



# Orzo au bœuf haché assaisonné façon kefta

préparé avec du mascarpone, du poivron et du poireau

Durée de préparation : 25 min. • Pour 2 personnes



Piment rouge



Oignon



Gousse d'ail



Poivron



Poireau



Orzo



Mélange d'épices  
du Moyen-Orient



Concentré de  
tomates



Viande de bœuf  
haché assaisonné  
aux épices kefta



Fromage italien  
râpé



Mascarpone



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

Le bœuf haché de ce plat est assaisonné d'épices kôfte  
turques - ce mélange de cumin, de cardamome et de menthe  
parfumera délicieusement votre cuisine !



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Casserole avec couvercle, grande sauteuse avec couvercle

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poireau* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Orzo (g) <b>13) 15) 67) 68) 70) 71)</b>	85	170	250	335	420	500
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Concentré de tomates (boîte(s))	½	1	1½	2	2½	3
Viande de bœuf haché assaisonnée aux épices kefta* (g)	100	200	300	400	500	600
Fromage italien râpé* (g) <b>7)</b>	12½	25	37½	50	62½	75
Mascarpone* (g) <b>7)</b>	40	75	100	150	175	225
A ajouter vous-même						
Bouillon de légumes (ml)	175	350	525	700	875	1050
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	À votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3971 / 949	576 / 138
Lipides total (g)	46	7
Dont saturés (g)	25,9	3,8
Glucides (g)	80	12
Dont sucres (g)	18,0	2,6
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	49	7
Sel (g)	3,4	0,5

## Allergènes

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

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



### 1. Préparer

- Pour l'**orzo**, préparez le bouillon dans la casserole.
- Émincez l'**oignon** et écrasez ou émincez l'**ail**.
- Épépinez et ciselez le **piment rouge**. Détaillez le **poivron** en dés (scannez ci-dessous).
- Faites cuire l'**orzo** 8 à 10 minutes à feu doux et à couvert (voir conseil). Remuez régulièrement.

**Conseil :** Ajoutez éventuellement de l'eau si l'orzo devient trop sec.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 3. Assaisonner

- Ajoutez le **poireau** et le **poivron** à la sauteuse, couvrez et faites-les cuire 5 minutes à feu moyen.
- Ajoutez le vinaigre balsamique, l'**orzo** et poursuivez la cuisson 1 minute.
- Incorporez la moitié du **mascarpone** et mélangez bien (voir conseil).
- Assaisonnez de sel et de poivre.

**Conseil :** Si vous surveillez vos apports caloriques, utilisez la moitié du mascarpone. Vous pourrez utiliser le reste le lendemain dans une soupe par exemple.



### 2. Préparer la sauce

- Faites chauffer le beurre dans la grande sauteuse à feu moyen.
- Faites-y revenir l'**oignon**, l'**ail**, les **épices du Moyen-Orient** et le **piment rouge** 🔥 2 minutes.
- Ajoutez le **concentré de tomates** et la **viande hachée**, puis faites-la cuire 3 minutes en l'émiettant.
- Pendant ce temps, coupez le **poireau** en demi-rondelles.

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



### 4. Servir

- Servez l'**orzo** sur les assiettes et disposez une cuillerée de **mascarpone** par-dessus.
- Garnissez le plat de **fromage italien râpé**.

**Bon appétit !**

# Patate douce rôtie et salade de thon

salade de concombre et de chou à la menthe et aux noix de pécan

Durée de préparation : 50 min. • Pour 2 personnes



Patate douce



Thon à l'huile d'olive



Pomme



Menthe et ciboulette fraîches



Échalote



Chou rouge, blanc et carotte



Crème aigre bio



Noix de pécan



Concombre



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

Comparée à la pomme de terre, la patate douce contient plus de bêta-carotène (ou provitamine A), qui lui donne d'ailleurs sa couleur orangée.



