



Ailes de poulet teriyaki laquées

riz bulgogi, légumes et graines de sésame

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Ailes de poulet



Sauce teriyaki



Sauce bulgogi



Mélange d'épices coréennes



Carotte



Oignon nouveau



Poivron



Riz long grain



Purée de gingembre



Citron vert



Graines de sésame



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

Les ailes de poulet étaient autrefois peu appréciées, jusque dans les années 1960. Depuis, les choses ont changé, car elles sont aujourd'hui très prisées dans le monde entier pour leur polyvalence, texture et saveur prononcée !

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, 2x bol, grande casserole, casserole

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ailes de poulet* (pièce(s))	3	6	9	12	15	18
Sauce teriyaki (g)	25	50	75	100	125	150
Sauce bulgogi (g)	20	35	50	70	85	105
Mélange d'épices coréennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Oignon nouveau* (botte(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Riz long grain (g)	75	150	225	300	375	450
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Graines de sésame (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Farine (cs)	1	2	3	4	5	6
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6
Sauce rouge épicée [de type harissa]	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4134 / 988	598 / 143
Lipides total (g)	36	5
Dont saturés (g)	11,9	1,7
Glucides (g)	101	15
Dont sucres (g)	30,1	4,4
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	64	9
Sel (g)	4,3	0,6

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Dans le bol, mélangez la farine avec la moitié des épices coréennes. Salez et poivrez.
- Passez les ailes de poulet dans la farine, puis disposez-les sur un côté de la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé (voir conseil).
- Enfournez 10 à 15 minutes.

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

4



Cuire le riz

- Portez un bon volume d'eau dans la casserole.
- Faites-y cuire le riz 12 à 15 minutes (voir conseil de santé). Ensuite, égouttez-le et réservez-le.

Conseil de santé 🍌 Cette recette est calorique. Si vous surveillez vos apports caloriques, préparez tout le riz, mais ajoutez-en les ⅔ seulement. Vous pourrez utiliser le reste une autre fois.

2



Couper les légumes

- Coupez la carotte en demi-rondelles et le poivron en fines lanières.
- Émincez finement la partie verte d'1 oignon nouveau par personne, puis réservez-la pour la garniture.
- Coupez le reste de l'oignon nouveau en tronçons de 3 cm.

Le saviez-vous ? 🍌 Comparé à de nombreux légumes, l'oignon nouveau est riche en calcium, tout comme le chou frisé et le pak-choi.

5



Préparer la sauce

- Coupez le citron vert en 4.
- Faites chauffer la grande casserole à feu moyen. Ajoutez-y la sauce teriyaki, le miel, la sauce soja, la purée de gingembre, de la sauce rouge épicée (de type harissa) à votre convenance et le jus d'1 quartier de citron vert par personne.
- Mélangez bien et laissez mijoter 2 à 3 minutes. Ensuite, coupez le feu.
- Lorsque le poulet est prêt, ajoutez-le à la sauce, puis mélangez bien pour l'en recouvrir.

3



Rôtir les ailes de poulet

- Transférez les légumes dans le 2e bol et arrosez-les d'1 petit filet d'huile de tournesol.
- Ajoutez-y le reste des épices coréennes, puis salez et poivrez. Mélangez bien.
- Disposez les légumes sur l'autre partie de la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, à côté du poulet.
- Enfournez le tout 20 minutes.

6



Servir

- Incorporez la sauce bulgogi au riz, puis servez-le sur les assiettes. Déposez-y le poulet et les légumes.
- Garnissez des graines de sésame et du vert de l'oignon nouveau réservé.
- Accompagnez des quartiers de citron vert restants.

Bon appétit !



Fiocchi Tricolore au poulet « alla ragù bianco » et Parmigiano Reggiano courgette et brocoli dissimulés ! | crème de basilic et épices italiennes

Famille Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Courgette



Oignon



Gousse d'ail



Épices italiennes



Crème liquide



Parmigiano Reggiano AOP



Crème de basilic



Riz de brocoli



Fiocchi tricolore



Poulet haché aux épices méditerranéennes



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

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



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse, mixeur plongeant, petite casserole avec couvercle, râpe fine, casserole

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crème liquide (g)	50	100	150	200	250	300
Parmigiano Reggiano AOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Crème de basilic (ml)	10	15	24	30	39	45
Riz de brocoli* (g)	100	200	300	400	500	600
Fiocchi tricolore (g)	90	180	270	360	450	540
Poulet haché aux épices méditerranéennes* (g)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	75	150	225	300	375	450
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)	3205 /766	527 /126
Lipides total (g)	30	5
Dont saturés (g)	11,7	1,9
Glucides (g)	78	13
Dont sucres (g)	11,5	1,9
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	41	7
Sel (g)	1,9	0,3

Allergènes

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

1



Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Faites-y cuire les pâtes 7 à 8 minutes.
- Ajoutez-y le riz de brocoli et poursuivez la cuisson 3 minutes. Ensuite, prélevez-en un peu de liquide de cuisson, puis égouttez et réservez.
- Pendant ce temps, préparez le bouillon et émincez ou écrasez l'ail.
- Coupez la courgette et l'oignon en gros morceaux.

3



Cuire la viande hachée

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire la viande hachée avec le reste des épices italiennes 3 à 5 minutes en l'émiettant.
- Ajoutez la viande hachée et la sauce préparée à l'étape 2 aux pâtes et riz de brocoli.
- Mélangez bien. Ajoutez 1 filet de liquide de cuisson réservé si le tout semble trop sec.

2



Préparer la sauce

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans la petite casserole à feu moyen-vif et cuire l'ail, la courgette et l'oignon 3 à 4 minutes.
- Incorporez-y la crème liquide, le bouillon et la moitié des épices italiennes.
- Laissez mijoter 8 à 10 minutes à feu doux, à couvert.
- Mixez en sauce homogène au mixeur plongeant. Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Râpez le Parmigiano Reggiano.
- Servez les pâtes dans des assiettes creuses. Arrosez de crème de basilic.
- Garnissez du Parmigiano Reggiano.

