 à 7 minutes. Salez et poivrez à votre goût. Ajoutez-y ensuite la **passata**, le sucre, les **épices siciliennes** et l'eau pour la sauce puis laissez mijoter encore 3 à 4 minutes (voir conseil). Ensuite, mélangez le **mascarpone** au tout.

Conseil : Après avoir ajouté la passata, remplissez-en le paquet d'un peu d'eau, secouez et ajoutez-en la quantité d'eau indiquée dans la table des ingrédients à la sauteuse. Vous utilisez ainsi toute la passata restée dans l'emballage !



4. Former la lasagne

Versez 1 fine couche de sauce dans le plat à four. Couvrez-la de **feuilles de lasagne**. Étalez-y un peu de sauce et recouvrez de quelques rondelles de **courgette**. Répétez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients et terminez par 1 couche de sauce. Saupoudrez de **gouda** et de **mozzarella râpés**.



5. Ciseler le basilic

Enfourez la **lasagne** 25 à 35 minutes. Pendant ce temps, ciselez finement le **basilic**.



6. Servir

Avant de servir, laissez reposer la **lasagne** 3 minutes. Garnissez-la du **basilic**.

Bon appétit !

Quiche au brocoli et fromage vieux

tomates cerises et épices siciliennes

Famille Végé

Durée de préparation : 55 - 65 min.



Brocoli



Oignon



Gousse d'ail



Piment rouge



Œuf



Crème liquide



Mélange d'épices siciliennes



Gouda vieux râpé



Noix de muscade



Tomates cerises rouges



Pâte feuilletée



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

Saviez-vous que le mot quiche vient de l'allemand *Kuchen* qui signifie gâteau ?

Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Grand bol, râpe fine, plat à four, casserole avec couvercle, papier sulfurisé, tamis, poêle, fouet

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Brocoli* (g)	100	200	360	400	560	600
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Œuf* (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	1	2	3	4	5	6
Gouda vieux râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Noix de muscade (pointe(s))	1	2	3	4	5	6
Tomates cerises rouges (g)	65	125	190	250	315	375
Pâte feuilletée* (roll(s))	¼	¾	1	1¼	1¾	2
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3929 / 939	708 / 169
Lipides total (g)	64	12
Dont saturés (g)	31	5,6
Glucides (g)	54	10
Dont sucres (g)	12,5	2,3
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	34	6
Sel (g)	2,7	0,5

Allergènes

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



1. Préparer

Préchauffez le four à 210°C. Pour le **brocoli**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez-y 1 pincée de sel. Coupez le bouquet de **brocoli** en petites fleurettes et la tige en petits dés (voir conseil). Émincez l'**oignon** en fines demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'**ail** (scannez ci-dessous !). Épépinez et émincez finement le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.). Râpez 1 pointe de **noix de muscade** à votre convenance.

Conseil : Coupez bien le brocoli en petits morceaux pour qu'il soit plus facile à répartir sur la quiche et qu'il cuise à temps.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



4. Préparer la garniture

Dans le grand bol, battez les **œufs** avec la **crème liquide**. Ajoutez-y les **épices siciliennes**, la moitié du **fromage** et 1 pointe de **noix de muscade** à votre convenance. Salez et poivrez généreusement. Mélangez bien au fouet. Coupez les **tomates cerises** en deux et incorporez-les, ainsi que le **brocoli** refroidi, au mélange à base d'**œuf**.



2. Cuire les légumes

Faites blanchir le **brocoli** brièvement 2 à 4 minutes à couvert dans la casserole. Pendant ce temps, faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire l'**oignon**, l'**ail** et le **piment rouge** 3 à 4 minutes. Émiettez-y ¼ le bouillon cube (voir tableau des ingrédients) et mélangez bien.



3. Poêler le brocoli

Transférez le **brocoli** dans la poêle et faites-le cuire 1 minute à feu vif pour en évaporer l'excès de liquide. Retirez les **légumes** de la poêle et laissez-les refroidir dans la passoire.

Le saviez-vous ? 🌱 Le brocoli est considéré comme un « super légume ». À juste titre, car il est notamment riche en vitamine B, C et E ainsi qu'en calcium, en potassium et en fer.



5. Préparer la quiche

Recouvrez le plat à four - de la quantité nécessaire de **pâte feuilletée**, papier sulfurisé compris (voir conseil). Piquez le fond de la **pâte** en plusieurs endroits à la fourchette. Versez-y le mélange aux **œufs** et saupoudrez du reste de **fromage**.

Conseil : Si vous cuisinez pour plus de 3 personnes, préparez 2 quiches. Si vous préférez cependant utiliser 1 seul grand moule - ou plat à four, faites cuire la quiche un peu plus longtemps.



6. Servir

Enfournez la **quiche** 35 à 40 minutes, ou jusqu'à ce qu'elle soit cuite et que le dessus commence à dorer (voir conseil). Découpez-la en parts et servez sur les assiettes.

Conseil : Contrôlez la cuisson de la quiche en y enfonçant une pique à brochette au centre. Si elle en ressort propre, elle est prête ! Si le dessus se colore mais que l'intérieur n'est pas encore cuit, couvrez-la d'une feuille d'aluminium et poursuivez-en un peu la cuisson.

Bon appétit !



Sauté de nouilles au porc bulgogi

chou pointu, oignon nouveau et graines de sésame

Famille Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Gingembre frais



Gousse d'ail



Oignon



Oignon nouveau



Saucisse de porc fermière



Nouilles complètes



Chou pointu émincé



Sauce bulgogi



Sauce soja



Graines de sésame



Poivron



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

Le chou pointu de votre box est pré-coupé. Cela vous fera gagner du temps !

Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse, râpe fine, casserole

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gingembre frais* (cc)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Oignon nouveau* (botte(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Saucisse de porc fermière* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Nouilles complètes (g)	75	150	225	300	375	450
Chou pointu émincé* (g)	100	200	300	400	500	600
Sauce bulgogi (g)	20	35	55	70	90	105
Sauce soja (ml)	10	15	25	30	40	45
Graines de sésame (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3

A ajouter vous-même

Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Eau pour la sauce (cs)	1	2	3	4	5	6

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2900 /693	577 /138
Lipides total (g)	27	5
Dont saturés (g)	7,3	1,5
Glucides (g)	75	15
Dont sucres (g)	15,4	3,1
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	32	6
Sel (g)	3,2	0,6

Allergènes

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



1. Préparer

- Pour les **nouilles**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Écrasez ou émincez l'**ail**. Râpez le **gingembre** à la râpe fine (scannez ci-dessous !).
- Émincez l'**oignon** et coupez le **poivron** en lanières.
- Émincez finement l'**oignon nouveau** et réservez-en un peu de la partie verte pour la garniture.

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



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



3. Sauter les légumes

- Ajoutez la **sauce bulgogi**, l'**oignon nouveau** et le **poivron** à la sauteuse puis faites sauter 4 à 5 minutes à feu moyen-vif.
- Pendant ce temps, faites cuire les **nouilles** 1 à 2 minutes dans la casserole. Ajoutez-y le **chou** et poursuivez la cuisson 1 minute.
- Égouttez les **nouilles** et le **chou pointu** puis ajoutez-les à la sauteuse.
- Déglacez avec la **sauce soja**, le vinaigre de vin blanc et l'eau (voir tableau des ingrédients). Mélangez bien le tout et faites sauter encore 1 minute à feu vif.



2. Cuire la viande

- Faites chauffer l'huile de tournesol dans la sauteuse à feu moyen-vif et revenir le **gingembre**, l'**ail** et l'**oignon** 1 à 2 minutes (voir conseil).
- Incisez la peau de la **saucisse** pour en sortir la chair. Ajoutez-la à la sauteuse et faites-la cuire 2 à 3 minutes en l'émiettant.

Conseil : Si vous souhaitez corser ce plat, ajoutez-y du sambal (ou de la harissa) à votre convenance.



4. Servir

- Servez le **sauté** sur des assiettes.
- Garnissez-le des **graines de sésame** et du vert de l'**oignon nouveau** réservé.

Bon appétit !

Burger façon poisson sur petit pain à la carotte

coleslaw à la pomme, pommes de terre au paprika et mayonnaise aux herbes

Rapido Vegan

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Citron



Chou rouge,
blanc et carotte



Dés de pommes
de terre



Pomme



Paprika fumé en poudre



Ciboulette, aneth
et persil frais



Petit pain à la carotte



Burger de
poisson vegan



Oignon



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

Nouveauté dans votre box : le burger vegan façon poisson !
Riche en goût et bon pour la planète, que demander de plus ?

Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

2x bol, 2x poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Chou rouge, blanc et carotte* (g)	100	200	300	400	500	600
Dés de pommes de terre* (g)	150	300	450	600	750	900
Pomme* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika fumé en poudre (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Ciboulette, aneth et persil frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Petit pain à la carotte (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Burger de poisson vegan* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3

A ajouter vous-même

Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	2	4	6	8	10	12
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6

Poivre et sel à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4067 /972	661 /158
Lipides total (g)	55	9
Dont saturés (g)	10,1	1,6
Glucides (g)	96	16
Dont sucres (g)	23	3,7
Fibres (g)	16	3
Protéines (g)	20	3
Sel (g)	2	0,3

Allergènes

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



1. Préparer

- Préchauffez le four à 180°C. Enfouissez le **petit pain** 4 à 6 minutes.
- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer les **pommes de terre** 15 minutes.
- Coupez le feu et assaisonnez-les de **paprika fumé**, de sel et de poivre.



2. Cuire le burger

- Faites fondre ½ cs de beurre par personne dans la 2e poêle à feu moyen-vif.
- Lorsqu'il est très chaud, faites-y cuire/dorer le **burger** 3 minutes de chaque côté.
- Coupez le **citron** en quartiers. Retirez le trognon de la **pomme** et coupez-la en tranches (scannez ci-dessous !).
- Dans le bol, mélangez le **chou** et la **carotte** avec la **pomme** et 1 filet de jus de **citron** à votre goût. Salez et poivrez à votre goût.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



3. Préparer la sauce

- Émincez finement l'**oignon** et ciselez les **herbes fraîches**.
- Dans le 2e bol, mélangez la mayonnaise avec l'**oignon**, le sucre et les **herbes fraîches**.
- Ajoutez 1 filet de jus de **citron** à votre convenance puis salez et poivrez à votre goût.



4. Servir

- Coupez le **petit pain** en deux et tartinez-en les deux côtés d'un peu de **sauce aux herbes**. Déposez-y ensuite le **burger**.
- Ajoutez le reste de **sauce** au **chou** et à la **carotte** puis mélangez bien. Garnissez le **burger** d'un peu de **chou** et **carotte**.
- Servez avec les **pommes de terre**, le reste de **chou** et **carotte** et les quartiers de **citron**.
- Accompagnez de mayonnaise à votre goût.