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Papier aluminium, bol, saladier, plaque de cuisson

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Patate douce (g)	300	450	600	900	1050	1350
Thon à l'huile d'olive (g) 4)	80	140	220	280	360	420
Pomme* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Menthe et ciboulette fraîches* (g)	5	10	15	20	25	30
Échalote (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Chou rouge, blanc et carotte* (g)	50	100	150	200	250	300
Crème aigre bio* (g) 7)	50	100	150	200	250	300
Noix de pécan (g) 26) 60) 61) 62)	10	20	30	40	50	60
Concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3

### À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Miel (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	À votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2842 /679	426 /102
Lipides total (g)	34	5
Dont saturés (g)	6,9	1,0
Glucides (g)	68	10
Dont sucres (g)	30,3	4,5
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	18	3
Sel (g)	1,0	0,2

## Allergènes

4) Poisson 7) Lait/Lactose 26) Noix de pécan

Peut contenir des traces de : 60) Cacahuètes 61) Fruits à coque 62) Sésame



### 1. Préparer

Préchauffez le four à 210°C. Épluchez ou lavez la **patate douce** et taillez-la en dés. Préparez une feuille d'aluminium de 30 x 30 cm par personne. Disposez-y les morceaux de **patate douce**, arrosez-les avec ½ cs d'huile d'olive par personne, puis salez et poivrez. Refermez bien l'aluminium, disposez les papillotes sur la plaque de cuisson et enfournez-les 35 à 40 minutes (voir conseil).

**Conseil :** Vérifiez au bout de 30 minutes si la patate douce est déjà cuite en piquant un des dés avec une fourchette. Ajustez le temps de cuisson en conséquence.



### 4. Préparer la salade

Coupez le **concombre** en dés. Concassez grossièrement les **noix de pécan**. Taillez les feuilles de **menthe** en lanières. Dans le saladier, mélangez, par personne : ½ cs de vinaigre de vin blanc et ½ cs d'huile d'olive vierge extra. Ajoutez le **concombre**, les **noix de pécan**, la **menthe** et le mélange **chou-carotte** au saladier. Mélangez bien le tout, puis salez et poivrez.



### 2. Préparer la salade de thon

Égouttez le **thon**. Coupez la **pomme** en petits dés, puis ciselez la **ciboulette** et l'**échalote**.

**Le saviez-vous ?** La pomme contient de la pectine, une fibre fermentescible qui agit favorablement sur la flore intestinale - qui a son tour favorise un bon taux de cholestérol et renforce le système immunitaire.



### 5. Apprêter la patate douce

Lorsque la **patate douce** est cuite, sortez les papillotes du four. Ouvrez-les et disposez les dés de **patate douce** sur l'assiette (voir conseil). Disposez la **salade de thon** sur la **patate douce**.

**Conseil :** Attention : les papillotes peuvent libérer de la vapeur ! Laissez-la sortir avant d'ajouter le thon.



### 3. Apprêter la salade de thon

Dans le bol, mélangez, par personne : ½ cc de moutarde et ½ cc de miel. Ajoutez ensuite l'**échalote**, la **crème aigre**, le **thon**, la **pomme** et ⅔ de la **ciboulette**. Salez et poivrez, puis réservez.

**Le saviez-vous ?** Le thon à l'huile d'olive est délicieux bien sûr, mais il présente aussi des avantages pour votre santé. L'huile d'olive renferme en effet des acides gras mono-insaturés et de la vitamine E, qui aident à diminuer le taux de cholestérol et renforcent les défenses immunitaires.



### 6. Servir

Garnissez le plat avec le reste de la **ciboulette**. Présentez la **salade de concombre et de chou** en accompagnement.

**Bon appétit !**



# Gratin de purée à la viande hachée et aux légumes

crème fraîche et fromage râpé

Durée de préparation : 35 min. • Pour 2 personnes



Pomme de terre  
à chair farineuse



Viande hachée de porc  
et veau aux herbes



Mélange de  
légumes italiens



Maïs conserve



Cubes de  
tomates



Crème fraîche  
bio



Fromage râpé



Mélange d'épices pour  
viande hachée



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

Vous recevez les champignons, poireau, brocoli et courgette  
prédécoupés dans votre box. Votre plat sera non seulement  
délicieux, mais aussi simple à préparer.



