



# Saucisse fermière et pommes de terre sautées

poireau, carotte et mayonnaise à l'aneth

Famille Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Saucisse de porc fermière



Quartiers de pommes de terre



Poireau



Aneth frais



Carotte



Mélange d'épices siciliennes



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

Vous servez ce plat avec une mayonnaise à l'aneth maison préparée avec du miel et de la moutarde. Elle accompagne les pommes de terre à merveille !



## 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
Saucisse de porc fermière* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Aneth frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Quartiers de pommes de terre* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Carotte* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Poireau* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Miel (cc)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3205 / 766	593 / 142
Lipides total (g)	51	10
Dont saturés (g)	16,5	3,1
Glucides (g)	47	9
Dont sucres (g)	14,2	2,6
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	24	4
Sel (g)	2,1	0,4

## Allergènes

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



### 1. Cuire les pommes de terre

Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif (voir conseil) et cuire/dorer les **potatoes** 15 minutes. Remuez régulièrement. Salez et poivrez à votre goût.

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



### 2. Cuire la carotte

Pendant ce temps, coupez la **carotte** en rondelles. Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et faites-y cuire les **rondelles de carotte** 8 à 10 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les et réservez-les sans couvercle.



### 3. Cuire la saucisse

Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans l'autre poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément la **saucisse** 2 à 3 minutes. Couvrez et poursuivez la cuisson 8 à 10 minutes à feu moyen. Retournez régulièrement.



### 4. Préparer la sauce

Pendant ce temps, ciselez finement l'**aneth**. Dans le petit bol, mélangez la mayonnaise avec l'**aneth** à votre goût et ajoutez-y le miel et la moutarde. Salez et poivrez à votre goût.



### 5. Cuire les légumes

Taillez le **poireau** en demi-rondelles. Retirez la **saucisse** de la poêle et réservez-la au chaud. Dans la poêle de la **saucisse**, faites fondre ½ cs de beurre par personne à feu vif et cuire le **poireau** 6 à 8 minutes. Ajoutez-y la **carotte** à mi-cuisson. Salez et poivrez à votre goût.



### 6. Servir

Servez la **saucisse**, les **potatoes** et les **légumes** sur les assiettes. Accompagnez de la **mayonnaise à l'aneth**.

**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.

**Bon appétit !**



# Salade garnie de betterave et fromage de chèvre

vinaigrette fraise-balsamique et petit pain

Végé Rapido

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Fromage de chèvre frais



Betteraves rouges cuites



Noix concassées



Pomme



Concombre



Oignon



Radicchio et laitue iceberg



Ciabatta complète



Sauce à la fraise



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

La noix est le seul fruit à coque contenant de l'ALA, un acide gras oméga-3 d'origine végétale - bon pour le cœur, les artères et le cerveau.



## 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

Saladier, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Fromage de chèvre frais* (g)	60	125	200	250	325	375
Betteraves rouges cuites* (g)	125	250	375	500	625	750
Noix concassées (g)	10	20	30	40	50	60
Pomme* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Concombre* (pièce(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Oignon (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Radichio et laitue iceberg* (g)	50	100	150	200	250	300
Ciabatta complète (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Sauce à la fraise (ml)	15	30	45	60	75	90
A ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3280 /784	594 /142
Lipides total (g)	48	9
Dont saturés (g)	21,5	3,9
Glucides (g)	56	10
Dont sucres (g)	21,8	3,9
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	25	4
Sel (g)	1,9	0,3

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Pesez la **betterave** et détaillez-la en dés (voir conseil).
- Émincez l'**oignon** en fines demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'**ail**. Taillez le **concombre** en dés.
- Coupez la **pomme** en quarts. Retirez-en le trognon et détaillez-en la chair en dés.

**Conseil :** Attention : la betterave tache. Utilisez des gants ou enveloppez vos mains dans un sac à sandwich avant de la couper.



### 3. Cuire la pomme

- Dans le saladier, mélangez la **sauce à la fraise** avec le vinaigre balsamique noir et l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez à votre goût.
- Faites chauffer le beurre dans la poêle des **noix** et cuire l'**oignon** avec les dés de **pomme** 3 à 4 minutes à feu moyen-vif (voir conseil).