Bon appétit !



Pitas garnies de thon, concombre, tomate et carotte rôtie

et pour les parents : salade de thon piquante au citron vert et noix de coco & noisettes grillées

Famille

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Pains pita



Thon Skipjack à l'huile de tournesol



Oignon rouge



Piment rouge



Citron vert



Noix de coco râpée



Tomate



Mini-concombre



Carotte



Noisettes grillées



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

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



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, 2x bol, râpe fine, casserole avec couvercle, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pains pita (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Thon Skipjack à l'huile de tournesol (boîte(s))	1	1	2	2	3	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Noix de coco râpée (g)	5	10	15	20	25	30
Tomate (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-concombre* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Carotte* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Noisettes grillées (g)	10	20	30	40	50	60

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	2	4	6	8	10	12
Vinaigre de vin 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)	3577 /855	658 /157
Lipides total (g)	51	9
Dont saturés (g)	8,7	1,6
Glucides (g)	71	13
Dont sucres (g)	20,3	3,7
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	26	5
Sel (g)	2,3	0,4

Allergènes

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

1



2



Préparer

- Préchauffez le four à 220°C. Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Coupez la carotte en deux dans la longueur, voire en quatre pour les plus grosses. Faites-la cuire 5 minutes à couvert dans la casserole. Ensuite, égouttez-la et réservez-la.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon. Épépinez et émincez finement le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.).
- Prélevez le zeste du citron vert, puis pressez-le. Égouttez le thon.

3



Enfourner les pitas

- Pour les parents : transférez la moitié du thon dans le 2e bol. Ajoutez-y le **piment rouge**, la noix de coco râpée, le reste de l'oignon, 1 pincée de zeste de citron vert et 1 filet de jus de citron vert à votre convenance. Mélangez bien.
- Enfournez les pitas 4 à 6 minutes (ou utilisez un grille-pain).
- Faites chauffer la poêle, sans matière grasse, à feu vif et griller/dorer les noixettes. Ensuite, réservez-les hors de la poêle.

Rôtir la carotte

- Disposez la carotte et la moitié de l'oignon sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Arrosez d'1 filet d'huile d'olive, puis salez et poivrez. Enfourez 15 à 20 minutes.
- Coupez le concombre et la tomate en dés. Concassez grossièrement les noixettes.
- Dans le bol, mélangez le thon avec la mayonnaise et le vinaigre de vin blanc. Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Pour les enfants : garnissez les pitas de salade de thon non épicée ainsi que de la moitié du concombre et de la tomate. Accompagnez de la moitié des carottes.
- Pour les parents : garnissez les pitas de la salade de thon épicée, ainsi que du reste de concombre et de tomate. Accompagnez des carottes rôties restantes, parsemez des noixettes et d'un peu de zeste de citron à votre convenance.

Bon appétit !



Calzone à composer et salsa de tomate au balsamique

à garnir de : jambon, fromage, champignons et plus encore !

Famille

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Oignon rouge



Gousse d'ail



Champignons



Tranches de jambon fumé



Passata



Épices italiennes



Pâte à pizza



Gouda râpé



Tomate



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

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



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, saladier, casserole en inox, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Tranches de jambon fumé* (tranche(s))	2	4	6	8	10	12
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pâte à pizza* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Eau pour la sauce (ml)	30	60	90	120	150	180
Vinaigre balsamique noir (cc)	2	4	6	8	10	12
Huile d'olive vierge extra (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)	4071 /973	681 /163
Lipides total (g)	42	7
Dont saturés (g)	11,4	1,9
Glucides (g)	109	18
Dont sucres (g)	14,9	2,5
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	32	5
Sel (g)	5,3	0,9

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 en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail. Coupez les champignons en lamelles. Coupez le jambon en lanières (voir conseil).
- Dans le bol, mélangez, par personne : 1 cs de passata avec ½ cs d'huile d'olive. Salez et poivrez à votre goût, puis réservez.

Conseil de santé 🍏 Si vous surveillez vos apports en sel, utilisez la moitié du jambon seulement. Vous pourrez servir le reste à un autre moment.

4



Préparez votre calzone !

- Étalez la sauce tomate sur la moitié de chaque pâte à pizza en gardant les bords dégagés.
- Laissez chacun garnir sa calzone à sa guise avec des champignons, du jambon et/ou du fromage.
- Pliez la partie libre de la pâte sur la partie garnie et appuyez fermement sur les bords pour bien la fermer. Badigeonnez la calzone du mélange de passata et d'huile réservé.
- Enfournes 15 à 20 minutes (voir conseil).

Conseil : Si la calzone brunit trop vite, couvrez-la d'une feuille d'aluminium et poursuivez-en la cuisson.

2



Préparer la sauce

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la casserole en inox à feu moyen et revenir l'ail 1 à 2 minutes.
- Ajoutez-y le reste de la passata ainsi que la moitié des épices italiennes et du vinaigre balsamique.
- Versez l'eau (voir tableau des ingrédients), puis mélangez bien. Salez et poivrez à votre goût.
- Laissez réduire 5 à 7 minutes en remuant régulièrement.

5



Préparer la salsa

- Coupez la tomate en dés.
- Dans le saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec le reste de vinaigre balsamique. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez la tomate et le reste des épices italiennes. Mélangez bien.

3



Préparer la pâte

- Pendant ce temps, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen et cuire les champignons avec l'oignon 4 à 5 minutes en remuant régulièrement. Salez et poivrez à votre goût.
- Déroulez la pâte à pizza sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et coupez-la en deux.
- Écartez la pâte à pizza avec vos mains pour l'élargir un peu.

6



Servir

- Servez la calzone sur les assiettes.
- Accompagnez de la salsa de tomate.

Bon appétit !