Bon appétit !



Quesadillas végétariennes au blé complet

pico de gallo et mayonnaise au chili

Famille Végé Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Oignon



Courgette



Poivron



Tomate



Coriandre fraîche



Citron vert



Épices mexicaines



Sauce au chili
sucrée et épicée



Tortilla au blé complet



Dés de fromage
aux herbes



Paprika en poudre



Mozzarella râpée



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

Vous préparez aujourd'hui des *quesadillas* végétariennes. La coriandre et la sauce pimentée douce assaisonnent ce plat à merveille. La viande ne vous manquera pas !

Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, grand bol, petit bol, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Épices mexicaines (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sauce au chili sucrée et épicée* (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tortilla au blé complet (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Dés de fromage aux herbes* (g)	25	50	75	100	125	150
Paprika en poudre (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Mozzarella râpée* (g)	25	50	75	100	125	150

A ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Huile d'olive vierge extra			à votre goût			
Poivre et sel			à votre goût			

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2694 /644	543 /130
Lipides total (g)	37	7
Dont saturés (g)	12,5	2,5
Glucides (g)	48	10
Dont sucres (g)	13,2	2,7
Fibres (g)	14	3
Protéines (g)	24	5
Sel (g)	2,1	0,4

Allergènes

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



1. Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Émincez finement l'**oignon**. Coupez la **courgette** en demi-rondelles et le **poivron** en lanières (scannez ci-dessous !).
- Dans le grand bol, mélangez la **courgette**, le **poivron** avec ¼ cs d'huile d'olive par personne.
- Ajoutez le **paprika en poudre**, les **épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.), du sel et du poivre. Mélangez bien.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



3. Former les quesadillas

- Disposez les **tortillas** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Déposez les **légumes** cuits sur une moitié de **tortilla**.
- Ajoutez les deux **fromages**, pliez la **tortilla** en deux et pressez-la pour la « fermer ». Répétez l'opération avec le reste des **tortillas**.
- Enfourez-les dans le haut du four 6 à 8 minutes.



2. Préparer le pico de gallo

- Faites chauffer ¼ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les **légumes** 4 à 5 minutes.
- Taillez le **citron vert** en quartiers.
- Coupez la **tomate** en dés et ciselez finement la **coriandre**.
- Dans le bol, mélangez la **tomate**, la **coriandre** et l'**oignon** (voir conseil). Ajoutez le jus de 1 quartier de **citron vert** par personne. Assaisonnez d'huile d'olive vierge extra, de sel et de poivre à votre goût puis mélangez bien.

Conseil : L'oignon est servi cru. Si vous ne l'appréciez pas ainsi, faites-le cuire avec les autres légumes.



4. Servir

- Dans le petit bol, mélangez la mayonnaise avec la **sauce au chili**.
- Servez les **quesadillas** sur les assiettes avec les éventuels quartiers de **citron vert** restants.
- Accompagnez du **pico de gallo** et de la **mayonnaise au chili**.

Le saviez-vous ? 🍅 Les tomates sont excellentes pour la santé. Elles sont riches en vitamine A, C, E et lycopène, un antioxydant qui protège nos cellules des influences néfastes. Plus elles sont mûres, plus elles contiennent de lycopène !

Bon appétit !

Conchiglie crémeuses à l'aubergine

fromage de chèvre, herbes fraîches et poivron pointu

Végé

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Oignon



Gousse d'ail



Poivron rouge pointu



Concentré de tomate



Mélange d'épices siciliennes



Tomate



Fromage de chèvre frais



Conchiglie



Crème liquide



Aubergine



Persil plat et basilic frais



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

Comme de nombreux substituts de viande, l'aubergine est utilisée pour son goût et sa texture. Elle est aussi riches en fibres.

Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Grande sauteuse avec couvercle, casserole

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Concentré de tomate (barquette(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Fromage de chèvre frais* (g)	50	75	125	150	200	225
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Aubergine* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Persil plat et basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30

À ajouter vous-même

Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3021 / 722	621 / 148
Lipides total (g)	28	6
Dont saturés (g)	15,9	3,3
Glucides (g)	90	19
Dont sucres (g)	20,9	4,3
Fibres (g)	14	3
Protéines (g)	24	5
Sel (g)	1,8	0,4

Allergènes

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



1. Préparer

Pour les **conchiglie**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Émiettez-y la moitié du bouillon cube (voir le tableau des ingrédients). Émincez l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail**.



2. Couper les légumes

Épépinez le **poivron rouge pointu** et émincez-le en fines lanières. Coupez l'**aubergine** en dés de 1 cm. Détaillez la **tomate** en dés.



3. Cuire les conchiglie

Faites cuire les **conchiglie** 9 à 11 minutes. Prélevez-en un peu d'eau de cuisson. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.



4. Cuire les légumes

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la grande sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'**oignon**, le **poivron pointu** et l'**aubergine** 5 à 7 minutes, ou jusqu'à ce que l'**aubergine** soit dorée. Ajoutez l'**ail**, les **épices siciliennes** et le **concentré de tomate**. Poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes. Salez et poivrez à votre goût.



5. Préparer la sauce

Émiettez le reste du bouillon cube au-dessus de la grande sauteuse. Ajoutez-y les dés de **tomate**, la **crème liquide**, le sucre et 45 ml de liquide de cuisson réservé par personne. Couvrez puis laissez mijoter 6 à 8 minutes (scannez ci-dessous !). Ciselez finement les **herbes fraîches**.



6. Servir

Ajoutez les **conchiglie** aux **légumes** et mélangez bien le tout. Servez sur les assiettes et émiettez-y le **fromage de chèvre**. Garnissez des **herbes fraîches**.

Bon appétit !



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



Orzotto aux champignons des bois

fromage aux fines herbes et basilic

Végé Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Oignon



Gousse d'ail



Basilic frais



Orzo



Mélange de champignons prédécoupés



Dés de fromage aux herbes



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

Cet orzotto cuit plus vite qu'un risotto classique et est tout aussi crémeux. Le fromage aux fines herbes le rend encore plus onctueux.

Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Casserole avec couvercle, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (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
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Mélange de champignons pré-découpés* (g)	175	350	525	700	875	1050
Dés de fromage aux herbes* (g)	50	75	100	150	175	225
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2435 /582	441 /105
Lipides total (g)	26	5
Dont saturés (g)	16,5	3
Glucides (g)	63	11
Dont sucres (g)	7,2	1,3
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	24	4
Sel (g)	1,4	0,2

Allergènes

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



1. Préparer

- Préparez le bouillon (scannez ci-dessous !).
- Émincez l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail**.

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



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



3. Cuire les champignons

- Faites fondre le reste de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les **champignons** 5 à 6 minutes.
- Déchirez les feuilles de **basilic** en petits morceaux.
- Ajoutez les **champignons** ainsi que la moitié des **dés de fromage aux fines herbes** à l'**orzo**.
- Laissez fondre en remuant. Salez et poivrez à votre goût.



2. Cuire l'orzo

- Faites fondre la moitié du beurre dans la casserole à feu moyen-doux et revenir l'**oignon** et l'**ail** 2 minutes.
- Ajoutez-y l'**orzo** et poursuivez la cuisson 1 minute.
- Versez ensuite le bouillon, couvrez et faites cuire 10 à 12 minutes. Remuez régulièrement. Ajoutez éventuellement un peu d'eau si l'**orzo** s'assèche trop.



4. Servir

- Servez l'**orzotto aux champignons** sur les assiettes.
- Garnissez du **basilic** et du reste de **dés de fromage aux fines herbes**.

Bon appétit !



Penne au bœuf en sauce crémeuse

salsa de tomate, épinards et gouda

Famille Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Oignon



Gousse d'ail



Penne



Bœuf haché
assaisonné à l'italienne



Origan séché



Épinards



Fromage frais
aux fines herbes



Tomate



Gouda râpé



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

L'origan est l'herbe aromatique la plus utilisée au monde. Il est particulièrement utilisé dans la cuisine méditerranéenne et mexicaine.

Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol, sauteuse, casserole avec couvercle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Bœuf haché assaisonné à l'italienne* (g)	100	200	300	400	500	600
Origan séché (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Épinards* (g)	50	100	200	200	300	300
Fromage frais aux fines herbes* (g)	25	50	75	100	125	150
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gouda râpé* (g)	15	25	40	50	65	75

À ajouter vous-même

Cube de bouillon de volaille à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	¼	¼	½	¾	¾
Huile d'olive vierge extra (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3389 / 810	793 / 190
Lipides total (g)	38	9
Dont saturés (g)	15,8	3,7
Glucides (g)	76	18
Dont sucres (g)	10,3	2,4
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	38	9
Sel (g)	1,7	0,4

Allergènes

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



1. Préparer

- Pour les **penne**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole avec 1 pincée de sel.
- Émincez l'**oignon**.
- Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Faites cuire les **penne** 10 à 12 minutes à couvert. Prélevez-en un peu de liquide de cuisson puis égouttez-les et réservez-les.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



3. Préparer la sauce

- Pendant ce temps, coupez la **tomate** en dés (scannez ci-dessus !).
- Dans le bol, mélangez la **tomate** avec l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre balsamique blanc. Salez et poivrez à votre goût.

Le saviez-vous ? 🍅 Les tomates sont excellentes pour la santé. Elles sont riches en vitamine A, C, E et lycopène, un antioxydant qui protège nos cellules des influences néfastes. Plus elles sont mûres, plus elles contiennent de lycopène !



2. Cuire la viande hachée

- Faites chauffer ¼ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse et revenir l'**ail** et l'**oignon** 2 minutes.
- Ajoutez-y la **viande hachée** et l'**origan** puis faites cuire 3 à 4 minutes.
- Déchirez les **épinards** directement dans la sauteuse et laissez-les réduire.
- Ajoutez le **fromage frais aux fines herbes** puis émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients). Mélangez bien puis salez et poivrez à votre goût.



4. Servir

- Mélangez les **penne** à la **sauce crémeuse aux épinards** et réchauffez 1 minute. Ajoutez 1 filet de liquide de cuisson réservé si la sauce est trop épaisse.
- Servez les **penne** sur les assiettes.
- Garnissez de la **salsa de tomate** et du **fromage râpé**.

Bon appétit !

Pizza sur pain naan au fromage de chèvre et aux légumes

salade de tomate et crème de basilic

Végé Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Oignon



Courgette



Patate douce



Origan séché



Passata



Pain naan



Fromage de chèvre frais



Crème de basilic



Tomate



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

Cette pizza sur pain naan prouve qu'une pizza maison peut être prête en un rien de temps. Vous la garnissez, votre four s'occupe du reste !

Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, éplucheur ou rabot à fromage, saladier, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (pièce(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Patate douce (g)	25	50	75	100	125	150
Origan séché (sachet(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Passata (g)	50	100	150	200	250	300
Pain naan (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Fromage de chèvre frais* (g)	50	75	100	125	175	200
Crème de basilic (ml)	10	15	24	30	39	45
Tomate (pièce(s))	1	2	4	4	6	6
À ajouter vous-même						
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2866 / 685	616 / 147
Lipides total (g)	29	6
Dont saturés (g)	8,7	1,9
Glucides (g)	82	18
Dont sucres (g)	15,2	3,3
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	21	5
Sel (g)	2	0,4

Allergènes

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



1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Coupez la moitié de l'**oignon** en fines demi-rondelles et émincez finement le reste (scannez ci-dessous !).
- Épluchez ou lavez soigneusement la **patate douce**.
- Coupez de fines rondelles de **patate douce** et de **courgette** à l'aide d'un rabot à fromage ou d'un l'éplucheur.

Le saviez-vous ? 🌱 Les 3 sortes de légumes de cette recette contribuent à une alimentation variée, ce qui est important pour absorber les vitamines et minéraux nécessaires à votre organisme. Plus vous mangez varié, mieux c'est !



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



3. Enfourner la pizza

- Disposez les **pains naan** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Étalez 2 cs de **passata** sur chacun, saupoudrez-les du reste d'**origan**, puis de sel et de poivre.
- Enfournez-les 2 minutes puis disposez-y l'**oignon**, la **patate douce** et la **courgette** (voir conseil).
- Émiettez-y le **fromage de chèvre** et parsemez d'un peu de **crème de basilic**. Enfournez 4 à 6 minutes supplémentaires.

Conseil : S'il reste des garnitures, coupez-les en plus petits morceaux et ajoutez-les à la salade. Vous pouvez aussi les garder au réfrigérateur pour le lendemain.



2. Cuire les légumes

- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les demi-rondelles d'**oignon** avec la **patate douce** et la moitié de l'**origan** 4 à 6 minutes.
- Ajoutez la **courgette** à la dernière minute puis salez et poivrez à votre goût.



4. Servir

- Pendant ce temps, coupez la **tomate** en dés et ajoutez-les au saladier avec le reste d'**oignon**.
- Ajoutez-y le vinaigre balsamique blanc, le reste de **crème de basilic** et l'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût. Mélangez bien.
- Coupez les **pizzas sur pain naan** en morceaux et accompagnez-les de la **salade**.

Bon appétit !



Boulettes végétariennes et purée au ras el-hanout

d'inspiration marocaine avec amandes, herbes fraîches et oignon nouveau

Rapido Calorie Smart Vegan

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Les Boulettes Very Chouettes du Boucher Végétarien



Pomme de terre



Ras el hanout



Amandes grillées et salées



Passata



Oignon nouveau



Mélange de carottes et oignons prédecoupés



Persil plat et menthe frais



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

Raffiné et riche en saveurs, le *ras el-hanout* (littéralement « tête de l'épicerie ») est un mélange d'épices marocain utilisé dans la cuisine des pays du Maghreb.

Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse, casserole, presse-purée

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Les Boulettes Very Chouettes du Boucher Végétarien* (pièce(s))	5	10	15	20	25	30
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ras el hanout (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Amandes grillées et salées (g)	10	20	30	40	50	60
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Oignon nouveau* (botte(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange de carottes et oignons prédécoupés* (g)	150	300	450	600	750	900
Persil plat et menthe frais* (g)	5	10	15	20	25	30
A ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau pour la sauce (ml)	75	150	225	300	375	450
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Lait [végétal] (splash)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2577 /616	386 /92
Lipides total (g)	26	4
Dont saturés (g)	3,9	0,6
Glucides (g)	61	9
Dont sucres (g)	15,1	2,3
Fibres (g)	26	4
Protéines (g)	24	4
Sel (g)	2,7	0,4

Allergènes

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



1. Préparer

- Lavez ou épluchez les **pommes de terre**. Coupez-les en gros morceaux puis transférez-les dans la casserole (scannez ci-dessous !). Recouvrez-les d'eau, émiettez-y la moitié du bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites cuire les **pommes de terre** 10 minutes puis ajoutez-y les **légumes prédécoupés**. Poursuivez la cuisson 5 minutes. Prélevez un peu de liquide de cuisson puis égouttez et réservez.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



3. Préparer la purée

- Écrasez les **pommes de terre** et les **légumes** avec la moutarde, le reste d'huile d'olive et 1 filet de liquide de cuisson réservé à votre convenance.
- Incorporez le vert de l'**oignon nouveau** et le reste du **ras el hanout** puis salez et poivrez à votre goût.
- Ciselez finement les **herbes fraîches** et concassez grossièrement les **amandes**.



2. Cuire les boulettes

- Émincez finement l'**oignon nouveau** en séparant le blanc du vert.
- Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire le blanc de l'**oignon nouveau** avec les **boulettes végétariennes** 4 minutes.
- Ajoutez 1 cc de **ras el hanout** par personne et poursuivez la cuisson 1 minute. Versez-y l'eau et émiettez-y le reste du bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Ajoutez la **passata**, mélangez bien puis laissez mijoter 5 minutes.



4. Servir

- Ajoutez la moitié des **herbes fraîches** aux **boulettes** puis salez et poivrez à votre goût.
- Servez la **purée** sur les assiettes et déposez-y les **boulettes en sauce**.
- Garnissez des **amandes** et du reste d'**herbes fraîches**.

Bon appétit !

Légumes rôtis garnis de grenade et houmous

boullgour, fines herbes fraîches et épices du Moyen-Orient

Calorie Smart Vegan

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Houmous



Boullgour



Mélange d'épices du Moyen-Orient



Patate douce



Chou-fleur



Grenade



Persil plat et menthe frais

INGRÉDIENT
À LA UNE



Ingrédient à la une dans votre box ! La grenade est un fruit délicieux. Ses pépins couleur rubis colorent votre assiette et donnent une saveur acidulée.
Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, casserole, 2x petit bol

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Houmous* (g)	40	80	120	160	200	240
Boulgour (g)	40	75	110	150	185	225
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Patate douce (g)	150	300	450	600	750	900
Chou-fleur* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Grenade* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Persil plat et menthe frais* (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Eau pour la sauce (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2757 /659	384 /92
Lipides total (g)	28	4
Dont saturés (g)	4,5	0,6
Glucides (g)	73	10
Dont sucres (g)	14,2	2
Fibres (g)	21	3
Protéines (g)	14	2
Sel (g)	1,5	0,2

Allergènes

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



1. Rôtir les légumes

- Préchauffez le four à 200°C.
- Lavez ou épluchez la **patate douce** et coupez-la en demi-rondelles de 1 cm d'épaisseur.
- Détaillez le bouquet de **chou-fleur** en fleurettes et la tige en dés.
- Dans le bol, mélangez la **patate douce** et le **chou-fleur** avec 1 cs d'huile d'olive par personne, les **épices du Moyen-Orient**, du sel et du poivre.
- Dispersez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 18 à 20 minutes.



3. Préparer la sauce et vinaigrette

- Ciselez finement les **herbes fraîches**.
- Dans le petit bol, mélangez-en la moitié avec l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre balsamique blanc, du sel et du poivre.
- Ajoutez le **houmous** dans l'autre petit bol et mélangez-le avec l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients). Salez et poivrez à votre goût puis mélangez bien.



2. Préparer la grenade

- Préparez le bouillon dans la casserole (scannez ci-dessous !). Faites-y cuire le **boulgour** 10 à 12 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Pendant ce temps, faites rouler la **grenade** sur votre plan de travail en appuyant pour en détacher les **pépins** à l'intérieur.
- Coupez la **grenade** en deux et sortez-en les **pépins**.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



4. Servir

- Servez le **boulgour** sur les assiettes.
- Disposez-y les **légumes rôtis**.
- Arrosez de la **sauce au houmous** et de la **vinaigrette aux fines herbes**.
- Garnissez des **pépins de grenade** et du reste d'**herbes fraîches**.

Bon appétit !

Wraps de crevettes croustillantes

panko, salade de chou & carotte à la pomme, tomate

Calorie Smart Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Crevettes



Chapelure panko



Mayonnaise



Tomate



Mini-tortilla



Chou rouge,
blanc et carotte



Pomme



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

Originaire du Japon, la panko - une chapelure à gros grains - donnera du croquant en plus à vos crevettes.

Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Papier aluminium, bol, essuie-tout, saladier, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Chapelure panko (g)	15	25	40	50	65	75
Mayonnaise* (g)	25	50	75	100	125	150
Tomate (pièce(s))	1½	3	4	6	7	9
Mini-tortilla (pièce(s))	3	6	9	12	15	18
Chou rouge, blanc et carotte* (g)	100	200	300	400	500	600
Pomme* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
A ajouter vous-même						
Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (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	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2799 /669	564 /135
Lipides total (g)	32	6
Dont saturés (g)	6,8	1,4
Glucides (g)	70	14
Dont sucres (g)	18,6	3,8
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	22	4
Sel (g)	1,9	0,4

Allergènes

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



1. Préparer les crevettes

- Préchauffez le four à 200°C.
- Épongez les **crevettes** avec l'essuie-tout.
- Transférez-les dans le bol puis salez-les et poivrez-les.
- Mélangez-les ensuite avec ⅓ de la **mayonnaise** puis recouvrez-les de **panko**.
- Faites fondre ½ cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer les **crevettes** 4 à 6 minutes (voir conseil).

Conseil : Faites cuire le reste de chapelure panko avec les crevettes. Vous pourrez l'utiliser comme garniture plus tard.



2. Préparer la salade

- Retirez le trognon de la **pomme** et coupez-la en dés.
- Ajoutez-les au saladier avec le **chou et la carotte** et le reste de **mayonnaise**.
- Ajoutez le miel et le vinaigre balsamique blanc puis mélangez bien.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



3. Couper la tomate

- Enveloppez les **tortillas** dans de l'aluminium et enfournez-les 3 à 4 minutes.
- Pendant ce temps, coupez la **tomate** en dés.



4. Servir

- Garnissez les **tortillas** de **salade de chou et carotte**, de **crevettes** au **panko** et de **tomate** puis servez (scannez ci-dessous !).

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

Bon appétit !



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !

Poké bowl au tofu laqué garni d'avocat et fèves de soja

riz, mayonnaise pimentée et radis à l'aigre-douce

Express **Vegan**

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Le fèves de soja de cette recette sont très fraîches et ont une durée de conservation courte. Pensez donc à cuisiner cette recette dans les 2 jours à venir. Bon appétit !