**Conseil :** Gardez bien un œil sur la poêle et utilisez éventuellement un peu plus de beurre pour que les dés de pomme n'attachent pas.



### 2. Griller les noix

- Enfourez le **petit pain** 6 à 8 minutes.
- Faites chauffer la poêle, sans matière grasse, à feu moyen-vif et griller/dorer les **noix concassées** 1 à 2 minutes. Réservez-les hors de la poêle.

**Le saviez-vous ?** 🌱 Si vous aimez manger des légumes de saison, sachez que les betteraves sont cultivées localement toute l'année. Elles sont par ailleurs riches en potassium et acide folique. Un choix responsable et sain !



### 4. Servir

- Juste avant de servir, ajoutez le **mélange de salades** et le **concombre** au saladier. Mélangez avec la vinaigrette.
- Disposez la **salade** sur les assiettes.
- Garnissez-la des dés de **betterave**, de la **pomme**, de l'**oignon** et des **noix**.
- Émiettez-y le **fromage de chèvre** et accompagnez du **petit pain**.

**Bon appétit !**

# Saucisses de poulet et purée de carotte

brocoli, jus au ketjap et gomasio

Famille Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Pomme de terre



Brocoli



Gomasio aux  
fines herbes



Oignon émincé



Saucisses de poulet  
assaisonnées



Ketjap



Rondelles de carotte



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

w

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

2x casserole, presse-purée, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Saucisses de poulet assaisonnées* (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Brocoli* (g)	100	200	360	500	560	700
Ketjap (ml)	10	20	30	40	50	60
Gomasio aux fines herbes (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rondelles de carotte* (g)	100	200	300	400	500	600
Oignon émincé* (g)	50	100	150	200	250	300
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de volaille à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cs)	¼	1½	2¼	3	3¾	4½
Eau (ml)	60	120	180	240	300	360
Lait [végétal] (splash)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2423 /579	357 /85
Lipides total (g)	27	4
Dont saturés (g)	11,9	1,8
Glucides (g)	52	8
Dont sucres (g)	10	1,5
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	54	8
Sel (g)	2,9	0,4

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Lavez ou épluchez les **pommes de terre** puis coupez-les en gros morceaux.
- Transférez-les dans la casserole avec les **rondelles de carotte**. Portez de l'eau à hauteur des deux et faites-les cuire 12 à 15 minutes.
- Prélevez un peu de liquide de cuisson puis égouttez-les et réservez-les sans couvercle.
- Dans la poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément les **saucisses de poulet** 2 à 3 minutes.



### 3. Cuire le brocoli

- Pendant ce temps, portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans la casserole.
- Taillez le bouquet de **brocoli** en fleurettes et la tige en dés. Faites cuire le **brocoli** dans la casserole d'eau bouillante 5 à 7 minutes. Égouttez, salez et poivrez à votre goût, puis réservez.
- Réduisez en **purée** les **pommes de terre** et la **carotte** avec le reste de moutarde et un peu de lait ou l'eau de cuisson réservée plus tôt. Salez et poivrez au goût.



### 2. Préparer le jus

- Ajoutez-y l'**oignon** et poursuivez la cuisson 4 à 6 minutes, ou jusqu'à ce que les **saucisses** soient cuites. Retournez régulièrement.
- Ajoutez le **ketjap**, le beurre et ½ cs de moutarde par personne.
- Émiettez le bouillon cube et mélangez bien. Ensuite, déglacez avec l'eau (voir tableau des ingrédients). Portez le feu sur doux et laissez réduire le **jus** jusqu'au service.



### 4. Servir

- Servez la **purée de carotte** et le **brocoli** sur les assiettes.
- Saupoudrez du **gomasio aux fines herbes** et disposez les **saucisses** à côté.
- Arrosez de **jus au ketjap**.

**Le saviez-vous ?** 🌱 Le brocoli est considéré comme un "super légume". Et pour cause ! Il est notamment riche en vitamine B, C et E mais aussi en calcium, potassium et fer.