Saucisse fermière et mayonnaise à l'aneth

pommes de terre rissolées et haricots verts

Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Dés de pommes de terre



Saucisse de porc fermière



Oignon rouge



Haricots verts



Aneth frais



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

L'aneth est une plante aromatique riche en antioxydants et vitamine C. Saine et savoureuse, elle assaisonne vos plats à merveille.



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 avec couvercle, petit bol, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Dés de pommes de terre* (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Saucisse de porc fermière* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Haricots verts* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Aneth frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15

À ajouter vous-même

Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
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)	3561 / 851	520 / 124
Lipides total (g)	52	8
Dont saturés (g)	17	2,5
Glucides (g)	59	9
Dont sucres (g)	10,1	1,5
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	29	4
Sel (g)	2	0,3

Allergènes

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

1



Cuire les pommes de terre

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif (voir conseil).
- Faites-y cuire les pommes de terre 15 minutes.
- Salez et poivrez à votre goût.

Conseil : Si vous cuisinez pour plus de 2 personnes, utilisez 2 poêles.

2



Cuire les haricots verts

- Équeutez les haricots verts et coupez-les en deux.
- Ajoutez-les à la casserole et recouvrez-les d'un fond d'eau salée.
- Couvrez, portez à ébullition et faites cuire 6 à 8 minutes à petit bouillon. Ensuite, égouttez et réservez.

3



Cuire la saucisse

- Émincez l'oignon.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément la saucisse 2 à 3 minutes.
- Couvrez et poursuivez la cuisson 8 minutes à feu moyen en retournant régulièrement.
- Ajoutez l'oignon et poursuivez la cuisson 2 minutes. Servez la saucisse sur les assiettes et réservez jusqu'au service.

4



Ciseler l'aneth

- Ajoutez les haricots vert à l'oignon et faites cuire 1 minutes à feu vif.
- Salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, ciselez finement l'aneth.

5



Préparer la mayonnaise à l'aneth

- Dans le petit bol, mélangez l'aneth avec la mayonnaise, le miel et la moutarde.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

6



Servir

- Déposez les haricots verts et les pommes de terre à côté de la saucisse sur les assiettes.
- Accompagnez de la mayonnaise à l'aneth.

Bon appétit !



Pizza sur pain plat garnie de champignons et poivron

mozzarella et épices du Moyen-Orient

Végé Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Pain plat libanais



Gousse d'ail



Poivron



Champignons



Passata



Mélange d'épices du Moyen-Orient



Gouda râpé



Mozzarella râpée



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

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



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, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pain plat libanais (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	125	250	400	500	650	750
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Mozzarella râpée* (g)	50	100	150	200	250	300
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	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)	3134 / 749	596 / 142
Lipides total (g)	26	5
Dont saturés (g)	13,9	2,6
Glucides (g)	89	17
Dont sucres (g)	13,1	2,5
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	34	6
Sel (g)	2,1	0,4

Allergènes

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



Couper les légumes

- Préchauffez le four à 200°C.
- Écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez les champignons en lamelles et le poivron en lanières.

Le saviez-vous ? 🍄 Les champignons sont une bonne source de vitamine B2, bonne pour votre vitalité. Celle-ci se trouve le plus souvent dans les produits d'origine animale. Si vous suivez un régime végétarien ou végétalien, il est donc conseillé de manger régulièrement des champignons afin d'éviter toute carence.



Cuire les légumes

- Dans la poêle, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu vif et cuire les champignons avec le poivron 3 à 4 minutes.
- Dans le bol, mélangez la passata avec l'ail, les épices du Moyen-Orient, le vinaigre balsamique et le sucre. Salez et poivrez à votre goût.



Enfourner la pizza

- Étalez la sauce tomate sur les pains plats.
- Garnissez-les des champignons, du poivron et des 2 fromages.
- Disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 5 à 6 minutes (voir conseil).

Conseil : Si vous n'arrivez pas à enfourner toutes les pizzas en même temps, attendez d'enfourner la 1ère pour garnir la 2ème et éviter ainsi que le fond n'absorbe l'humidité.



Servir

- Servez les pizzas sur les assiettes.
- Arrosez-les d'un filet d'huile d'olive vierge extra à votre convenance.

Bon appétit !



Couscous perlé à la pêche et sauce crémeuse au fromage grec

courgette, roquette, lentilles et amandes effilées

Végé Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Courgette



Couscous perlé



Amandes effilées



Lentilles



Roquette



Crème balsamique



Pomme



Yaourt entier bio



Mélange d'épices grecques



Pêche



Oignon rouge



Fromage à la grecque



Ingrédient à la une dans votre box ! La pêche est un fruit d'été, juteux et délicieux, idéal à consommer entre juin et août, quand elle atteint sa pleine maturité et saveur. Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol, poêle (à griller), casserole avec couvercle, saladier, tamis ou passoire

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Couscous perlé (g)	40	75	115	150	190	225
Amandes effilées (g)	10	20	30	40	50	60
Lentilles (paquet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Roquette* (g)	40	60	80	100	140	160
Crème balsamique (ml)	4	8	12	16	20	24
Pomme* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Yaourt entier bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Mélange d'épices grecques (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pêche* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	100	200	300	400	500	600
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
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)	2540 /607	428 /102
Lipides total (g)	29	5
Dont saturés (g)	11,1	1,9
Glucides (g)	61	10
Dont sucres (g)	21,3	3,6
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	20	3
Sel (g)	1,9	0,3

Allergènes

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

1



Cuire la courgette

- Pour le couscous perlé, préparez le bouillon dans la casserole.
- Coupez la courgette en rondelles.
- Faites chauffer la poêle (à griller) à feu moyen-vif, sans matière grasse et griller et dorer les amandes effilées. Réservez-les hors de la poêle.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive à feu vif dans la poêle que vous venez d'utiliser. Faites-y cuire/griller la courgette 2 minutes de chaque côté. Ensuite, réservez-la hors de la poêle.