Sauce asiatique douce



Avocat



Radis



Fèves de soja



Riz jasmin



Sauce au chili sucrée et épicée



Mélange de gingembre, d'ail et de piment rouge



Furikake



Dés de tofu assaisonnés



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

Les fanes de radis sont comestibles et excellentes pour la santé ! Rincez-les bien et ajoutez-les au bowl.

Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Casserole avec couvercle, petit bol, poêle, 2x bol

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sauce asiatique douce* (sachet(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Avocat (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Radis* (botte(s))	½	1	1	2	2	3
Fèves de soja* (g)	50	100	150	200	250	300
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Sauce au chili sucrée et épicée* (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange de gingembre, d'ail et de piment rouge* (g)	10	20	30	40	50	60
Furikake (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Dés de tofu assaisonnés* (g)	90	180	270	360	450	540
A ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Ketjap manis [à faible teneur en sel] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3724 /890	843 /202
Lipides total (g)	44	10
Dont saturés (g)	5,5	1,2
Glucides (g)	97	22
Dont sucres (g)	30,5	6,9
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	24	5
Sel (g)	2,4	0,5

Allergènes

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



1. Cuire le riz

- Pour le **riz**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole avec 1 pincée de sel et faites-le cuire 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Retirez les fanes des **radis** et coupez les **radis** en fines rondelles.



2. Préparer les radis

- Dans le bol, mélangez les **radis** avec le vinaigre de vin blanc et la moitié du sucre. Salez, poivrez et réservez jusqu'au service.
- Dans l'autre bol, préparez une sauce avec le **mélange d'ail, gingembre et piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez selon votre goût.), la **sauce asiatique douce**, le ketjap et le reste de sucre.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



3. Couper l'avocat

- Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif et frire le **tofu** 3 à 4 minutes.
- Pendant ce temps, coupez l'**avocat** en deux, retirez-en le noyau et la peau puis coupez-en la chair en tranches (scannez ci-dessus !).
- Ajoutez la **sauce** au **tofu** puis baissez le feu et faites cuire 1 minute pour bien en recouvrir le **tofu**.



4. Servir

- Dans le petit bol, mélangez la **sauce douce pimentée** avec la mayonnaise.
- Servez le **riz** dans des assiettes creuses. Disposez-y les **radis**, l'**avocat**, les **fèves de soja** et le **tofu**.
- Parsemez de **mayonnaise pimentée** à votre convenance et garnissez du **furikake**.

Bon appétit !

Soupe onctueuse de lentilles au garam masala et pain naan

sauce au yaourt, lait de coco et amandes effilées

Rapido

Durée de préparation : 10 - 15 min.



Passata



Garam masala



Lentilles



Lait de coco



Purée de gingembre



Pain naan
aux herbes



Mélange de
carottes et oignons
prédécoupés



Gousse d'ail



Yaourt entier bio



Coriandre et
menthe fraîches



Amandes effilées



Le coup de cœur de Selma.

La recette préférée de Selma, créatrice culinaire:

« Le dahl est l'un de mes plats préférés. Il m'a d'ailleurs inspiré cette soupe. Grâce aux légumes prédécoupés, aux lentilles précuites et aux nombreux aromates tels que le gingembre et le garam masala, ce plat est super rapide à préparer tout en étant nutritif et savoureux ! »

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Mixeur plongeant, petit bol, marmite à soupe

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Garam masala (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lentilles (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lait de coco (ml)	125	250	375	500	625	750
Purée de gingembre* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Pain naan aux herbes (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mélange de carottes et oignons prédécoupés* (g)	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Yaourt entier bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Coriandre et menthe fraîches* (g)	10	20	30	40	50	60
Amandes effilées (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Eau bouillante (ml)	125	250	375	500	625	750
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3644 /871	586 /140
Lipides total (g)	44	7
Dont saturés (g)	22,6	3,6
Glucides (g)	88	14
Dont sucres (g)	14,6	2,3
Fibres (g)	21	3
Protéines (g)	22	4
Sel (g)	3,5	0,6

Allergènes

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



1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C et portez de l'eau à ébullition dans une bouilloire (voir tableau des ingrédients).
- Enfournes le **pain naan** 2 à 3 minutes.
- Pendant ce temps, émincez grossièrement l'**ail** (scannez ci-dessous !).
- Faites chauffer l'huile d'olive dans la marmite à soupe à feu moyen-vif et revenir l'**ail** avec la **purée de gingembre**, les **légumes prédécoupés** et le **garam masala** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.) 1 minute.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



3. Préparer la sauce au yaourt

- Pendant ce temps ciselez grossièrement la **coriandre**, tiges comprises.
- Ciselez grossièrement les feuilles de **menthe**.
- Dans le petit bol, mélangez le **yaourt** avec la **menthe** et la moitié de la **coriandre**. Salez et poivrez à votre goût.



2. Préparer la soupe

- Ajoutez les **lentilles** directement à la **soupe** (inutile de les égoutter).
- Ajoutez la **passata** et le **lait de coco**.
- Versez-y l'eau bouillante et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients pour les deux).
- Portez à ébullition et laissez mijoter 5 à 7 minutes à petit bouillon.



4. Servir

- Ajoutez le vinaigre de vin blanc à la soupe et réduisez le tout au mixeur plongeant jusqu'à obtention de la consistance souhaitée (voir conseil). Salez et poivrez à votre goût.
- Servez la **soupe** dans des bol et déposez-y la sauce **au yaourt**.
- Garnissez des **amandes effilées** et du reste de **coriandre**.
- Arrosez d'huile d'olive vierge extra à votre convenance et accompagnez du **pain naan**.

Conseil : Si la soupe est encore trop épaisse, ajoutez-y graduellement plus d'eau jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.



Émincés de rumsteak et nouilles au blé complet

légumes sautés et gomasio

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Émincés de steak



Mélange de gingembre, d'ail et de piment rouge



Mélange de légumes avec chou blanc



Nouilles complètes



Sauce asiatique douce



Gomasio



Sauce pour wok au gingembre



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

Ce plat sera prêt en un rien de temps ! Nous avons réalisé le plus gros du travail en pré-découpant le gingembre, l'ail et le piment rouge.

Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Papier aluminium, bol, casserole, poêle, wok ou sauteuse

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Émincés de steak* (g)	100	200	300	400	500	600
Mélange de gingembre, d'ail et de piment rouge* (g)	10	20	30	40	50	60
Mélange de légumes avec chou blanc* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Nouilles complètes (g)	75	150	225	300	375	450
Sauce asiatique douce* (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gomasio (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce pour wok au gingembre (g)	20	35	55	70	90	105
A ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Ketjap manis [à faible teneur en sel] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2648 / 633	597 / 143
Lipides total (g)	16	4
Dont saturés (g)	5,8	1,3
Glucides (g)	81	18
Dont sucres (g)	21,9	4,9
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	36	8
Sel (g)	2,5	0,6

Allergènes

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



1. Préparer

- Pour les **nouilles**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Sortez les **émincés de steak** du réfrigérateur pour les porter à température ambiante.
- Dans le bol, mélangez la **viande** avec la **sauce pour wok au gingembre** et le ketjap. Couvrez de papier aluminium et réservez jusqu'à l'étape 3.
- Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif et cuire le **mélange de gingembre, d'ail et de piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez selon votre goût.) 1 minute.



3. Cuire les émincés de steak

- Faites fondre ½ cs de beurre par personne dans la poêle à feu vif.
- Faites-y cuire/dorer les **émincés de steak** uniformément 1 minute.
- Salez et poivrez à votre goût.



2. Cuire les légumes

- Ajoutez le **mélange de légumes** au wok ou à la sauteuse et faites-les cuire 4 à 6 minutes.
- Faites cuire les **nouilles** 3 à 4 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez-les.
- Ajoutez-les, ainsi que la **sauce asiatique douce** aux **légumes**. Mélangez bien et poursuivez la cuisson 2 minutes.



4. Servir

- Servez les **nouilles aux légumes** dans des assiettes creuses.
- Disposez-y les **émincés de steak** et versez la **sauce** de la poêle dessus s'il y en a.
- Garnissez du **gomasio**.

Le saviez-vous ? 🌱 Le chou chinois est riche en calcium, acide folique et vitamine C - pour des os solides, des muscles en bonne forme.

Bon appétit !

Escalope de poulet panée et frites au four maison

salade de choucroute, chutney de cranberries et persil

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Pomme de terre



Pomme



Carotte



Oignon



Persil fris e frais



Citron



Choucroute



Chutney de cranberries



Escalope pan e
croustillante de poulet
Oranjehoen



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

La choucroute est un super-aliment ! En effet, riche en
probiotiques et en vitamine C, elle aide à renforcer votre
système immunitaire.

Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, râpe, saladier, cuillère, tamis ou passoire, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Pomme* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Persil frisé frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Choucroute* (g)	100	200	300	400	500	600
Chutney de cranberries* (g)	40	80	120	160	200	240
Escalope panée croustillante de poulet Oranjehoen* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3983 /952	532 /127
Lipides total (g)	46	6
Dont saturés (g)	12,4	1,7
Glucides (g)	100	13
Dont sucres (g)	33,1	4,4
Fibres (g)	18	2
Protéines (g)	25	3
Sel (g)	3	0,4

Allergènes

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



1. Préparer les frites

- Préchauffez le four à 210°C.
- Lavez bien ou épluchez les **pommes de terre** et taillez-les en **frites** de 1 cm d'épaisseur maximum (scannez ci-dessous !).
- Dans le bol, mélangez-les avec ½ cs d'huile d'olive par personne ainsi que du sel et du poivre (voir conseil).
- Disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfourez-les 30 à 35 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient joliment dorées. Retournez à mi-cuisson.

Conseil : Pour vous épargner de la vaisselle, faites-le directement sur la plaque de cuisson.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



3. Préparer la salade de choucroute

- Ensuite, ajoutez la **carotte**, l'**oignon**, la **pomme**, le sucre et la mayonnaise au saladier ainsi que la moitié du **persil**.
- Salez et poivrez à votre goût, puis mélangez bien le tout.
- Réservez au réfrigérateur jusqu'à utilisation.



2. Couper les légumes

- Détaillez le **pomme** en petits dés. Râpez la **carotte**. Coupez l'**oignon** en fines demi-rondelles.
- Ciselez finement le **persil** et coupez le **citron** en quarts.
- Pesez la **choucroute**, mettez-la sans la passoire puis rincez-la sous l'eau froide.
- Évacuez-en le liquide en appuyant à l'aide d'une cuillère puis mettez la **choucroute** dans le saladier.