**Bon appétit !**

# Œufs brouillés à la méditerranéenne

pommes de terre rôties et fromage grec

Famille Végé Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Concombre



Tomate



Oignon nouveau



Mesclun



Œuf



Fromage grec



Quartiers de  
pommes de terre à  
cuire au four



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

Des œufs brouillés au dîner ? Pourquoi pas ! Ce plat est un  
plein de vitamines et convient à tous les repas.



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

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

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Concombre* (pièce(s))	½	1	1¼	2	2¼	3
Tomate (pièce(s))	1½	3	4	6	7	9
Oignon nouveau* (botte(s))	¼	¼	½	½	¾	¾
Mesclun* (g)	20	40	60	80	100	120
Œuf* (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Fromage grec* (g)	50	100	150	200	250	300
Quartiers de pommes de terre à cuire au four* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
À ajouter vous-même						
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale]	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3088 /738	423 /101
Lipides total (g)	47	6
Dont saturés (g)	17,7	2,4
Glucides (g)	46	6
Dont sucres (g)	8	1,1
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	31	4
Sel (g)	1,7	0,2

## Allergènes

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



### 1. Rôtir les pommes de terre

- Préchauffez le four à 180°C.
- Étalez les quartiers de **pomme** de terre sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez 20 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- Taillez le **concombre** en demi-rondelles et la **tomate** en dés.
- Émincez l'**oignon nouveau** et émiettez le **fromage grec**.

**Le saviez-vous ?** 🍌 Ce plat contient plus de 300 g de légumes !



### 2. Préparer la salade

- Dans le saladier, préparez une vinaigrette avec l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre de vin blanc.
- Salez et poivrez à votre goût. Ajoutez-y le **concombre**, le **mesclun**, la moitié du **fromage grec** et de la **tomate**.
- Dans la poêle, faites fondre le beurre à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire l'**oignon nouveau** et le reste de la **tomate** 3 à 4 minutes.



### 3. Préparer les œufs brouillés

- Dans le bol, battez les **œufs** à la fourchette. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez-les à la poêle contenant la **tomate** et l'**oignon nouveau**. Ajoutez aussi le reste de **fromage grec**, puis laissez figer les **œufs** en remuant.

**Le saviez-vous ?** 🍳 L'œuf est l'un des rares aliments riches en vitamine D, une vitamine dont on manque souvent bien qu'elle soit nécessaire pour fixer le calcium. Les poissons gras en contiennent aussi beaucoup.



### 4. Servir

- Servez les **œufs brouillés** sur les assiettes avec les quartiers de **potatoes de terre**.
- Accompagnez de mayonnaise et de la **salade**.

**Bon appétit !**



# Fondant au thon maison

maïs, salade de tomate et herbes fraîches

Famille Rapido

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Maïs conserve



Oignon



Tomate



Demi-baguette



Gouda râpé



Ciboulette, aneth  
et persil frais



Mâche



Thon à l'huile d'olive

INGRÉDIENT  
À LA UNE



Ingrédient à la une dans votre box ! Ce thon est issu d'une pêche durable et traditionnelle. Fish Tales collabore avec des pêcheries de petite taille travaillant en harmonie avec la nature. Un choix responsable !  
*Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !*

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

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

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Maïs conserve (g)	70	140	210	285	350	425
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Demi-baguette (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Ciboulette, aneth et persil frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Mâche* (g)	30	60	100	120	160	180
Thon à l'huile d'olive (boîte(s))	1	1	2	2	3	3
A ajouter vous-même						
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3427 / 819	724 / 173
Lipides total (g)	40	8
Dont saturés (g)	9,7	2,1
Glucides (g)	83	18
Dont sucres (g)	9,3	2
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	30	6
Sel (g)	3,5	0,7

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Égouttez le **maïs** et pesez-le. Égouttez aussi le **thon**.
- Émincez l'**oignon** et détaillez la **tomate** en dés.
- Ciselez finement les **herbes fraîches**.