3



Préparer la sauce

- Faites fondre 1 noix de beurre à feu moyen-vif dans la poêle utilisée pour la courgette.
- Faites-y cuire/dorer la pomme, la pêche et l'oignon 4 à 5 minutes.
- Égouttez les lentilles.
- Dans le bol et mélangez le fromage à la grecque avec le yogurt et le reste d'épices grecques. Salez et poivrez à votre goût.

2



Cuire le couscous perlé

- Faites cuire le couscous perlé avec la moitié des épices grecques 8 à 10 minutes la casserole, à couvert.
- Égrenez-le ensuite à la fourchette, puis réservez-le.
- Pendant ce temps, retirez le trognon de la pomme et coupez-la en tranches.
- Coupez la pêche en quarts et l'oignon en demi-rondelles.

4



Servir

- Dans le saladier, mélangez la roquette, le couscous perlé, les lentilles, la courgette et l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez la salade sur les assiettes et déposez-y la pomme, la pêche, l'oignon et la sauce au yogurt.
- Garnissez des amandes effilées et arrosez de crème balsamique.

Bon appétit !



Picadillo végé aux lentilles et fromage à la grecque

olives, raisins secs et persil

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 à la grecque



Oignon rouge



Riz long grain



Cubes de tomate



Olives de Kalamata



Tomate



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 (g)	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 à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
Oignon rouge (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 de Kalamata (g)	15	30	55	70	85	100
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6

À 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)	2636 /630	463 /111
Lipides total (g)	15	3
Dont saturés (g)	5,5	1
Glucides (g)	103	18
Dont sucres (g)	23,7	4,2
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	19	3
Sel (g)	3,3	0,6

Allergènes

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

1



Cuire le riz

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et faites-y cuire le riz 12 à 15 minutes.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon et écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez le poivron et la tomate en dés.

3



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse à feu doux et revenir l'oignon et l'ail 2 minutes.
- Ajoutez-y la tomate coupée en dés, le poivron, les raisins secs, les **épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) et les cubes de tomate en paquet, puis faites cuire 5 minutes à feu moyen-vif.
- Ajoutez les olives, la sauce Worcestershire et poursuivez la cuisson 10 minutes en remuant régulièrement.

2



Ciseler le persil

- Égouttez et rincez les lentilles.
- 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

- Ajoutez les lentilles puis salez et poivrez à votre goût.
- Servez le riz et le picadillo sur les assiettes.
- Émiettez-y le fromage grec.
- Garnissez du persil.

Bon appétit !



Soupe de potimarron au beurre de cacahuètes

pain plat libanais et œuf mollet

Végé Calorie Smart

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Gousse d'ail



Carotte



Oignon



Dés de potimarron



Curry en poudre



Œuf



Pain libanais complet



Beurre de cacahuètes



Sauce soja



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

Le beurre de cacahuètes est riche en protéines et bonnes graisses. Il contient également des fibres, vitamines et minéraux tels que de la vitamine E, du magnésium et du calcium. Une manière saine et délicieuse de faire le plein d'énergie !



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Petite casserole avec couvercle, marmite à soupe avec couvercle, mixeur plongeant, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Oignon (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Dés de potimarron* (g)	150	300	450	600	750	900
Curry en poudre (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Œuf* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pain libanais complet (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Beurre de cacahuètes (contenant(s))	1	2	3	4	5	6
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60

À ajouter vous-même

Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
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)	2130 /509	279 /67
Lipides total (g)	24	3
Dont saturés (g)	5,2	0,7
Glucides (g)	50	7
Dont sucres (g)	14,5	1,9
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	21	3
Sel (g)	3	0,4

Allergènes

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

1



Préparer la soupe

- Préparez le bouillon.
- Émincez l'oignon, écrasez ou émincez l'ail. Coupez la carotte en rondelles.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu vif dans la marmite à soupe et cuire l'ail, l'oignon, la carotte, le potimarron et le curry en poudre 2 minutes.
- Ajoutez-y le bouillon, couvrez, puis portez à ébullition. Laissez mijoter 14 à 16 minutes à petit bouillon.

3



Mixer la soupe

- Pendant ce temps, réchauffez le pain plat dans la poêle à feu moyen-vif, sans matière grasse, 30 secondes de chaque côté.
- Retirez la soupe du feu et ajoutez-y le beurre de cacahuètes.
- Mixez au mixeur plongeant en soupe homogène.
- Ajoutez-y éventuellement un peu d'eau pour l'éclaircir. Assaisonnez de sauce soja et de poivre à votre convenance.

2



Cuire l'œuf

- Pendant ce temps, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Faites-y cuire l'œuf 6 à 8 minutes à couvert.
- Ensuite, plongez-le dans l'eau froide, écalez-le puis coupez-le en 2.

Le saviez-vous ? 🌱 Outre les poissons gras, l'œuf est l'un des rares ingrédients riches en vitamine D dont nous manquons souvent, surtout l'hiver, lorsque l'ensoleillement est faible.

4



Servir

- Juste avant de servir, arrosez éventuellement le pain plat d'un filet d'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez la soupe dans des bols et déposez-y l'œuf.
- Accompagnez du pain plat.

Bon appétit !



Strudel version salée au poulet & dinde et aux légumes

salade de tomate et fromage à la grecque

Calorie Smart

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Pâte feuilletée



Oignon



Tomate



Fromage frais



Mâche



Haché de poulet et dinde



Carotte



Mélange d'épices siciliennes



Fromage à la grecque



Nouveauté dans votre box : Plus maigre et plus riche en protéines, le haché de poulet et de dinde est une bonne alternative comparé à une viande hachée traditionnelle !
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, râpe, saladier, tamis, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pâte feuilletée* (roll(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Haché de poulet et dinde* (g)	100	200	300	400	500	600
Oignon (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Fromage frais* (g)	25	50	75	100	125	150
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
Mâche* (g)	40	80	120	160	200	240
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (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)	2908 / 695	578 / 138
Lipides total (g)	40	8
Dont saturés (g)	18,8	3,7
Glucides (g)	47	9
Dont sucres (g)	16,8	3,3
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	36	7
Sel (g)	2,8	0,6

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 210°C.
- Râpez la carotte.
- Émincez finement l'oignon.