4. Servir

- 10 minutes avant la fin du temps de cuisson des **frites**, faites fondre le beurre dans la poêle à feu moyen-vif.
- Lorsqu'il est bien chaud, faites-y cuire l'**escalope panée** 3 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'elle soit dorée.
- Servez l'**escalope panée** avec les **frites** et la **salade de choucroute** sur les assiettes.
- Accompagnez du **chutney de cranberries** et des quartiers de **citron**. Garnissez du reste de **persil** pour apprêter.

Bon appétit !



Escalope de jambon et pois mange-tout

purée de carotte et sauce à l'échalote

Famille Calorie Smart

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Échalote



Gousse d'ail



Pomme de terre



Carotte



Escalope de jambon



Pois mange-tout



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

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

Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plat à four, casserole avec couvercle, presse-purée, casserole en inox, poêle, fouet

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Échalote (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Carotte* (pièce(s))	¼	2	2½	3	4½	5
Escalope de jambon* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pois mange-tout* (g)	100	150	200	250	350	400
À ajouter vous-même						
Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	125	250	375	500	625	750
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	2	4	6	8	10	12
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2619 /626	346 /83
Lipides total (g)	28	4
Dont saturés (g)	17,5	2,3
Glucides (g)	56	7
Dont sucres (g)	14,5	1,9
Fibres (g)	17	2
Protéines (g)	32	4
Sel (g)	1,2	0,2

Allergènes

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



1. Préparer

Sortez l'**escalope de jambon** du réfrigérateur pour la porter à température ambiante (voir conseil). Préchauffez le four à 160°C. Préparez le bouillon. Pour les **légumes**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Émincez l'**échalote** et écrasez ou émincez l'**ail**. Épluchez ou lavez bien les **potatoes de terre** puis coupez-les en gros morceaux. Taillez la **carotte** en dés de 2 cm.

Conseil : Le mieux est de la sortir 1/2 h à 1 h avant de commencer à cuisiner pour qu'elle soit à température ambiante aussi à l'intérieur lorsque vous la ferez cuire.



4. Préparer la sauce

Augmentez le feu sous la poêle. Déglacez le reste d'**échalote** et d'**ail** avec le bouillon et le vinaigre balsamique. Assaisonnez de moutarde et poivre. Faites cuire 4 à 6 minutes, ou jusqu'à ce que la **sauce** ait réduit de moitié. Juste avant de servir, ajoutez-y le reste de beurre (froid) et remuez au fouet.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



2. Cuire les légumes

Faites cuire la **carotte** 5 minutes à couvert dans la casserole. Ajoutez-y les **potatoes de terre** et faites cuire 15 minutes. Assurez-vous que les **légumes** soient entièrement immergés. Salez et poivrez. Prélevez un peu de liquide de cuisson puis égouttez et réservez sans couvercle.

Le saviez-vous ? 🍷 La carotte est très riche en vitamine A. Celle-ci favorise la croissance, est bonne pour la peau, les cheveux, les ongles et les yeux ainsi que le système immunitaire. On retrouve aussi de la vitamine A notamment dans le chou frisé, les épinards, le brocoli et les œufs.



5. Cuire les pois mange-tout

Pour les **pois mange-tout**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole en inox et faites-les cuire 4 à 6 minutes. Ensuite, égouttez-les et rincez-les à l'eau froide. Ajoutez l'**échalote** et l'**ail** réservés à la casserole contenant la **carotte** et les **potatoes de terre**. Écrasez le tout en **purée** homogène. Ajoutez-y éventuellement 1 filet de liquide de cuisson réservé et poivrez à votre goût.



3. Cuire l'escalope de jambon

Faites fondre la moitié du beurre dans la poêle à feu moyen et revenez l'**échalote** et l'**ail** 3 à 4 minutes. Salez et poivrez l'**escalope de jambon**. Retirez la moitié de l'**échalote** et de l'**ail** de la poêle et réservez-les. Ajoutez l'**escalope de jambon** à la poêle et faites-la saisir/dorer uniformément 3 à 4 minutes. Transférez-la ensuite dans le plat à four et enfournez-la 6 à 8 minutes. Retirez-la ensuite du four et coupez-la en tranches.



6. Servir

Servez la **purée** sur les assiettes et déposez-y l'**escalope de jambon** et les **pois mange-tout**. Accompagnez de la **sauce à l'échalote**.

Bon appétit !



Saumon laqué aux épices pili-pili et rubans de carotte

couscous perlé et sauce à la coriandre

Rapido

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Filet de saumon



Épices pili-pili



Couscous perlé



Courgette



Oignon



Carotte



Mélange d'épices coréennes



Coriandre fraîche



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

Comme pour les flamants roses, la couleur rose du saumon provient de son alimentation, plus précisément du pigment qu'il absorbe (des crevettes par exemple).

Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol, sauteuse, casserole avec couvercle, essuie-tout, éplucheur ou rabot à fromage, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Filet de saumon* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Épices pili-pili (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Couscous perlé (g)	75	150	225	300	375	450
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Mélange d'épices coréennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
A ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Vinaigre de vin blanc (cs)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3686 / 881	576 / 138
Lipides total (g)	46	7
Dont saturés (g)	6,9	1,1
Glucides (g)	82	13
Dont sucres (g)	27,2	4,3
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	31	5
Sel (g)	1,5	0,2

Allergènes

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



1. Préparer

- Préparez le bouillon dans la casserole (scannez ci-dessous !) et faites-y cuire le **couscous perlé** 12 à 14 minutes à couvert.
- Égouttez-le si nécessaire puis réservez-le, toujours à couvert.
- Pendant ce temps, formez de fins rubans de **carotte** à l'éplucheur ou au rabot à fromage.
- Dans le bol, mélangez le sucre avec le vinaigre de vin blanc. Ajoutez-y les **rubans de carotte** puis mélangez bien et réservez.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



3. Cuire le saumon

- Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le **saumon** 2 à 3 minutes côté peau. Ensuite, retournez-le et poursuivez-en la cuisson 2 minutes.
- Ajoutez le miel à la dernière minute de cuisson.
- Ajoutez les **épices coréennes** et les **légumes cuits** au **couscous perlé**. Salez et poivrez à votre goût.



2. Cuire les légumes

- Coupez la **courgette** et l'**oignon** en demi-rondelles.
- Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire la **courgette** et l'**oignon** 5 à 7 minutes.
- Pendant ce temps, ciselez finement la **coriandre**.
- Épongez le **saumon** à l'essuie-tout puis recouvrez-le d'**épices pili-pili** (attention : ça pique ! Dosez-les à votre goût.).



4. Servir

- Servez le **couscous perlé** dans des assiettes creuses et déposez-y les **rubans de carotte** et le **saumon**.
- Ajoutez la mayonnaise et la moitié de la **coriandre** au reste de **sauce vinaigrée de la carotte**. Mélangez bien.
- Arrosez de cette **sauce** et garnissez du reste de **coriandre** pour apprêter.

Bon appétit !



Picadillo végétarien aux lentilles et fromage grec

olives, persil et raisins secs

Végé Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Gousse d'ail



Poivron



Épices mexicaines



Lentilles



Sauce Worcestershire



Raisins secs



Persil plat frais



Fromage grec



Oignon



Riz long grain



Cubes de tomate



Olives vertes



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

En Amérique latine, le *picadillo* se prépare traditionnellement à partir de haché, tomate, raisins secs et olives. Vous-en préparez ici une version végétarienne !

Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Casserole, tamis, wok ou sauteuse

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Épices mexicaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lentilles (paquet(s))	½	½	1	1½	1½	2
Sauce Worcestershire (ml)	10	15	25	30	40	45
Raisins secs (g)	10	20	30	40	50	60
Persil plat frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Fromage grec* (g)	25	50	75	100	125	150
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Riz long grain (g)	75	150	225	300	375	450
Cubes de tomate (paquet(s))	½	½	1	1½	1½	2
Olives vertes (g)	15	30	50	70	80	100

A ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
--------------------	---	---	---	---	----	----

Poivre et sel à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2276 /544	469 /112
Lipides total (g)	13	3
Dont saturés (g)	5,3	1,1
Glucides (g)	86	18
Dont sucres (g)	12,9	2,7
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	18	4
Sel (g)	3,2	0,7

Allergènes

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



1. Cuire le riz

- Pour le **riz**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et faites-le cuire 12 à 15 minutes.
- Pendant ce temps, émincez l'**oignon** et écrasez ou émincez l'**ail**.
- Coupez le **poivron** en dés (scannez ci-dessous !).



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



3. Cuire les légumes

- Faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse à feu doux et revenir l'**oignon** et l'**ail** 2 minutes.
- Ajoutez-y le **poivron**, les **raisins secs**, les **épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) et les **cubes de tomate**. Faites cuire 5 minutes à feu moyen-vif.
- Ajoutez-y ensuite les **olives**, la **sauce Worcestershire** et poursuivez la cuisson 10 minutes. Remuez régulièrement.
- Ajoutez enfin les **lentilles** puis salez et poivrez à votre goût.



2. Ciseler le persil

- Égouttez et rincez les **lentilles** dans la passoire.
- Ciselez grossièrement le **persil** (brins compris).

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.



4. Servir

- Servez le **riz** et le **picadillo** sur les assiettes.
- Émiettez-y le **fromage grec**.
- Garnissez du **persil**.

Bon appétit !

Pains saucisses à la flamande

salade de carotte et compote de pomme maison

Famille

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Oignon



Persil frisé frais



Chapelure panko



Pâte feuilletée



Pomme



Carotte violette



Carotte



Viande hachée de
bœuf, porc et veau
assaisonnée



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

Avant de la cuire, badigeonnez le dessus de la pâte feuilletée
d'œuf battu. Une jolie croûte brillante se formera à la cuisson.

Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, râpe, grand bol, petite casserole avec couvercle, saladier

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil frisé frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Chapelure panko (g)	10	15	20	25	35	40
Pâte feuilletée* (roll(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pomme* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Carotte violette* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Viande hachée de bœuf, porc et veau assaisonnée* (g)	100	200	300	400	500	600
A ajouter vous-même						
Huile d'olive vierge extra (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Eau (ml)	30	60	90	120	150	180
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3824 /914	659 /158
Lipides total (g)	56	10
Dont saturés (g)	19	3,3
Glucides (g)	72	12
Dont sucres (g)	31,2	5,4
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	26	4
Sel (g)	2	0,3

Allergènes

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



1. Préparer

- Préchauffez le four à 210°C.
- Coupez la **pâte feuilletée** en deux (voir tableau des ingrédients). Émincez l'**oignon**. Ciselez finement le **persil**.
- Dans le grand bol, mélangez la **viande hachée**, l'**oignon**, la **chapelure panko**, la moutarde et la moitié du **persil**. Salez et poivrez à votre goût. Malaxez bien.
- Formez 1 **saucisse** par personne puis disposez-la sur le **pâte feuilletée**.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



3. Préparer la compote

- Épluchez la **pomme**, retirez-en le trognon puis coupez-la en dés (scannez ci-dessus !).
- Ajoutez-les à la petite casserole avec le miel et l'eau (voir tableau des ingrédients).
- Portez à ébullition et laissez mijoter doucement 12 à 14 minutes à feu doux et à couvert.
- Retirez la casserole du feu et écrasez la **pomme** à la fourchette. Réservez la compote à couvert jusqu'au service.