### 2. Garnir le pain

- Dans le bol, mélangez le **thon** avec le **maïs**, la mayonnaise, la moitié de la **tomate**, de l'**oignon** et des **herbes fraîches**. Salez et poivrez à votre goût.
- Coupez les **pains** en deux et disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Garnissez-les du **mélange au thon**.
- Saupoudrez le **fromage râpé** sur les **fondants au thon**. Enfourez-les 6 à 8 minutes.



### 3. Préparer la salade

- Dans le saladier, préparez une vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre de vin blanc et la moutarde. Salez et poivrez à votre goût.
- Mélangez le reste d'**oignon** et de **tomate** à la vinaigrette.
- Juste avant de servir, mélangez la **salade** à la vinaigrette.



### 4. Servir

- Servez les **fondants au thon** sur les assiettes.
- Garnissez-les du reste d'**herbes fraîches**.
- Accompagnez de la **salade**.

**Le saviez-vous ?** 🌱 Le maïs vous apporte une bonne dose de magnésium, important pour la minéralisation osseuse et les muscles. Les cacahuètes, les légumineuses, la banane, les céréales complètes et le cacao en contiennent aussi beaucoup.

**Bon appétit !**

# Bowl de soupe de nouilles udon aux crevettes relevées

pois mange-tout, champignons, radis à l'aigre douce et gomasio

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Gousse d'ail



Piment rouge



Oignon



Champignons



Radis



Crevettes



Nouilles udon fraîches



Sauce de poisson



Pois mange-tout



Gomasio



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

Le gomasio vient de la cuisine japonaise et est utilisé pour aromatiser les plats. Il se compose de 90 % de *goma* (graines de sésame), et de 10 % de *sio* (sel marin).



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plat à four, casserole, casserole avec couvercle, petit bol, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Radis* (botte(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Nouilles udon fraîches (g)	100	200	300	400	500	600
Sauce de poisson (ml)	10	20	30	40	50	60
Pois mange-tout* (g)	50	100	150	200	250	300
Gomasio (sachet(s))	¼	½	1	1½	2	2

### À ajouter vous-même

Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (g)	15	30	45	60	75	90
Miel (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Ketjap manis [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)	2151 /514	256 /61
Lipides total (g)	21	3
Dont saturés (g)	9,6	1,1
Glucides (g)	58	7
Dont sucres (g)	22	2,6
Fibres (g)	12	1
Protéines (g)	22	3
Sel (g)	5,5	0,7

## Allergènes

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



### 1. Couper

Préchauffez le four à 220°C. Émincez ou écrasez l'**ail**. Épipérez et émincez le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.) (voir conseil). Émincez l'**oignon** et coupez les **champignons** en lamelles.

**Conseil :** Coupez-en éventuellement quelques rondelles pour la garniture.



### 4. Cuire les légumes

Pendant ce temps, faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif et cuire l'**oignon** et les **champignons** 5 à 7 minutes, où jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Ajoutez, la moitié du ketjap et le miel. Mélangez bien. Portez le feu sur doux et laissez cuire doucement jusqu'au service. Faites cuire les **nouilles** 3 minutes dans la casserole. Égouttez-les et réservez-les à couvert.



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

Mélangez le vinaigre de vin blanc au sucre dans le petit bol. Coupez les **radis** en fines rondelles et ajoutez-les au **mélange à l'aigre-douce**. Salez et poivrez à votre goût. Réservez en remuant de temps en temps pour bien en imprégner les **radis**.



### 5. Préparer le bouillon

Dans la casserole en inox, versez l'eau et la **sauce de poisson** (attention au sel ! Dosez à votre goût.) puis ajoutez-y le reste du ketjap. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients). Portez à ébullition puis ajoutez-y les **pois mange-tout** et faites cuire 3 à 5 minutes.

**Le saviez-vous ?** 🌱 Les pois mange-tout sont riches en vitamine C (pour la vitalité), en potassium (pour une bonne pression artérielle) et fibres fer (bon des intestins en bonne santé).



### 3. Préparer les crevettes

Pour les **nouilles**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Mettez les **crevettes** dans le plat à four (voir conseil). Coupez le beurre en dés. Disposez l'**ail**, le **piment rouge** et les dés de beurre sur les **crevettes**. Enfourez 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que les **crevettes** soient cuites.