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.

4



Enfourner le strudel

- Déroulez la pâte feuilletée et disposez-la sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Disposez la farce au milieu de la pâte. Ensuite, coupez des bandes le long des 2 côtés de la pâte feuilletée, puis pliez-les sur la farce (voir conseil).
- Enfourez 19 à 22 minutes.

Conseil : Si vous le souhaitez, badigeonnez le dessus de la pâte de lait pour donner à la croûte un aspect brillant.

2



Cuire la viande hachée

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire la viande hachée 2 minutes.
- Ajoutez-y la carotte et l'oignon. Poursuivez la cuisson 2 minutes (voir conseil).

Conseil : La viande hachée n'a pas besoin d'être entièrement cuite à ce stade. Elle finira de cuire au four.

5



Préparer la salade

- Coupez la tomate en quartiers.
- Dans le saladier, mélangez 1 filet d'huile d'olive vierge extra avec le vinaigre de vin blanc. Salez et poivrez à votre goût (voir conseil).
- Ajoutez la mâche et la tomate au saladier, puis mélangez bien.

Conseil : Si vous le souhaitez, ajoutez du miel à votre convenance.

3



Préparer la farce

- Égouttez les ingrédients et remettez-les dans la poêle (voir conseil).
- Ajoutez-y les épices siciliennes, le fromage frais, la moutarde et le miel. Mélangez bien.

Conseil : Égouttez bien pour que la pâte ne devienne pas trop aqueuse plus tard.

6



Servir

- Servez le strudel et la salade sur les assiettes.
- Émiettez le fromage à la grecque sur la salade.

Bon appétit !



Saumon au miso et salade assaisonnée au sésame

cacahuètes salées, oignon mariné et carotte jaune

Rapido Premium -30 % de glucides

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Oignon rouge



Mini-concombre



Carotte jaune



Laitue



Gousse d'ail



Filet de saumon



Miso blanc



Huile de sésame



Cacahuètes salées



Graines de sésame



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

La carotte jaune est une variété ancienne de la carotte. Elle est riche en lutéine et en bêta-carotène, d'où sa couleur radieuse. Comparée à la carotte orange, qui fut cultivée plus tard, la carotte jaune a une saveur plus douce.



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, râpe, râpe fine, essuie-tout, saladier, petit bol, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Carotte jaune* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Laitue* (tête(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Filet de saumon* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Miso blanc (g)	15	25	40	50	65	75
Huile de sésame (ml)	10	20	30	40	50	60
Cacahuètes salées (g)	10	20	30	40	50	60
Graines de sésame (sachet(s))	½	1	¾	1	1¼	2
À ajouter vous-même						
Vinaigre de vin blanc (cs)	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
Sauce soja [à faible teneur en sel] (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)	3310 / 791	692 / 165
Lipides total (g)	65	14
Dont saturés (g)	9,4	2
Glucides (g)	16	3
Dont sucres (g)	5,1	1,1
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	29	6
Sel (g)	2,6	0,5

Allergènes

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

1



Préparer

- Coupez l'oignon en demi-rondelles.
- Dans le petit bol, mélangez-le avec le vinaigre de vin blanc et 1 filet d'eau chaude (voir conseil).
- Émincez ou râpez finement l'ail.
- Transférez-en la moitié dans le saladier, puis réservez.

Conseil : Si vous n'appréciez pas l'oignon cru, faites-le cuire avec le saumon à l'étape 3.

2



Préparer la salade

- Coupez le concombre en deux dans la longueur. Épépinez-le, puis coupez-le en demi-rondelles.
- Râpez la carotte et déchirez la salade. Ajoutez le concombre, la salade et la carotte au saladier.
- Dans le bol, mélangez la mayonnaise avec l'huile de sésame, la sauce soja et la moitié du miso (attention au sel ! Goûtez et dosez à votre goût.).
- Ajoutez la sauce au saladier, puis mélangez bien.

3



Cuire le saumon

- Faites chauffer 1 bon filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif.
- Épongez le saumon avec l'essuie-tout, puis étalez-y le reste de miso.
- Faites cuire le saumon 2 à 3 minutes côté peau dans la poêle. Ensuite, retournez-le et ajoutez le reste d'ail.
- Poursuivez la cuisson 2 minutes. Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Concassez grossièrement les cacahuètes.
- Servez la salade dans des assiettes creuses.
- Déposez-y l'oignon mariné et le saumon.
- Garnissez des graines de sésame et des cacahuètes.

Bon appétit !



Pizza au jambon serrano, burrata et sauce aux myrtilles

tomates cerises, roquette et basilic

Rapido Premium

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Pâte à pizza



Jambon serrano



Burrata



Mozzarella râpée



Passata



Oignon



Tomates cerises rouges



Roquette



Basilic frais



Morceaux de dattes



Confiture de myrtilles



Cuisez et gagnez un réfrigérateur SMEG

L'Italie, c'est la *dolce vita*, la cuisine généreuse, mais aussi la qualité supérieure et les designs raffinés signés SMEG.

Scannez le QR code pour tenter de gagner un réfrigérateur SMEG !



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, saladier, petite casserole en inox

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pâte à pizza* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Jambon serrano* (g)	40	80	120	160	200	240
Burrata* (boule(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mozzarella râpée* (g)	40	75	110	150	185	225
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomates cerises rouges (g)	70	125	200	250	325	375
Roquette* (g)	20	40	60	80	100	120
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Confiture de myrtilles (g)	15	30	45	60	75	90
Morceaux de dattes séchées (g)	20	40	60	80	100	120

À ajouter vous-même

Eau (ml)	30	60	90	120	150	180
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4615 /1103	726 /173
Lipides total (g)	36	6
Dont saturés (g)	16,1	2,5
Glucides (g)	136	21
Dont sucres (g)	42,8	6,7
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	49	8
Sel (g)	6,8	1,1

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Dans la petite casserole en inox, hors du feu, faites tremper les morceaux de dattes dans l'eau chaude (voir tableau des ingrédients). Réservez pour utilisation ultérieure.
- Coupez l'oignon en demi-rondelles et les tomates cerises en 4.