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Presse-purée, sauteuse, casserole avec couvercle, plat à four

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre à chair farineuse (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Viande hachée de porc et veau aux herbes* (g) <b>8</b> <b>13</b> <b>15</b> <b>66</b> <b>68</b> <b>69</b> <b>70</b>	100	200	300	400	500	600
Mélange de légumes italiens* (g) <b>69</b>	100	200	300	400	500	600
Maïs conserve (g)	50	100	140	200	240	300
Cubes de tomates (paquet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Crème fraîche bio* (g) <b>7</b>	25	50	75	100	125	150
Fromage râpé* (g) <b>7</b>	25	50	75	100	125	150
Mélange d'épices pour viande hachée (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de bœuf (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Lait	Filet					
Poivre et sel	À votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3798 /908	440 /105
Lipides total (g)	43	5
Dont saturés (g)	21,5	2,5
Glucides (g)	88	10
Dont sucres (g)	21,7	2,5
Fibres (g)	12	1
Protéines (g)	37	4
Sel (g)	4,7	0,6

## Allergènes

**7)** Lait/Lactose **8)** Œuf **13)** Gluten **15)** Blé

**Peut contenir des traces de :** **66)** Lait/Lactose

**68)** Moutarde **69)** Céleri



### 1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C. Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Épluchez les **pommes de terre** et coupez-les en gros morceaux. Faites-les cuire 12 à 15 minutes à couvert dans la casserole. Égouttez-les et réservez-les sans couvercle.



### 2. Cuire les légumes

Faites chauffer ½ cs de beurre par personne à feu moyen-vif dans la sauteuse. Faites-y cuire la **viande hachée** avec le **mélange d'épices** 3 à 4 minutes en l'émiettant. Réservez-la hors de la sauteuse. Ajoutez le **mélange de légumes** à la sauteuse et faites-les cuire 6 à 8 minutes. Ajoutez ensuite le **maïs**, les **cubes de tomate**, le bouillon cube et le vinaigre balsamique noir (voir conseil). Mélangez bien le tout et laissez mijoter encore 2 à 4 minutes à petit bouillon. Salez et poivrez.

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



### 3. Préparer la purée

Écrasez les **pommes de terre** au presse-purée et ajoutez la **crème fraîche** pour rendre la **purée** onctueuse. Ajoutez 1 cc de moutarde et un filet de lait par personne. Mélangez bien et assaisonnez la **purée** de sel et de poivre à votre goût.



### 4. Ajouter la viande hachée

Ajoutez la **viande hachée** à la sauteuse avec les **légumes**. Mélangez bien.



### 5. Préparer le plat à four

Disposez le mélange de **viande hachée** et de **légumes** dans le plat à four. Répartissez la **purée** par-dessus. Formez des rayures à la fourchette sur la **purée** et saupoudrez-la de **fromage râpé**. Enfourez 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que le **fromage** commence à dorer.



### 6. Servir

Servez le plat sur les assiettes.

**Bon appétit !**

# Crevettes et sauce tomate maison

purée de pommes de terre fondante et haricots verts

Durée de préparation : 45 min. • Pour 2 personnes



Pomme de terre  
à chair farineuse



Haricots verts  
extra fins



Échalote



Mini-tomates roma



Persil plat frais



Citron jaune



Crevettes



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

Le lait et le beurre ajoutés rendent la purée onctueuse  
et savoureuse. Plus les pommes de terre sont écrasées  
finement, plus le résultat est crémeux.



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Petite casserole avec couvercle, presse-purée, essuie-tout, 2x casserole avec couvercle, mixeur plongeant, poêle

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre à chair farineuse (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Haricots verts extra fins* (g)	150	300	450	600	750	900
Échalote (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-tomates roma* (g)	100	200	300	400	500	600
Persil plat frais* (g) <b>69</b>	2½	5	7½	10	12½	15
Citron jaune (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Crevettes* (g) <b>5</b>	120	240	360	480	600	720
À ajouter vous-même						
Beurre (cs)	2	4	6	8	10	12
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Cube de bouillon de poisson (pièce(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Lait	Filet					
Sucre (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	À votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3373 /806	450 /108
Lipides total (g)	45	6
Dont saturés (g)	19,2	2,6
Glucides (g)	65	9
Dont sucres (g)	11,2	1,5
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	28	4
Sel (g)	4,0	0,5

## Allergènes

5) Crustacés

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



### 1. Cuire les pommes de terre

Épluchez les **potatoes de terre** et coupez-les en gros morceaux. Dans la casserole, versez de l'eau à hauteur des **potatoes de terre** et portez à ébullition à couvert. Faites-les cuire 15 à 17 minutes. Égouttez et réservez sans couvercle.