**Conseil :** Pour les crevettes, utilisez de préférence un tout petit plat à four (le plus petit possible), pour que tous les ingrédients soient près les uns des autres et s'imprègnent encore mieux des saveurs !



### 6. Servir

Servez les **nouilles** dans des bols (voir conseil). Versez le **bouillon** sur les **nouilles**. Disposez-y séparément les **crevettes**, les **champignons**, les **oignons**, les **pois mange-tout** et les **radis**. Garnissez de **gomasio** et éventuellement de rondelles de **piment rouge**.

**Conseil :** Si vous l'appréciez, vous pouvez aussi verser le jus au beurre et à l'ail des crevettes sur les nouilles.

**Bon appétit !**

# Poulet en sauce asiatique douce et riz de chou-fleur

haricots verts et épices coréennes

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Gousse d'ail



Oignon



Riz long grain



Haricots verts



Riz de chou-fleur



Mélange d'épices coréennes



Sauce asiatique douce



Gomasio



Purée de gingembre



Dés de poulet saté



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

Originaire du Japon, le gomasio se compose entre autres de graines de sésame moulues et d'un peu de sel. Il souligne les saveurs tout en limitant vos apports en sel.



## 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

Bouilloire, casserole, casserole avec couvercle, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Riz long grain (g)	75	150	225	300	375	450
Haricots verts* (g)	100	200	300	400	500	600
Riz de chou-fleur* (g)	100	200	300	400	500	600
Mélange d'épices coréennes (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sauce asiatique douce* (sachet(s))	1	1	2	2	3	3
Gomasio (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Dés de poulet saté* (g)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Miel (cc)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de volaille à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2761 /660	396 /95
Lipides total (g)	16	2
Dont saturés (g)	6,1	0,9
Glucides (g)	89	13
Dont sucres (g)	22,6	3,2
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	35	5
Sel (g)	3,2	0,5

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Pour le **riz**, portez l'eau à ébullition dans la bouilloire (voir tableau des ingrédients).
- Dans la casserole, portez un bon volume d'eau à ébullition pour les **haricots verts**.
- Émincez ou écrasez l'**ail**. Émincez l'**oignon**.
- Faites chauffer le beurre à feu moyen-vif dans l'autre casserole. Faites-y cuire l'**ail**, la **purée de gingembre** et l'**oignon** 1 à 2 minutes. Ajoutez-y le **riz** et faites cuire 1 minute.



### 2. Préparer les haricots verts

- Ajoutez l'eau bouillante à la casserole du **riz**.
- Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients) et portez le tout à ébullition. Portez le feu sur doux, couvrez et laissez cuire 10 à 12 minutes.
- Ajoutez-y le **riz de chou-fleur** dans la dernière minute de cuisson. Égouttez si besoin et réservez au chaud jusqu'au service.
- Équeutez les **haricots verts** et coupez-les en deux. Faites-les cuire 10 minutes dans l'autre casserole. Égouttez-les et réservez.



### 3. Cuire le poulet

- Dans la poêle, faites chauffer l'huile de tournesol à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le **poulet** avec les **épices coréennes** 6 minutes.
- Lors des 2 dernières minutes, ajoutez la **sauce asiatique douce**, le miel et 1 cs d'eau par personne. Mélangez bien.



### 4. Servir

- Servez le **riz** et les **haricots verts** sur les assiettes.
- Disposez le **poulet en sauce** par-dessus et garnissez de **gomasio**.

**Le saviez-vous ?** 🌱 Le chou-fleur est riche en vitamine C, calcium, potassium et fibres. Des atouts pour vos défenses immunitaires, la solidité de vos os et dents, votre tension artérielle et des intestins en bonne santé !

**Bon appétit !**

# Enchiladas au blé complet au poulet haché

crème aigre et salsa de tomate

Famille Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Maïs conserve



Oignon



Tomate



Carotte



Poulet haché aux  
épices mexicaines



Épices mexicaines



Passata



Tortilla au blé complet



Cheddar râpé



Crème aigre bio



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

Contrairement à ce que l'on peut penser, la tomate n'est pas  
un légume mais bien un fruit et plus précisément une variété  
de fruit.