3



Préparer la sauce

- Faites chauffer la petite casserole en inox contenant les dattes et l'eau à feu vif. Ajoutez-y le sucre, la confiture et la moitié du vinaigre balsamique.
- Mélangez bien, baissez le feu, puis laissez mijoter 4 à 5 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Dans le saladier, mélangez la roquette avec le basilic, l'huile d'olive vierge extra et le reste de vinaigre balsamique. Salez et poivrez à votre goût.

2



Enfourner la pizza

- Disposez la pâte à pizza sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Étalez-y la passata.
- Dispersez-y l'oignon et les tomates cerises. Ensuite, saupoudrez de mozzarella. Salez et poivrez.
- Enfourez la pizza 13 à 15 minutes.
- Pendant ce temps, ciselez le basilic en lanières.

4



Servir

- Garnissez la pizza de salade de roquette.
- Déchirez la burrata et le jambon serrano en morceaux et répartissez-les sur la pizza.
- Arrosez de la sauce aux myrtilles à votre convenance.

Bon appétit !



Poulet en sauce crémeuse au parmesan et lard

pommes de terre poêlées, haricots verts et tomates séchées

Rapido Premium

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Pommes de terre en rondelles



Aiguillettes de poulet



Lard



Gousse d'ail



Crème liquide



Basilic frais



Oignon rouge



Haricots verts



Parmigiano Reggiano AOP



Tomates séchées



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

Le Parmigiano Reggiano (parmesan en français) doit son nom à celui de les provinces de Parma et Reggio Emilia.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, râpe fine, 2x poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pommes de terre en rondelles* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Aiguillettes de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
Lard* (tranche(s))	2	4	6	8	10	12
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Haricots verts* (g)	150	300	500	600	800	900
Parmigiano Reggiano AOP* (g)	40	80	120	160	200	240
Tomates séchées (g)	30	50	70	100	120	150

À ajouter vous-même

Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau (ml)	30	60	90	120	150	180
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)	3648 /872	501 /120
Lipides total (g)	50	7
Dont saturés (g)	27,6	3,8
Glucides (g)	49	7
Dont sucres (g)	12	1,6
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	52	7
Sel (g)	2	0,3

Allergènes

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

1



Cuire les pommes de terre

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les rondelles de pommes de terre 15 minutes (voir conseil). Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Coupez l'oignon en fines demi-rondelles. Équeutez les haricots verts.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'oignon 1 à 2 minutes.

Conseil : Si vous cuisinez pour plus de 2 personnes, utilisez 2 poêles.

3



Préparer la sauce

- Retirez le lard de la poêle et réservez-le. Ajoutez l'ail à la poêle et faites cuire 1 minute.
- Ajoutez la crème liquide, le fromage et 1 à 2 cs d'eau par personne. Mélangez, puis baissez le feu et laissez réduire 2 à 3 minutes.
- Goûtez et assaisonnez de sel et de poivre si nécessaire.
- Coupez les tomates séchées en petits morceaux et ajoutez-les aux haricots verts. Salez et poivrez à votre goût.

2



Cuire le poulet

- Ajoutez les haricots verts et l'eau (voir tableau des ingrédients) à la sauteuse, couvrez, puis laissez mijoter 6 à 8 minutes en remuant de temps en temps.
- Retirez le couvercle de la sauteuse et poursuivez la cuisson 4 minutes.
- Dans la 2e poêle, faites fondre 1 noix de beurre à feu moyen-vif et cuire le poulet et le lard 3 à 4 minutes.
- Pendant ce temps, râpez le Parmigiano Reggiano et écrasez ou émincez l'ail.

4



Servir

- Ciselez finement le basilic.
- Servez les pommes de terre, les haricots verts et le poulet sur les assiettes.
- Versez la sauce crémeuse sur le poulet, puis émiettez-y le lard et garnissez du basilic.

Bon appétit !



Pains bao garnis de porc laqué

sugar-snaps et légumes croquants à l'aigre-douce

Premium

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Mini-concombre



Chou pointu émincé



Sugar snaps



Sauce asiatique douce



Pain bao



Gingembre frais



Gousse d'ail



Filet mignon de porc



Graines de sésame noir



Oignon rouge



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

Vous avez un panier vapeur en bambou/une casserole cuisson vapeur ? Réchauffez-y les pains bao en les séparant d'une petite feuille de papier sulfurisé.



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, grand bol, grande poêle, râpe fine, petit bol, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mini-concombre* (pièce(s))	¼	1	1½	2	2½	3
Chou pointu émincé* (g)	50	100	100	200	200	300
Sugar snaps* (g)	50	100	200	200	300	300
Sauce asiatique douce* (g)	20	35	55	70	90	105
Pain bao (pièce(s))	3	6	9	12	15	18
Gingembre frais* (cc)	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Filet mignon de porc* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Graines de sésame noir (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Cassonade (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (cs)	1¼	3¼	5¼	7	8¼	10¼
Farine (g)	10	20	30	40	50	60
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Eau (ml)	30	60	90	120	150	180
Vinaigre de vin blanc (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Sauce soja [à faible teneur en sel] (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)	3757 / 898	622 / 149
Lipides total (g)	27	5
Dont saturés (g)	3,8	0,6
Glucides (g)	117	19
Dont sucres (g)	34,6	5,7
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	44	7
Sel (g)	2,9	0,5

Allergènes

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

1



Préparer la salade

- Sortez le filet mignon de porc du réfrigérateur pour le porter à température ambiante. Préchauffez le four à 180°C.
- Coupez le concombre en allumettes (assez petites pour tenir dans le pain bao).
- Dans le grand bol, mélangez le sucre avec le vinaigre de vin blanc et 1 pincée de sel.
- Ajoutez-y le chou et le concombre puis mélangez bien et réservez jusqu'au service (voir conseil).