### 4. Préparer la purée

Pendant ce temps, épongez les **crevettes** avec de l'essuie-tout. Écrasez les **potatoes de terre** et le reste du beurre au presse-purée pour obtenir une **purée** fine. Pour plus d'onctuosité, ajoutez un filet de lait. Salez, poivrez et ajoutez ½ cc de jus de **citron** par personne.



### 2. Cuire les haricots verts

Pendant ce temps, équeutez les **haricots verts**. Dans la casserole, versez de l'eau à hauteur des **haricots verts**. À couvert, portez à ébullition et faites-les cuire "al dente" 6 à 8 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez-les sans couvercle. Mélangez-les avec ½ cs de beurre par personne, puis salez et poivrez.



### 5. Cuire et mixer

Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle et faites-y cuire les **crevettes** 3 à 4 minutes à feu moyen-vif. Salez et poivrez. Réservez-les hors de la poêle. Ajoutez le sucre à la petite casserole contenant les **tomates**. Hors du feu, réduisez les **tomates** en **sauce** homogène au mixeur plongeant. Ajoutez le jus de cuisson des **crevettes** à la **sauce tomate**, puis salez et poivrez.



### 3. Préparer la sauce tomate

Pendant ce temps, émincez l'**échalote** et coupez les **mini-tomates** en quatre. Ciselez grossièrement le **persil plat** et pressez le jus du **citron**. Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la petite casserole et faites-y revenir l'**échalote** 1 minute à feu moyen. Ajoutez les **mini-tomates** ainsi que 50 ml d'eau par personne. Émiettez-y le bouillon cube. Portez à ébullition, puis portez le feu sur doux et laissez mijoter 5 à 7 minutes à couvert.



### 6. Servir

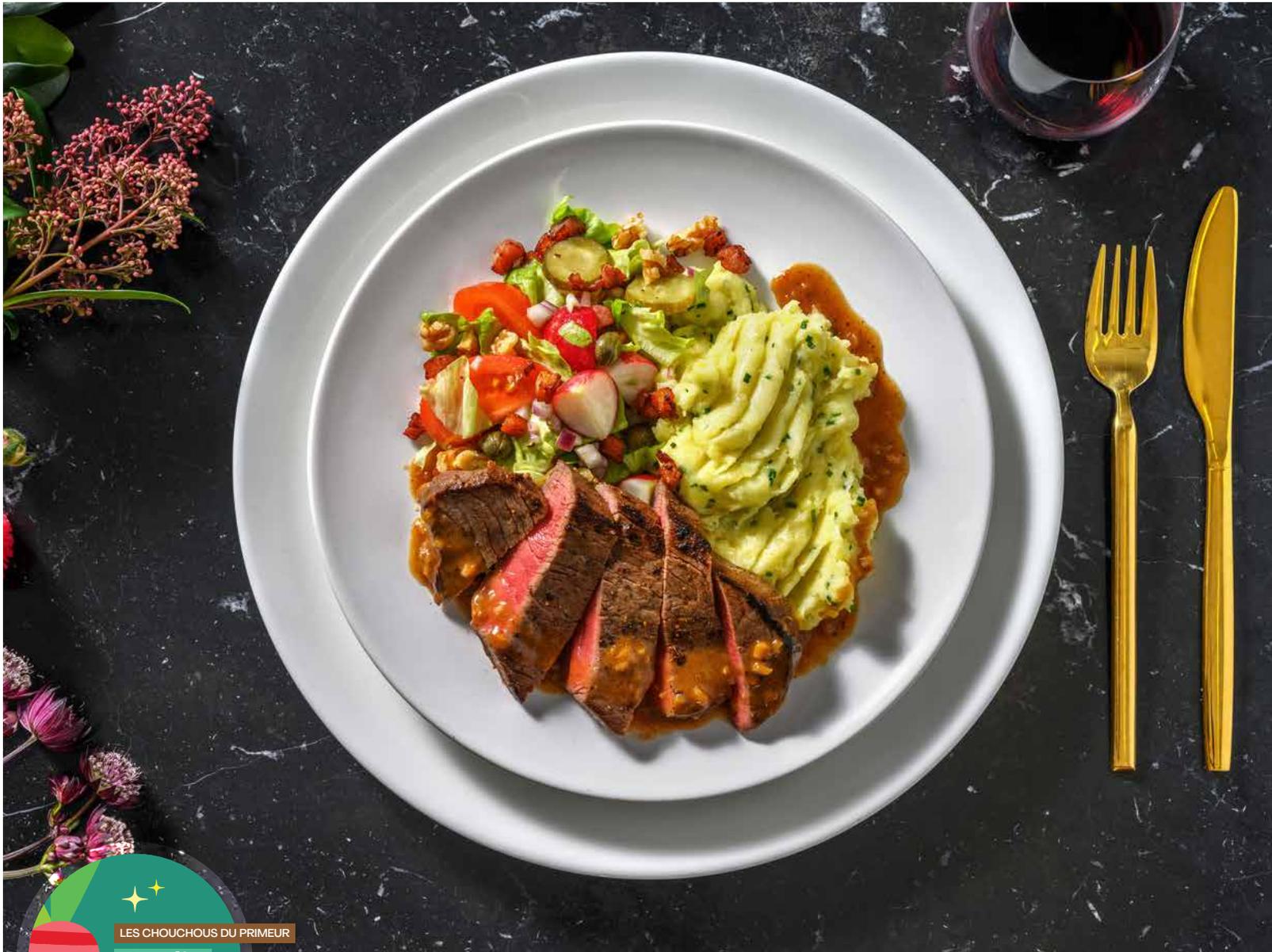
Servez la **sauce tomate** dans des assiettes creuses et déposez-y la **purée de pommes de terre**. Disposez les **crevettes** par-dessus et parsemez de **persil**. Accompagnez des **haricots verts**.