2. Cuire les pains saucisses

- Enroulez la **pâte feuilletée** autour de la **saucisse**. Humectez-en le dernier bord pour bien « coller » la **pâte** et fermer le **pain**.
- Pliez les extrémités puis disposez les **pains saucisses** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, couture vers le bas.
- Incisez la **pâte** en croillons, puis salez et poivrez.
- Enfourez les **pains saucisses** 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que la **pâte** soit dorée (voir conseil).

Conseil : Si vous constatez que les pains ne dorent pas uniformément, retournez la plaque du four à mi-cuisson.



4. Servir

- Râpez la **carotte**.
- Dans le saladier, mélangez la mayonnaise avec l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre de vin blanc. Salez et poivrez puis ajoutez-y la **carotte** râpée et le reste de **persil**. Mélangez bien.
- Servez les **pains saucisses** avec la **salade de carotte** et la **compote de pomme**.

Bon appétit !



Portobello farci au fromage de chèvre et noix

pommes de terre sautées, tomates cerises et poivron rôtis

Végé Calorie Smart

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Pomme de terre



Romarin frais



Oignon



Tomates cerises rouges



Poivron



Portobello



Fromage de chèvre frais



Noix concassées



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

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

Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Romarin frais* (brin(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Tomates cerises rouges (g)	65	125	190	250	315	375
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Portobello* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Fromage de chèvre frais* (g)	40	75	100	125	175	200
Noix concassées (g)	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra						à votre goût
Poivre noir						à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2556 /611	386 /92
Lipides total (g)	28	4
Dont saturés (g)	9,1	1,4
Glucides (g)	67	10
Dont sucres (g)	13,1	2
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	19	3
Sel (g)	0,8	0,1

Allergènes

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



1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C. Retirez les aiguilles de **romarin** des brins et ciselez-les finement. Émincez l'**oignon** en rondelles. Coupez les **tomates cerises** en deux et le **poivron** en dés (scannez ci-dessous !). Lavez bien les **pommes de terre** et coupez-les en quartiers.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



4. Rôtir les légumes

Ajoutez les **tomates cerises**, l'**oignon** et le **poivron** au plat à four. Arrosez du vinaigre balsamique et du reste d'huile d'olive. Salez et poivrez à votre goût puis mélangez. Enfouez dans les 15 dernières minutes de cuisson du **portobello**.



2. Poêler les pommes de terre

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire les **pommes de terre** avec le **romarin**, du poivre, 30 à 35 minutes à couvert. Retirez le couvercle dans les 15 dernières minutes de cuisson (voir conseil).

Conseil : Augmentez éventuellement le feu pour faire cuire les pommes de terre plus vite. Mais attention, retournez-les régulièrement pour qu'elles ne brûlent pas.



5. Apprêter le portobello

5 minutes avant la fin de cuisson du **portobello**, saupoudrez-le des **noix concassées**.

Le saviez-vous ? 🍄 Les champignons - portobello compris - sont riches en vitamine B2. Celle-ci est bonne pour la vitalité et se retrouve principalement dans les produits d'origine animale. Si vous mangez souvent végétarien ou vegan, cuisinez régulièrement des champignons pour prévenir les carences.



3. Enfouir le portobello

Disposez le **portobello** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, face ouverte vers le haut. Ensuite, farcissez-le de **fromage de chèvre**. Salez et poivrez à votre goût. Arrosez de miel et enfouez 18 à 20 minutes.

Le saviez-vous ? 🧀 Comparé au fromage classique, le fromage de chèvre frais est moins salé. Il est donc idéal dans le cadre d'un régime pauvre en sel.



6. Servir

Servez les **pommes de terre** et le **portobello** sur les assiettes. Disposez les **légumes rôtis** à côté. Arrosez d'huile d'olive vierge extra à votre convenance.

Bon appétit !



Soupe à l'italienne au poulet poché

orge perlé, crème de basilic et fromage

Calorie Smart

Durée de préparation : 55 - 65 min.



Orge perlé



Filet de poulet



Gousse d'ail



Oignon



Mélange de légumes italiens



Épinards



Feuille de laurier



Épices italiennes



Gouda râpé



Crème de basilic



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

Saviez-vous que vous pouvez utiliser les feuilles de laurier en infusion pour favoriser la digestion ?

Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Marmite à soupe ou grande casserole avec couvercle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Orge perlé (g)	50	100	150	200	250	300
Filet de poulet* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Mélange de légumes italiens* (g)	100	200	300	400	500	600
Épinards* (g)	50	100	200	200	300	300
Feuille de laurier (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gouda râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Crème de basilic (ml)	10	15	20	24	35	39
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2234 /534	302 /72
Lipides total (g)	20	3
Dont saturés (g)	5,9	0,8
Glucides (g)	48	6
Dont sucres (g)	8,4	1,1
Fibres (g)	18	2
Protéines (g)	37	5
Sel (g)	2,2	0,3

Allergènes

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



1. Préparer

- Préparez le bouillon (scannez ci-dessous !).
- Émincez l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans la marmite à soupe ou grande casserole à feu moyen-vif et revenir l'**oignon** et l'**ail** 1 à 2 minutes.
- Ensuite, ajoutez-y les **légumes** et faites cuire 3 à 4 minutes.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



3. Cuire la soupe

- Ajoutez les **épices italiennes** et les **épinards** à la soupe.
- Couvrez à nouveau et faites cuire 10 à 15 minutes.
- Assaisonnez éventuellement de sel et de poivre à votre goût.

Le saviez-vous ? 🌱 Les épinards renferment de nombreux nutriments, dont le fer. Ce dernier est essentiel pour transporter l'oxygène dans notre corps, ce qui contribue à notre vitalité.



2. Pocher le poulet

- Pesez l'**orge perlé**.
- Ajoutez le bouillon à la marmite à soupe puis portez à ébullition. Ajoutez-y la **feuille de laurier**, l'**orge perlé** et le **poulet**.
- Couvrez et faites pocher le **poulet** 8 à 10 minutes à petit bouillon, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit. Ensuite, réservez-le hors de la marmite.



4. Servir

- Effilochez le **poulet** à la main, ou à l'aide de 2 fourchettes. Salez et poivrez.
- Retirez la **feuille de laurier** de la **soupe**.
- Servez la **soupe** dans des assiettes creuses et déposez-y le **poulet effiloché**.
- Arrosez de **crème de basilic** et garnissez du **fromage**.

Bon appétit !



Döner kebab végétarien

frites au four, salade et mayonnaise à l'ail

Famille **Végé**

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Pomme de terre



Oignon



Tomate



Little gem



Gousse d'ail



Mayonnaise



Kebab döner végétarien



Gouda râpé



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

Ce döner est savoureux et sa consistance ressemble à s'y méprendre à celle de la viande. Mais ne vous y trompez pas : il est 100 % d'origine végétale !

Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Little gem* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Mayonnaise* (g)	25	50	75	100	125	150
Kebab döner végétarien* (g)	80	160	240	320	400	480
Gouda râpé* (g)	15	25	35	50	60	75
À ajouter vous-même						
Lait de baratte (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2954 / 706	469 / 112
Lipides total (g)	43	7
Dont saturés (g)	10,9	1,7
Glucides (g)	53	8
Dont sucres (g)	6,3	1
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	23	4
Sel (g)	1,6	0,3

Allergènes

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



1. Préparer les frites au four

Préchauffez le four à 220°C. Épluchez les **pommes de terre** et taillez-les en **frites** de 1 cm d'épaisseur maximum (scannez ci-dessous !). Dans le bol, mélangez-les avec ½ cs d'huile d'olive par personne. Salez, poivrez, mélangez. Disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfourez-les 25 à 35 minutes, ou plus longtemps si vous les souhaitez encore plus croustillantes. Retournez à mi-cuisson.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



2. Couper les légumes

Coupez l'**oignon** en demi-rondelles et la **tomate** en dés. Coupez la **little gem** en fines lanières. Écrasez ou émincez l'**ail**.



3. Préparer la sauce

Dans le saladier, mélangez le **lait de baratte** avec une même quantité de **mayonnaise** puis salez et poivrez à votre goût (voir conseil). Dans le petit bol, mélangez le reste de la **mayonnaise** et l'**ail** (vous pouvez doser l'**ail** à votre convenance).

Conseil : Si vous n'avez pas de lait de baratte chez vous, utilisez du yaourt ou du lait à la place.



4. Cuire le kebab végétarien

Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire l'**oignon** 2 minutes. Ajoutez-y le **kebab végétarien** et poursuivez la cuisson 5 à 7 minutes.



5. Préparer la salade

Pendant ce temps, ajoutez la **salade** et la **tomate** dans le saladier puis mélangez-les bien avec la sauce.

Le saviez-vous ? 🌱 Cette recette pauvre en sel et en graisses saturées vous fournit plus de 200 g de légumes. Bien meilleure que la version snack-bar de ce plat !



6. Servir

Dans l'assiette, dressez d'abord les **frites**. Par-dessus, placez la **salade**, le **kebab**, puis le **fromage**. Servez avec la **mayonnaise à l'ail** (voir conseil). Si vous souhaitez que vos **frites** restent croustillantes, servez les à part.

Conseil : Si vous le souhaitez, vous pouvez ajouter du sambal (ou harissa) au plat.

Bon appétit !

Risotto à la bolognaise

Parmigiano Reggiano, basilic et mascarpone

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Riz pour risotto



Viande hachée de bœuf, porc et veau assaisonnée



Gousse d'ail



Oignon



Carotte



Cubes de tomates au basilic



Mélange d'épices siciliennes



Feuille de laurier



Mascarpone



Parmigiano Reggiano AOP



Basilic frais



Romarin frais



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

Saviez-vous que le mascarpone fait partie de la famille des fromages frais, tout comme le cottage cheese et le fromage de mai (du sud de la Hollande) ? Leur particularité est de ne pas être affinés lors de la production.

Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse, râpe fine

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz pour risotto (g)	75	150	225	300	375	450
Viande hachée de bœuf, porc et veau assaisonnée* (g)	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Carotte* (pièce(s))	1	1	1	2	2	3
Cubes de tomates au basilic (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Feuille de laurier (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Parmigiano Reggiano AOP* (pièce(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Romarin frais* (brin(s))	1	1	2	2	3	3
A ajouter vous-même						
Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3807 /910	458 /110
Lipides total (g)	45	5
Dont saturés (g)	24,7	3
Glucides (g)	88	11
Dont sucres (g)	20,4	2,5
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	32	4
Sel (g)	4,4	0,5

Allergènes

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



1. Préparer

- Préparez le bouillon.
- Faites fondre la moitié du beurre dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire la **viande hachée** 3 minutes, en l'émiettant. Réservez-la hors de la sauteuse.
- Pendant ce temps, émincez l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail**. Taillez la **carotte** en dés.
- Dans la même poêle, faites fondre le reste de beurre à feu moyen-vif et cuire l'**ail**, l'**oignon** et la **carotte** 6 à 8 minutes. Déglacez avec le vinaigre balsamique.



3. Apprêter le risotto

- Râpez le **Parmigiano Reggiano** et ciselez le **basilic**.
- Lorsque le **risotto** est cuit, retirez le **romarin** et la **feuille de laurier**.
- Ajoutez-y la **viande hachée** et les **épices siciliennes**. Mélangez bien et poursuivez la cuisson 1 minute.
- Retirez la sauteuse du feu et ajoutez-y le **mascarpone** et la moitié du **Parmigiano Reggiano**. Salez et poivrez à votre goût.



2. Préparer le risotto

- Ajoutez le **riz pour risotto** à la sauteuse et faites griller les grains 1 minute.
- Ajoutez les **tomates**, le **romarin**, la **feuille de laurier**, puis versez ⅓ du bouillon. Laissez les grains de **riz** s'en imprégner lentement tout en remuant.
- Répétez l'opération avec ⅓ du bouillon, puis avec le dernier tiers. Le **risotto** est cuit lorsque les grains sont tendres à l'extérieur et encore légèrement fermes à l'intérieur. Comptez environ 25 à 30 minutes (scannez ci-dessous !).
- Ajoutez éventuellement un peu d'eau si le **riz** s'assèche trop vite.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



4. Servir

- Servez le **risotto** dans les assiettes creuses.
- Garnissez du **basilic** et du reste de **Parmigiano Reggiano**.

Bon appétit !



Salade de boulgour au fromage grec

avocat, cranberries séchées, amandes effilées et herbes fraîches

Famille Végé Calorie Smart

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Oignon



Tomate



[Mini-]concombre



Boulgour



Graines de coriandre moulues



Persil plat et menthe frais



Amandes effilées



Avocat



Fromage grec



Cranberries séchées



Piment rouge



Poivron



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

Le boulgour est fabriqué à base de grains de blé. Résultat ? Un produit complet, riche en fibres, en fer et en vitamines B.

Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Casserole avec couvercle, saladier, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	1	2	2	4	4	6
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
[Mini-]concombre* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Boullgour (g)	75	150	225	300	375	450
Graines de coriandre moulues (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat et menthe frais* (g)	10	20	30	40	50	60
Amandes effilées (g)	10	20	30	40	50	60
Avocat (pièce(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Fromage grec* (g)	25	50	75	100	125	150
Cranberries séchées (g)	10	20	30	40	50	60
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivron* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3

À ajouter vous-même

Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra				à votre goût		
Poivre et sel				à votre goût		

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2456 / 587	381 / 91
Lipides total (g)	22	3
Dont saturés (g)	6,1	0,9
Glucides (g)	71	11
Dont sucres (g)	18	2,8
Fibres (g)	21	3
Protéines (g)	20	3
Sel (g)	1,3	0,2

Allergènes

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



1. Préparer

Pour le **boullgour**, préparez le bouillon dans la casserole. Pendant ce temps, émincez l'**oignon** en fines rondelles. Coupez le **concombre**, le **poivron** et la **tomate** en dés. Épépinez et émincez finement le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.).



4. Préparer les garnitures

Pendant ce temps, effeuillez la **menthe**. Ciselez-en les feuilles en fines lanières. Ciselez grossièrement le **persil**. Émiettez le **fromage grec**. Coupez l'**avocat** en deux et retirez-en le noyau et la peau. Détaillez-en la chair en tranches (scannez ci-dessous !).



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



2. Cuire le boullgour

Faites cuire le **boullgour** 10 à 12 minutes dans la casserole à couvert. Remuez régulièrement, égouttez si nécessaire puis réservez. Pendant ce temps, dans le saladier, mélangez la **tomate**, le **concombre**, les **graines de coriandre** et le vinaigre de vin blanc. Assaisonnez d'un filet d'huile d'olive vierge extra, de sel et de poivre à votre goût.



5. Préparer la salade

Ajoutez le **boullgour**, l'**oignon**, le **poivron** et ⅔ des **herbes fraîches** au saladier. Mélangez bien. Salez et poivrez à votre goût.

Le saviez-vous ? 🌱 Ce plat contient peu de graisses saturées. L'avocat et l'huile d'olive sont riches en graisses insaturées d'origine végétale. Celles-ci donnent de la saveur, mais sont aussi bonnes pour votre cœur et vos artères en raison de leurs propriétés hypocholestérolémiantes.



3. Faire griller les amandes

Pendant ce temps, faites chauffer la poêle, sans matière grasse, à feu moyen-vif et dorer les **amandes effilées**. Réservez-les hors de la poêle. Faites à nouveau chauffer la poêle et cuire l'**oignon** et le **poivron** 3 à 4 minutes avec 1 bonne pincée de sel. Remuez régulièrement pour qu'ils n'attachent pas puis ajoutez l'huile d'olive. Baissez le feu et laissez caraméliser 6 à 8 minutes.



6. Servir

Servez la **salade** sur les assiettes. Garnissez-la d'**avocat**, d'**amandes effilées**, du **fromage grec**, des **cranberries séchées** et du **piment rouge**. Saupoudrez du reste d'**herbes fraîches** puis arrosez d'un filet d'huile d'olive vierge extra à votre goût.

Bon appétit !



Cheeseburger de poulet et oignon caramélisé

pommes de terre au four et salade

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Pomme de terre



Oignon



[Mini-]concombre



Cheddar râpé



Tomate



Pain à burger aux
graines de sésame



Burger de poulet
Oranjehoen



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

Le cheddar est idéal pour préparer un cheeseburger : son goût est prononcé et il fond parfaitement en raison de sa teneur en graisses élevée.

Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
[Mini-]concombre* (pièce(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Cheddar râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pain à burger aux graines de sésame (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Burger de poulet Oranjehoen* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
A ajouter vous-même						
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	½	¾	1	1¼	1¾	2
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3272 /782	507 /121
Lipides total (g)	37	6
Dont saturés (g)	10,9	1,7
Glucides (g)	79	12
Dont sucres (g)	11,6	1,8
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	33	5
Sel (g)	2,4	0,4

Allergènes

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



1. Enfourner les pommes de terre

- Préchauffez le four à 200°C.
- Épluchez les **potatoes de terre** et coupez-les en quartiers. Dans le bol, mélangez-les avec l'huile d'olive, puis salez et poivrez.
- Dispersez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 30 à 35 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retournez-les à mi-cuisson.
- Pendant ce temps, émincez l'**oignon** en demi-rondelles. Coupez la moitié de la **tomate** en rondelles et le reste en petits dés (scannez ci-dessous !).



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



3. Préparer la salade

- Coupez 4 rondelles de **concombre** pour chaque **burger** et réservez-les. Coupez le reste du **concombre** en dés.
- Dans le saladier, mélangez le vinaigre balsamique blanc avec l'huile d'olive vierge extra.
- Salez et poivrez à votre goût puis ajoutez-y les dés de **tomate** et de **concombre** puis mélangez bien.



2. Cuire le burger

- Faites fondre le beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le **burger** et l'**oignon** 8 à 10 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient cuits. Retournez régulièrement.
- Pendant ce temps, enfournez le **pain à burger** 4 à 5 minutes.



4. Servir

- Coupez le **pain à burger** en deux et tartinez-en la partie inférieure de moutarde (voir conseil).
- Déposez-y les rondelles de **tomate** et de **concombre** puis le **burger** et un peu d'**oignon**. Parsemez de **cheddar**.
- Servez avec les **potatoes de terre** et la **salade**.

Conseil : Si vous le souhaitez, vous pouvez aussi servir la moutarde séparément ou l'omettre carrément.

Bon appétit !

Risotto à la tomate et aux crevettes

salade de roquette, basilic et citron

Famille Calorie Smart

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Gousse d'ail



Oignon



Citron



Concentré de tomate



Tomates
cerises en boîte



Crevettes



Basilic frais



Roquette



Riz pour risotto



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

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

Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Concentré de tomate (barquette(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomates cerises en boîte (boîte(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Roquette* (g)	20	40	60	80	100	120
Riz pour risotto (g)	75	150	225	300	375	450
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2326 /556	319 /76
Lipides total (g)	17	2
Dont saturés (g)	6,1	0,8
Glucides (g)	76	10
Dont sucres (g)	12,1	1,7
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	22	3
Sel (g)	1,9	0,3

Allergènes

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



1. Préparer

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



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



4. Préparer la salade

Égouttez les **tomates cerises** dans la passoire et transférez-les dans le plat à four. Arrosez avec le reste d'huile d'olive et le vinaigre balsamique. Salez et poivrez au goût puis mélangez bien. Enfouissez les **tomates cerises** 10 minutes. Ajoutez-y les **crevettes** et poursuivez la cuisson 5 minutes (voir conseil). Pendant ce temps, dans le saladier, mélangez la **roquette** avec le jus de **citron** et l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez à votre goût.

Conseil : Si les crevettes ne sont pas encore uniformément roses ou cuites, remettez-les au four 2 minutes.



2. Préparer le risotto

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



5. Apprêter le risotto

Ciselez finement le **basilic**. Mettez-le dans le petit bol et mélangez-le avec le reste du zeste de **citron**. Ajoutez-en la moitié au **risotto** ainsi qu'au jus de cuisson des **tomates cerises** et **crevettes**. Mélangez bien.



3. Cuire le risotto

Ajoutez ½ du bouillon et laissez le **riz** s'en imbiber lentement. Remuez régulièrement. Répétez l'opération deux fois avec le reste du bouillon. Le **risotto** est cuit dès que les grains sont moelleux à l'extérieur et encore légèrement fermes à l'intérieur. Comptez 20 à 25 minutes au total (voir conseil).

Conseil : Préparez le risotto comme vous le souhaitez. Ajoutez-y plus de bouillon et faites-le cuire plus longtemps si vous le préférez plus moelleux.