Conseil : Émincez plus finement le chou si vous le souhaitez.

4



Cuire le porc

- Pendant ce temps, faites chauffer 1 bon filet d'huile de tournesol à feu moyen-vif dans la grande poêle.
- Lorsqu'elle est bien chaude, faites-y saisir la viande de porc 1 minute de chaque côté, en veillant à ce que les tranches ne se chevauchent pas (voir conseil).
- Réservez la viande hors de la poêle (elle ne doit pas être encore entièrement cuite à ce stade).

Conseil : Si votre poêle est trop petite, faites-le en plusieurs fois.

2



Préparer

- Râpez finement le gingembre. Écrasez ou émincez l'ail. Coupez l'oignon en demi-rondelles.
- Dans le petit bol, mélangez la cassonade avec la sauce soja et 1 filet d'huile de tournesol (voir conseil).
- Mettez la farine dans le bol.
- Coupez la viande en fines tranches. Salez-la et poivrez-la, puis recouvrez-la d'une fine couche de farine.

Conseil : Si vous le souhaitez, et si vous en avez, ajoutez un peu de sauce rouge épicée (de type harissa).

5



Laquer le porc

- Dans la même grande poêle, faites cuire le gingembre avec l'oignon et le reste d'ail 2 à 3 minutes à feu moyen-doux.
- Ajoutez-y la sauce soja sucrée préparée à l'étape 2, ainsi que l'eau (voir tableau des ingrédients).
- Portez à ébullition et ajoutez-y la viande de porc dès que la sauce bouillonne.
- Remuez régulièrement jusqu'à ce que la sauce ait réduit et devienne collante.

3



Cuire les sugar-snaps

- Enfournez les pains bao 4 à 5 minutes.
- Pendant ce temps, faites chauffer 1 petit filet d'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif et revenir la moitié de l'ail 1 minute.
- Ajoutez les sugar-snaps et poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes.
- Dégélez avec la moitié de la sauce asiatique douce et assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

6



Servir

- Garnissez les pains bao d'un peu de légumes à l'aigre-douce et de porc laqué.
- Arrosez du reste de sauce asiatique douce.
- Accompagnez des sugar-snaps et du reste de légumes à l'aigre-douce.
- Saupoudrez des graines de sésame noir.

Bon appétit !



Mijoté façon caponata au cabillaud et tagliatelle fraîches

aubergine, amandes grillées et basilic

Calorie Smart Premium Riche en protéines

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Oignon



Gousse d'ail



Tomate



Aubergine



Amandes effilées



Câpres



Mélange d'épices du Moyen-Orient



Épices pour BBQ



Passata



Basilic frais



Filet de cabillaud



Tagliatelle fraîches



Cuisinez et gagnez un réfrigérateur SMEG

L'Italie, c'est la *dolce vita*, la cuisine généreuse, mais aussi la qualité supérieure et les designs raffinés signés SMEG.

Scannez le QR code pour tenter de gagner un réfrigérateur SMEG !



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, essuie-tout, poêle

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
Tomate (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Aubergine* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Amandes effilées (g)	5	10	15	20	25	30
Câpres (g)	10	20	30	40	50	60
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épices pour BBQ (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Filet de cabillaud* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Tagliatelle fraîches* (g)	125	250	375	500	625	750

À ajouter vous-même

Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2920 /698	493 /118
Lipides total (g)	20	3
Dont saturés (g)	3,5	0,6
Glucides (g)	91	15
Dont sucres (g)	16,9	2,9
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	41	7
Sel (g)	1,5	0,3

Allergènes

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

1



Préparer

- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez la tomate en dés et l'aubergine en cubes de 1 cm.
- Faites chauffer la sauteuse, sans matière grasse, à feu vif et dorer les amandes effilées. Réservez-les hors de la sauteuse.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la même sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'oignon, l'ail et les câpres 2 à 3 minutes.

3



Cuire le poisson

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Séparez délicatement les tagliatelles les unes des autres et faites-les cuire 3 à 4 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Épongez le poisson avec l'essuie-tout.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le poisson 1 à 2 minutes de chaque côté.
- Ajoutez le reste des épices BBQ à la dernière minute de cuisson.

2



Préparer la sauce

- Ajoutez l'aubergine et faites cuire 8 à 10 minutes. Salez et poivrez à votre goût, puis ajoutez les épices du Moyen-Orient et la moitié des épices BBQ (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.).
- Ajoutez la tomate, la passata, le miel et un peu de vinaigre balsamique à votre convenance.
- Laissez mijoter 7 à 8 minutes à feu moyen-doux.

4



Servir

- Ciselez grossièrement le basilic.
- Servez les tagliatelles sur les assiettes.
- Déposez-y le mijoté et le poisson.
- Garnissez des amandes effilées et du basilic.

Bon appétit !



Steak et beurre façon béarnaise

champignons, épinards et grenailles

Rapido Premium

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Steak



Gousse d'ail



Échalote



Persil plat frais



Estragon frais



Demi-grenailles avec peau pré-cuites



Mélange de champignons pré-découpés



Origan séché



Épinards



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

Vous préparez aujourd'hui un beurre façon béarnaise maison ! La sauce béarnaise contient traditionnellement de l'échalote, du beurre et de l'estragon. C'est un classique de la cuisine française. Fraîche et acidulée, elle accompagne parfaitement un steak !



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Papier aluminium, sauteuse, sauteuse avec couvercle, petite casserole en inox, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Steak* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Échalote (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat frais* (g)	5	10	10	20	20	30
Estragon frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Demi-grenailles avec peau pré-cuites* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Mélange de champignons pré-découpés* (g)	90	175	260	350	435	525
Origan séché (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600

À ajouter vous-même

Beurre [végétal] (g)	40	80	120	160	200	240
Huile d'olive (cs)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3276 /783	534 /128
Lipides total (g)	51	8
Dont saturés (g)	24,8	4
Glucides (g)	41	7
Dont sucres (g)	3,1	0,5
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	39	6
Sel (g)	0,3	0

Allergènes

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

1



Préparer

- Sortez le steak et le beurre du réfrigérateur pour les porter à température ambiante (voir conseil).
- Émincez l'échalote. Écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez les plus gros champignons en deux.