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plat à four, petit bol, tamis ou passoire, 2x poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Maïs conserve (g)	70	140	210	285	350	425
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Tomate (pièce(s))	1½	3	5	6	8	9
Carotte* (pièce(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Poulet haché aux épices mexicaines* (g)	100	200	300	400	500	600
Épices mexicaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Tortilla au blé complet (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Cheddar râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Crème aigre bio* (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
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)	2975 / 711	472 / 113
Lipides total (g)	31	5
Dont saturés (g)	15,1	2,4
Glucides (g)	63	10
Dont sucres (g)	18,1	2,9
Fibres (g)	18	3
Protéines (g)	39	6
Sel (g)	3,3	0,5

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Égouttez le **maïs**. Émincez l'**oignon**. Coupez la **tomate** en dés et la **carotte** en tout petits dés.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire la **carotte**, le **maïs** et les ¾ de l'**oignon** 1 à 2 minutes (voir conseil).

*Conseil : Vous utilisez une partie de l'oignon cru pour la salsa. Si vous n'aimez pas ça, faites cuire tout l'oignon à cette étape.*



### 2. Préparer les garnitures

- Ajoutez le **poulet haché** et les **épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) puis faites cuire 2 à 3 minutes en émiettant la **viande hachée**.
- Ajoutez la **passata**, la moitié des dés de **tomate** et poursuivez la cuisson 2 à 4 minutes.



### 3. Préparer les enchiladas

- Garnissez les **tortillas** du mélange à base de **viande hachée** et **passata**.
- Enroulez les **tortillas** et disposez-les les unes à côté des autres dans le plat à four.
- Saupoudrez-les de **cheddar** et enfournez-les 5 à 10 minutes.

*Le saviez-vous ? 🍌 Le maïs est une bonne source de magnésium, un minéral important pour la formation des os et des muscles. On le retrouve aussi dans les cacahuètes, les légumineuses, la banane, les céréales complètes et le cacao.*



### 4. Servir

- Dans le petit bol, mélangez le reste des dés de **tomate** et le reste d'**oignon** avec le vinaigre de vin blanc.
- Ajoutez éventuellement de l'huile d'olive vierge extra et assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Servez les **enchiladas** sur les assiettes. Disposez la **salsa de tomate** et la **crème aigre** dessus.

**Bon appétit !**

# Vol-au-vent végétarien aux champignons

purée de pommes de terre et salade

Végé

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Pomme de terre



Champignons



Carotte



Oignon



Gousse d'ail



Feuille de laurier



Crème liquide



Bouchée feuilletée



Mâche



Persil frisé frais



Tomate



Qu'avez-vous pensé de cette recette ? 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, sauteuse, casserole avec couvercle, presse-purée, saladier

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Feuille de laurier (pièce(s))	1	1	1	1	2	2
Crème liquide (g)	50	100	150	200	250	300
Bouchée feuilletée (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mâche* (g)	20	40	60	80	100	120
Persil frisé frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Tomate (pièce(s))	½	1	2	2	3	3

### À ajouter vous-même

Huile d'olive vierge extra (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	2	4	6	8	10	12
Farine (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	100	200	300	400	500	600
Lait [végétal] (splash)	0	0	0	0	0	0
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3343 / 799	464 / 111
Lipides total (g)	51	7
Dont saturés (g)	28,4	3,9
Glucides (g)	67	9
Dont sucres (g)	9,6	1,3
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	15	2
Sel (g)	1,1	0,1

## Allergènes

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



## 1. Préparer

Préchauffez le four à 180°C. Préparez le bouillon. Pour les **pommes de terre**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Épluchez-les ou lavez-les bien et coupez-les en gros morceaux. Coupez les **champignons** en lamelles. Coupez la **carotte** en petits dés. Émincez l'**oignon**. Émincez ou écrasez l'**ail**.