6. Servir

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

Bon appétit !



Poulet Stroganoff et riz

préparé avec du poivron et des champignons

Famille Calorie Smart

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Oignon



Gousse d'ail



Poivron



Concentré de tomate



Champignons



Riz long grain



Persil plat frais



Crème fraîche épaisse bio



Paprika fumé en poudre



Filet de poulet



Ingrédient à la une dans votre box ! Notre crème fraîche provient de la ferme laitière de Klaas où les vaches décident elles-mêmes de l'heure de la traite. Scannez le code QR pour en savoir plus sur ce fournisseur !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse, casserole

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron* (pièce(s))	¾	1½	2	3	3½	4½
Concentré de tomate (barquette(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Riz long grain (g)	75	150	225	300	375	450
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Crème fraîche épaisse bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Paprika fumé en poudre (cc)	½	¾	1	1½	1¾	2
Filet de poulet* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6

A ajouter vous-même

Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	75	150	225	300	375	450
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Farine (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin rouge (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6

Poivre noir à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2778 /664	476 /114
Lipides total (g)	23	4
Dont saturés (g)	13,9	2,4
Glucides (g)	76	13
Dont sucres (g)	11,1	1,9
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	37	6
Sel (g)	0,6	0,1

Allergènes

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



1. Préparer

Préparez le bouillon. Émincez l'**oignon**. Émincez ou écrasez l'**ail**. Taillez le **poivron** en fines lamelles (scannez ci-dessous !). Coupez les **aiguillettes de poulet** en morceaux de 2 cm environ.



4. Cuire le riz

Pendant ce temps, faites cuire le **riz** 12 à 15 minutes à couvert dans la casserole. Ensuite, égouttez-le et réservez-le. Ciselez grossièrement le **persil**.



2. Cuire à la sauteuse

Dans la casserole, portez un bon volume d'eau à ébullition pour le **riz**. Faites fondre la moitié du beurre dans la sauteuse à feu moyen-vif. Frottez les **aiguillettes de poulet** de poivre, puis faites-les cuire/dorer uniformément 2 à 3 minutes. Réservez-les hors de la poêle (elles ne doivent pas être encore cuites). Ajoutez l'**ail**, l'**oignon** et le **poivron** à la sauteuse, puis faites cuire 3 à 4 minutes.



5. Préparer la sauce

Arrosez les légumes dans la sauteuse avec le vinaigre de vin rouge et ajoutez-y le bouillon. Baissez le feu et incorporez la **crème fraîche**, le **paprika fumé**, la moutarde et la moitié du **persil**. Ajoutez les **aiguillettes de poulet**, poivrez puis portez doucement à ébullition. Laissez mijoter 5 à 6 minutes.



3. Cuire les légumes

Ajoutez le **concentré de tomate** à la sauteuse et faites cuire 2 à 3 minutes. Coupez les **champignons** en quartiers. Ajoutez le reste de beurre et les **champignons**, puis poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes. Ajoutez la farine, mélangez bien et faites cuire 1 minute en remuant.

Le saviez-vous ? 🍄 Les champignons sont riches en phosphore. Combiné au calcium, il favorise la minéralisation osseuse et renforce les dents.



6. Servir

Servez le **riz** sur les assiettes. Versez le **poulet stroganoff** par-dessus et garnissez du reste de **persil**.

Bon appétit !

Curry crémeux de boulettes de bœuf

riz, courgette et poivron

Rapido

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Riz jasmin



Boulettes de bœuf haché assaisonnées aux épices kefta



Courgette



Gousse d'ail



Oignon émincé



Bâtonnets de poivron



Sauce au curry



Lait de coco



Curry en poudre



Citron vert



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

Nos boulettes de viande ont été pré-assaisonnées avec des épices kefta. Composé de cumin, cardamome et menthe ce mélange parfumerait agréablement votre cuisine !

Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Poêle avec couvercle, casserole

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Boulettes de bœuf haché assaisonnées aux épices kefta* (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon émincé* (g)	50	100	150	200	250	300
Bâtonnets de poivron* (g)	50	100	150	200	250	300
Sauce au curry* (ml)	40	80	120	160	200	240
Lait de coco (ml)	90	180	250	360	430	540
Curry en poudre (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
A ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3435 / 821	626 / 150
Lipides total (g)	39	7
Dont saturés (g)	24,4	4,5
Glucides (g)	88	16
Dont sucres (g)	20,9	3,8
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	28	5
Sel (g)	1,7	0,3

Allergènes

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



1. Cuire le riz

- Pour le **riz**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites cuire le **riz** 12 à 15 minutes puis égouttez-le et réservez-le.



2. Cuire les boulettes

- Faites fondre le beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément les **boulettes de viande** 3 à 4 minutes.
- Coupez la **courgette** en demi-rondelles (scannez ci-dessous !). Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Ajoutez l'**oignon** et l'**ail** émincés, le **poivron**, la **courgette** à la poêle contenant les **boulettes de viande** et poursuivez la cuisson 3 minutes.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



3. Préparer la sauce

- Ajoutez la **sauce au curry**, le **lait de coco** et le **curry en poudre** aux **boulettes de viande**.
- Réduisez le feu, couvrez et poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes, ou jusqu'à ce que les **boulettes** soient cuites. Salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, coupez le **citron vert** en quartiers.



4. Servir

- Servez le **riz** dans des grands bols.
- Déposez les **boulettes** et légumes au **curry** dessus.
- Accompagnez des quartiers de **citron vert**.

Bon appétit !

Pain turc garni d'émincés de poulet aux épices kebab

grenailles poêlées, salade et aioli

Famille Rapido

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Oignon



Laitue



Tomate



[Mini-]concombre



Aioli



Mini-pide turc



Demi-grenailles avec peau précuites



Mélange d'épices du Moyen-Orient



Émincés de poulet aux épices kebab



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

Saviez-vous que le mot aioli venait du catalan « alhòli » ou « aiòli » combinant ail et « òli », huile ?

Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Poêle avec couvercle, saladier, petit bol, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Laitue* (tête(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Tomate (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
[Mini-]concombre* (pièce(s))	½	1	¾	1	1½	2
Aïoli* (g)	25	50	75	100	125	150
Mini-pide turc (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Demi-grenailles avec peau précuites* (g)	100	200	300	400	500	600
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Émincés de poulet aux épices kebab* (g)	100	200	300	400	500	600
À 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 de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4046 / 967	691 / 165
Lipides total (g)	57	10
Dont saturés (g)	8,2	1,4
Glucides (g)	78	13
Dont sucres (g)	13,5	2,3
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	32	5
Sel (g)	3,2	0,5

Allergènes

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



1. Cuire les grenailles

- Dans la poêle, faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif et cuire les **grenailles** avec la moitié des **épices du Moyen-Orient** 9 minutes à couvert. Retirez le couvercle et poursuivez la cuisson 5 minutes.
- Salez et poivrez à votre goût (voir conseil de santé).

Conseil de santé 🍏 *Ce plat est calorique. Si vous surveillez vos apports caloriques, servez le sandwich avec la moitié des grenailles seulement. Vous pourrez les utiliser le reste un autre jour.*



2. Cuire le poulet

- Préchauffez le four à 180°C.
- Émincez l'**oignon** en fines rondelles (scannez ci-dessous !).
- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le **poulet** avec la moitié de l'**oignon** 6 à 8 minutes (voir conseil).
- Pendant ce temps, enfournez le **pain** 6 à 8 minutes.

Conseil : Le reste d'oignon sera servi cru. Si vous ne l'appréciez pas ainsi, faites-le cuire en entier à cette étape.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



3. Préparer la salade

- Réservez 2 feuilles de **salade** par personne et émincez finement le reste. Coupez le **concombre** et la **tomate** en rondelles.
- Dans le petit bol, mélangez la mayonnaise et le reste des **épices du Moyen-Orient**.
- Coupez le **pain** en deux et étalez-y l'**aïoli**.
- Disposez les feuilles de **salade** réservées dessus, ainsi qu'une partie de la **tomate**, du **concombre** et de l'**oignon** cru.



4. Servir

- Dans le saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre de vin blanc et le miel.
- Salez et poivrez à votre goût puis ajoutez le reste de la **salade** et les légumes au saladier. Mélangez bien.
- Servez le **pain** garni sur les assiettes et déposez-y le **poulet**.
- Accompagnez des **grenailles**, de la **salade** et de la mayonnaise.

Bon appétit !



Mafaldine crémeuses garnies de lardons au panko

Parmigiano Reggiano, poireau, champignons et citron

Express

Durée de préparation : 10 - 15 min.



Mafaldine



Lardons



Gousse d'ail



Mélange de légumes avec champignons



Citron



Crème liquide



Parmigiano Reggiano AOP



Chapelure panko



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

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

Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse, râpe fine, casserole, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mafaldine (g)	90	180	270	360	450	540
Lardons* (g)	50	100	150	200	250	300
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange de légumes avec champignons* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Parmigiano Reggiano AOP* (pièce(s))	¼	1	¾	1	1¼	2
Chapelure panko (g)	15	25	40	50	65	75
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3632 /868	731 /175
Lipides total (g)	42	8
Dont saturés (g)	17,2	3,5
Glucides (g)	89	18
Dont sucres (g)	10,1	2
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	30	6
Sel (g)	1,8	0,4

Allergènes

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



1. Cuire les mafaldine

- Dans la casserole, portez un bon volume d'eau à ébullition et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire les **pâtes** 7 à 9 minutes.
- Prélevez-en un peu d'eau de cuisson, puis égouttez-les et réservez-les.



2. Cuire les légumes

- Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'**ail** (scannez ci-dessous !).
- Dans la sauteuse, faites chauffer la moitié de l'huile d'olive à feu moyen-vif et cuire l'**ail** et le **mélange de légumes** 4 à 6 minutes. Salez et poivrez.
- Dans la poêle, faites chauffer le reste d'huile d'olive à feu vif et cuire/dorer le **lard** et le **panko**.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



3. Apprêter la sauce

- Coupez le **citron** en 6 quartiers et râpez le **Parmigiano Reggiano**.
- Déglacez les **légumes** avec le jus de 1 quartier de **citron** par personne.
- Ajoutez-y la **crème fraîche** et la moitié du **Parmigiano Reggiano**, puis laissez mijoter jusqu'à ce que les **pâtes** soient cuites.



4. Servir

- Mélangez les **pâtes** à la sauce et ajoutez-y éventuellement un peu d'eau de cuisson réservée pour l'éclaircir. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez les **pâtes** dans les assiettes creuses. Garnissez du mélange **lard-panko** et du reste de **Parmigiano Reggiano**.
- Accompagnez des quartiers de **citron** restants.

Bon appétit !