Conseil : Pour un résultat encore meilleur, sortez-le ½ heure à 1 heure avant de commencer à cuisiner. Retirez-en l'emballage et épongez-le avec de l'essuie-tout.

4



Préparer le beurre

- Pendant ce temps, ciselez finement les herbes fraîches.
- Ajoutez le reste d'ail à l'échalote et poursuivez la cuisson 1 minute. Réduisez le feu et ajoutez les ¾ beurre à la casserole.
- Laissez-le fondre lentement, puis retirez la casserole du feu.
- Ajoutez-y les herbes fraîches. Mélangez bien. Salez et poivrez à votre goût.

2



Cuire les grenailles

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen.
- Faites-y cuire les grenailles avec l'origan 7 à 9 minutes, à couvert, en remuant régulièrement.
- Retirez le couvercle et poursuivez la cuisson 5 minutes - ou jusqu'à ce que les grenailles soient cuites. Salez et poivrez à votre goût.

5



Cuire le steak

- Pendant ce temps, faites chauffer le reste du beurre dans la poêle à feu vif.
- Dès que le beurre est très chaud, ajoutez le steak et faites-le cuire 1 à 3 minutes de chaque côté (voir conseil).
- Retirez-le de la poêle, salez et poivrez, puis laissez-le reposer sous une feuille d'aluminium.

Conseil : Faites-le cuire éventuellement plus longtemps selon votre préférence de cuisson.

3



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen vif et cuire les champignons avec la moitié de l'ail 5 à 6 minutes.
- Ajoutez les épinards et poursuivez la cuisson 1 minute. Salez et poivrez à votre goût.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans la petite casserole en inox à feu moyen-vif et cuire l'échalote 3 à 4 minutes.

6



Servir

- Coupez le steak à contre-fil en fines tranches.
- Servez-le avec les grenailles sur les assiettes. Disposez les légumes à côté.
- Versez la sauce au beurre façon béarnaise sur la viande.

Bon appétit !



Soupe de nouilles au poulet façon phở

pak-choï, germes de soja, citron vert & herbes fraîches

Premium

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Nouilles plates de riz



Sauce de poisson



Sauce hoisin



Sauce vietnamienne



Filet de poulet



Mélange de gingembre, d'ail et de piment rouge



Pak-choï



Carotte



Germes de soja



Menthe, coriandre et basilic thaï



Citron vert



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

L'authentique *phở* vietnamien est basé sur un bouillon à la préparation complexe et longue. Heureusement, avec cette recette, vous pouvez déguster cette soupe savoureuse en une heure.



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, râpe, casserole, marmite à soupe

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Nouilles plates de riz (g)	75	150	225	300	375	450
Sauce de poisson (ml)	10	20	30	40	50	60
Sauce hoisin (g)	25	50	75	100	125	150
Sauce vietnamienne* (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Filet de poulet* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mélange de gingembre, d'ail et de piment rouge* (g)	10	20	30	40	50	60
Pak-choï* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Germes de soja* (g)	50	100	150	200	250	300
Menthe, coriandre et basilic thaï* (g)	5	10	15	20	25	30
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3

À ajouter vous-même

Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau pour la sauce (cs)	1	2	3	4	5	6
Sauce soja sucrée (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2912 / 696	348 / 83
Lipides total (g)	18	2
Dont saturés (g)	6,4	0,8
Glucides (g)	95	11
Dont sucres (g)	26,5	3,2
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	41	5
Sel (g)	6,6	0,8

Allergènes

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

1



Cuire les nouilles

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Faites-y cuire les nouilles de riz 6 à 7 minutes « al dente ». Ensuite, égouttez-les et rincez-les à l'eau froide.
- Réservez jusqu'à utilisation.

4



Cuire le poulet

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le poulet 2 à 3 minutes de chaque côté.
- Baissez le feu, couvrez et poursuivez-en la cuisson 4 à 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit à cœur.
- Pendant ce temps, râpez la carotte. Ciselez finement les herbes fraîches. Coupez le citron vert en 6 quartiers.
- Salez et poivrez le poulet, puis réservez-le hors de la poêle.

2



Cuire le pak-choï

- Préparez le bouillon.
- Retirez la base du pak-choï et émincez-en finement les feuilles et les tiges. Réservez-les séparément.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans la marmite à soupe. Faites-y cuire le mélange d'ail, gingembre et **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.) 1 minute.
- Ajoutez-y les tiges de pak-choï et poursuivez la cuisson 1 minute.

5



Préparer les garnitures

- Déglacez la poêle avec l'eau (voir tableau des ingrédients).
- Ajoutez-y le reste de sucre et de sauce vietnamienne ainsi que de la sauce rouge épicée (de type harissa) à votre convenance. Laissez mijoter 1 à 2 minutes.
- Ajoutez les germes de soja, les feuilles de pak-choï à la soupe et poursuivez la cuisson 1 minute.

3



Préparer la soupe

- Ajoutez le bouillon, la sauce soja, la sauce soja sucrée, la sauce hoisin, la sauce de poisson (attention au sel ! Dosez à votre goût.) ainsi que la moitié du sucre et de la sauce vietnamienne.
- Au frémissement, baissez le feu et laissez mijoter jusqu'à utilisation.

6



Servir

- Coupez le poulet en tranches.
- Servez les nouilles dans des grands bols. Pressez-y 1 quartier de citron vert par personne, puis versez-y la soupe.
- Déposez-y la carotte et le poulet. Arrosez de la sauce.
- Garnissez des herbes fraîches et accompagnez des quartiers de citron vert restants.

Bon appétit !