Bon appétit !

# Filet mignon, purée de pommes de terre et jus à l'ail

accompagnés d'une salade de radis aux lardons et noix

Durée de préparation : 30 min. • Pour 2 personnes



Filet mignon



Pomme de terre  
à chair farineuse



Gousse d'ail



Oignon rouge



Ciboulette fraîche



Laitue



Tomates prunes



Radis



Câpres et  
cornichons



Lardons



Noix  
concassées

LES CHOUCHOUS DU PRIMEUR

**Radis**

Locaux et faibles en calories, les radis renferment plein de bienfaits. Ils sont parfaits pour des salades riches en vitamine C !

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Presse-purée, essuie-tout, saladier, poêle, casserole avec couvercle, papier aluminium

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Filet mignon* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pomme de terre à chair farineuse (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Gousse d'ail (pièce(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ciboulette fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Laitue* (tête(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomates prunes (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Radis* (botte(s))	½	1	1½	2	2½	3
Câpres et cornichons* (g)	25	50	75	100	125	150
Lardons* (g)	25	50	75	100	125	150
Noix concassées (g 24) 60) 61) 62)	10	20	30	40	50	60

### À ajouter vous-même

Cube de bouillon de bœuf (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel (cc)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	2	4	6	8	10	12
Beurre (g)	60	120	180	240	300	360
Lait (filet)						
Poivre et sel		À votre goût				

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	5155 /1232	635 /152
Lipides total (g)	84	10
Dont saturés (g)	43,0	5,3
Glucides (g)	74	9
Dont sucres (g)	14,5	1,8
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	40	5
Sel (g)	4,0	0,5

## Allergènes

24) Noix

Peut contenir des traces de : 60) Cacahuètes 61) Fruits à coque 62) Sésame

Semaine 21 | 2022



## 1. Préparer

Sortez le **filet mignon** du réfrigérateur, frottez-le de sel et de poivre et laissez-le à température ambiante (voir conseil). Portez de l'eau à ébullition dans la casserole. Épluchez les **pommes de terre** et coupez-les en gros morceaux. Faites-les cuire 12 à 15 minutes à couvert, puis égouttez-les et réservez-les sans couvercle.

**Conseil :** Le mieux est de sortir la viande une demi-heure à une heure du réfrigérateur avant de commencer à cuisiner. De cette façon, elle sera à température ambiante aussi à l'intérieur et sera ainsi plus tendre.



## 4. Cuire le filet mignon

Faites chauffer la poêle à feu moyen-vif. Pesez le beurre. Réservez-en 1 cc pour l'étape 5. Faites fondre le reste du beurre et cuire le **filet mignon** 1 à 3 minutes par côté. Retirez la viande de la poêle. Laissez-la reposer minimum 3 minutes sous une feuille d'aluminium. Ajoutez l'**ail** à la poêle. Faites-le brunir 1 minute. Ajoutez, par personne : ¼ de cube de bouillon et 1 cs d'eau. Mélangez bien. Laissez réduire 1 minute à feu doux pour obtenir un **jus** (scannez ci-dessous).



## 2. Couper

Émincez ou écrasez l'**ail**. Émincez l'**oignon rouge**. Ciselez la **ciboulette**. Pesez la **laitue** et coupez-la grossièrement. Coupez les **tomates prunes** en quarts. Retirez les fanes des **radis**, puis détaillez les **radis** en quatre.

**Le saviez-vous ?** Les fanes de radis sont comestibles. Rincez-les bien et mélangez-les à la salade. Elles sont d'ailleurs encore plus saines que les radis eux-mêmes, car elles sont riches en calcium, en fer et en vitamines A et C.



## 5. Préparer la purée

Écrasez finement les **pommes de terre** au presse-purée. Ajoutez la **ciboulette** ainsi que, par personne : 1 cc de moutarde et 1 cc de beurre. Ajoutez 1 filet de lait pour plus d'onctuosité. Salez et poivrez à votre goût puis mélangez.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



## 3. Préparer la vinaigrette

Dans le saladier, préparez la vinaigrette en mélangeant, par personne : ½ cs d'huile d'olive vierge extra, ½ cs de vinaigre de vin blanc, 1 cc de moutarde et 1 cc de miel. Ajoutez-y les **câpres**, les **cornichons** et l'**oignon rouge** émincé, salez, poivrez et mélangez. Faites chauffer la poêle à feu moyen-vif et faites-y dorer les **lardons**, sans matière grasse, 6 à 8 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient croquants. Égouttez-les ensuite sur l'essuie-tout.



## 6. Servir

Ajoutez la **laitue**, les **radis**, les **lardons** et les quartiers de **tomates** au saladier, puis mélangez le tout à la vinaigrette. Garnissez la **salade** des **noix concassées**. Servez le **filet mignon** sur les assiettes et versez le **jus** par-dessus (voir conseil). Accompagnez de la **salade** et de la **purée de pommes de terre**.

**Conseil :** Découpez la viande à contre-fil. Vous en raccourcirez ainsi les fibres musculaires et la viande n'en sera que plus tendre.



# Filet de saumon en croûte de pâte feuilletée

mini-tomates roma rôties, frites allumettes et salade

Durée de préparation : 50 min. • Pour 2 personnes



Échalote



Gousse d'ail



Épinards



Aneth et ciboulette  
frais



Citron jaune



Fromage frais



Frites allumettes



Filet de saumon



Pâte feuilletée



Roquette et  
mâche



Mini-tomates roma



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).



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, passoire, plat à four, bol, saladier, poêle

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Échalote (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épinards* (g) <b>69</b>	50	100	150	200	250	300
Aneth et ciboulette frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Citron jaune (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Fromage frais* (g) <b>7</b>	20	40	60	80	100	120
Frites allumettes* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Filet de saumon* (pièce(s)) <b>4</b>	1	2	3	4	5	6
Pâte feuilletée* (rouleau(x)) <b>13 15</b>	½	1	1½	2	2½	3
Roquette et mâche* (g)	20	40	60	80	100	120
Mini-tomates roma* (g)	125	250	375	500	625	750

### A ajouter vous-même

Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Lait				Filet		
Vinaigre balsamique noir (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel				À votre goût		

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	5957/1424	781/187
Lipides total (g)	88	12
Dont saturés (g)	29,0	3,8
Glucides (g)	106	14
Dont sucres (g)	9,6	1,3
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	41	5
Sel (g)	1,3	0,2

## Allergènes

**4)** Poisson **7)** Lait/Lactose **13)** Gluten **15)** Blé  
**Peut contenir des traces de :** 69) Céleri



### 1. Faire réduire les épinards

- Préchauffez le four à 200°C.
- Émincez l'**échalote** et écrasez ou émincez l'**ail** (scannez ci-dessous).
- Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans la poêle et faites-y revenir l'**échalote** et l'**ail** 1 minute.
- Ajoutez les **épinards** par poignées et laissez-les réduire en remuant. Égouttez-les et laissez-les refroidir dans la passoire. Ensuite, hachez-les finement.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 4. Enfourner

- Disposez les **frites** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfourez 25 à 30 minutes. Retournez à mi-cuisson.
- Disposez les **mini-tomates roma** dans le plat à four. Arrosez de ¼ cs de vinaigre balsamique noir et de ½ cs d'huile d'olive par personne. Salez et poivrez.
- Disposez les paquets avec le **saumon** sur la plaque de cuisson à côté des **frites**. Enfourez, ainsi que les **mini-tomates roma** dans les 15 à 20 dernières minutes de cuisson.



### 2. Mélanger le fromage frais

- Ciselez la **ciboulette** et l'**aneth**. Taillez 8 quartiers de **citron**.
- Dans le bol, mélangez le **fromage frais**, la moitié des herbes ainsi que du sel et du poivre.
- Pressez 1 quartier de **citron** par personne par-dessus. Mélangez bien et réservez.



### 5. Préparer la salade

- Dans le saladier, préparez une vinaigrette en mélangeant, par personne : ½ cs d'huile d'olive vierge extra et ¼ cc de vinaigre balsamique blanc.
- Juste avant de servir, ajoutez-y la **roquette**, la **mâche** et le reste des herbes, puis mélangez bien.



### 3. Préparer le saumon en croûte

- Coupez la **pâte feuilletée** en morceaux afin d'en utiliser ½ rouleau par personne. Piquez-la délicatement à la fourchette en quelques endroits.
- Répartissez les **épinards** sur une moitié de la **pâte feuilletée**. Disposez-y le **filet de saumon** et tartinez-le de **fromage frais**.
- Pliez la **pâte feuilletée** sur le **saumon** en appuyant fermement sur les côtés. Incisez-en le dessus.
- Badigeonnez le dessus des paquets avec le **saumon** d'un peu de lait.



### 6. Servir

- Servez le **saumon en croûte** sur les assiettes.
- Accompagnez-le des **frites allumettes**, des **mini-tomates roma rôties** et de la **salade**.
- Garnissez le tout des quartiers de **citron**.

**Le saviez-vous ?** Nous absorbons souvent trop peu de vitamine D. Celle-ci renforce pourtant notre système immunitaire et est nécessaire pour fixer le calcium. Les poissons gras, tels que le saumon, le maquereau, le hareng et la sardine en contiennent beaucoup.

# Bao bun au filet de porc laqué

légumes à l'aigre-douce et pois mange-tout en sauce asiatique

Durée de préparation : 35 min. • Pour 2 personnes



Concombre



Chou pointu émincé



Pois mange-tout



Sauce asiatique douce



Pain bao



Gingembre frais



Gousse d'ail



Oignon nouveau



Sauce soja



Huile de sésame



Filet mignon de porc



Coriandre fraîche



Graines de sésame noires



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

Le bao bun nous vient de Chine et a été pensé pour pouvoir manger sur le pouce un plat en sauce sucrée et gluante. Une recette streetfood par excellence !



## Ustensiles

2x poêle, râpe, petit bol, grand bol, assiette, bol

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Concombre* (pièce(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Chou pointu émincé* (g)	50	100	150	200	250	300
Pois mange-tout* (g)	50	100	150	200	250	300
Sauce asiatique douce (sachet(s)) <b>11) 13) 15)</b>	½	1	1½	2	2½	3
Pain bao (pièce(s)) <b>13) 15)</b>	3	6	9	12	15	18
Gingembre frais* (cm)	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon nouveau* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Sauce soja (ml) <b>11) 13) 15)</b>	10	20	30	40	50	60
Huile de sésame (ml) <b>3)</b>	10	20	30	40	50	60
Filet mignon de porc* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Coriandre fraîche* (g) <b>69)</b>	5	10	15	20	25	30
Graines de sésame noires (sachet(s)) <b>3)</b>	¼	½	¾	1	1¼	1½

### A ajouter vous-même

Vinaigre de vin blanc (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Cassonade (cs)	1	2	3	4	5	6
Farine (g)	10	20	30	40	50	60
Huile de tournesol (cs)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Poivre et sel	À votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3887 /929	625 /149
Lipides total (g)	32	5
Dont saturés (g)	5,6	0,9
Glucides (g)	113	18
Dont sucres (g)	33,5	5,4
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	46	7
Sel (g)	3,9	0,6

## Allergènes

**3)** Sésame **11)** Soja **13)** Gluten **15)** Blé  
**Peut contenir des traces de :** **69)** Céleri



## 1. Macérer au vinaigre

Sortez le **filet mignon de porc** du réfrigérateur et laissez-le à température ambiante. Préchauffez le four à 180°C. Coupez le **concombre** en fines rondelles, pour qu'elles rentrent facilement dans le **pain bao**. Dans le grand bol, mélangez le sucre, 1,5 cs de vinaigre de vin blanc par personne et une pincée de sel. Ajoutez-y le **chou pointu** et le **concombre**, mélangez bien et laissez imprégner les saveurs jusqu'au service (voir conseil).

**Conseil :** Si vous trouvez que le chou pointu n'est pas émincé assez finement, émincez-le encore un peu plus.



## 4. Saisir la viande

Faites chauffer 1 cs d'huile de tournesol par personne dans la 2e grande poêle à feu moyen-vif. Lorsqu'elle est bien chaude, déposez-y les tranches de **filet de porc** et faites-les saisir 1 minute de chaque côté. Veillez à ce qu'il y ait suffisamment d'espace dans la poêle pour y disposer les tranches de côté à côté (voir conseil). Retirez les tranches de **porc** de la poêle et réservez-les sur une assiette. La viande ne doit pas encore être totalement cuite.

**Conseil :** Faites-le en plusieurs fois si la poêle n'est pas assez grande.



## 2. Préparer

Râpez finement le **gingembre**. Écrasez ou émincez l'**ail** (scannez ci-dessous). Coupez l'**oignon nouveau** en fines rondelles et réservez-en séparément le blanc du vert. Dans le petit bol, mélangez la cassonade avec la **sauce soja** et l'**huile de sésame** (voir conseil). Coupez le **filet de porc** en fines tranches et frottez-le de sel et de poivre. Mettez la farine dans le bol et passez-y les tranches de porc pour qu'elles en soit recouvertes d'une fine couche des deux côtés.

**Conseil :** Si vous aimez manger relevé, ajoutez un peu de sambal ou de sriracha à la sauce du filet de porc.



## 5. Préparer la garniture laquée

Ajoutez le **gingembre**, le reste d'**ail** et le blanc de l'**oignon nouveau** à la poêle utilisée pour le **filet de porc**, puis faites cuire 2 à 3 minutes à feu moyen-doux. Ajoutez ensuite la sauce soja-sésame et 2 cs d'eau par personne. Portez le tout à ébullition et ajoutez les tranches de **porc** dès que la **sauce** commence à frémir. Remuez régulièrement jusqu'à ce qu'elle s'épaississe et que la viande commence à coller.



## 3. Préparer les pois mange-tout

Enfournez les **pains bao** 4 à 5 minutes. Pendant ce temps, faites chauffer ¼ cs d'huile de tournesol par personne dans la poêle à feu moyen-vif. Faites-y revenir la moitié de l'**ail** 1 minute. Ajoutez les **pois mange-tout** et faites cuire 3 à 4 minutes. Déglacez avec la moitié de la **sauce asiatique douce**, puis salez et poivrez.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



## 6. Servir

Ciselez grossièrement la **coriandre**. Remplissez les **pains baos** d'un peu de **légumes à l'aigre-douce** et de viande. Garnissez du vert de l'**oignon nouveau**, de **coriandre** et éventuellement du reste de **sauce asiatique douce**. Accompagnez des **pois mange-tout** et du reste de **légumes à l'aigre-douce**. Garnissez-les de **graines de sésame noires**.

**Bon appétit !**