**Le saviez-vous ?** 🍄 Les champignons sont une source de vitamine B2, bonne pour votre vitalité et votre système immunitaire. Cette vitamine est particulièrement importante pour les végétariens et les végétaliens qui doivent veiller à en absorber suffisamment.



## 4. Enfourner les bouchées feuilletées

Disposez les bouchées feuilletées sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 5 à 8 minutes. Ciselez grossièrement le **persil**. Écrasez les **pommes de terre** en purée lisse au presse-purée. Ajoutez-y le reste du beurre et 1 filet de lait pour l'onctuosité (voir conseil). Salez et poivrez à votre goût.

**Conseil de santé** 🍷 Ce plat est calorique. Si vous surveillez vos apports caloriques, n'utilisez que la moitié des pommes de terre et n'y ajoutez pas de beurre



## 2. Cuire les pommes de terre

Faites cuire les **pommes de terre** 12 à 15 minutes, puis égouttez-les et réservez-les sans couvercle.



## 5. Préparer la salade

Coupez la **tomate** en quartiers. Dans le saladier, mélangez la **mâche**, la **tomate** et l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez à votre goût.



## 3. Cuire les légumes

Faites fondre ½ cs de beurre par personne dans la sauteuse et cuire l'**ail**, l'**oignon**, la **carotte** et les **champignons** 4 à 6 minutes à feu moyen-vif en remuant. Ajoutez-y ensuite la farine et 1 cs de beurre par personne. Faites cuire 1 à 2 minutes. Ajoutez la **feuille de laurier**, le bouillon et la **crème liquide**. Remuez bien jusqu'à ce que la sauce soit homogène. Laissez-la ensuite réduire 6 à 8 minutes à feu doux (voir conseil).

**Conseil :** Si la sauce est encore trop liquide, augmentez un peu le feu.



## 6. Servir

Disposez une **bouchée feuilletée** sur chaque assiette et remplissez-la de **vol-au-vent végétarien**. Accompagnez de la **purée** et de la **salade**. Garnissez du **persil**.

**Bon appétit !**



# Pâtes complètes au poulet façon Alfredo

servies avec des épinards et du fromage râpé

Famille Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Gousse d'ail



Crème liquide



Penne complètes



Épinards



Gouda râpé



Oignon



Aiguillettes de poulet aux épices méditerranéennes



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

Une seule casserole vous suffira pour préparer cette recette à base de pâtes ! Les saveurs s'y mêleront délicieusement et vous aurez moins de vaisselle à faire !



## 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

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Penne complètes (g)	90	180	270	360	450	540
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Aiguillettes de poulet aux épices méditerranéennes* (g)	100	200	300	400	500	600
Épinards* (g)	150	300	500	600	800	900
À ajouter vous-même						
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3330 / 796	468 / 112
Lipides total (g)	33	5
Dont saturés (g)	15,6	2,2
Glucides (g)	70	10
Dont sucres (g)	10	1,4
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	49	7
Sel (g)	2,5	0,4

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Préparez 200 ml de bouillon par personne. Écrasez ou émincez l'**ail**. Émincez l'**oignon**.
- Détaillez le **poulet** en gros morceaux. Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans la sauteuse.
- Faites-y cuire/dorer le **poulet** 3 à 4 minutes. Réservez-les hors de la sauteuse.
- Faites chauffer ¼ cs d'huile d'olive à feu moyen-vif dans la même sauteuse et revenir l'**ail** et l'**oignon** 1 à 2 minutes.



### 3. Mélanger

- Ajoutez le **poulet** et laissez cuire 5 minutes et mélangez bien (voir conseil).
- Baissez le feu et ajoutez les **épinards**. Laissez les réduire.

**Conseil** : Si vous trouvez la sauce trop liquide, augmentez un peu le feu et faites-la réduire un peu plus longtemps sans couvercle.



### 2. Préparer la sauce

- Ajoutez le bouillon, la **crème liquide**, les **penne** et 1 cc de vinaigre de vin blanc par personne, à la casserole. Salez et poivrez à votre goût.
- Faites cuire les **pâtes** 7 minutes à couvert à feu doux. Remuez régulièrement.



### 4. Servir

- Retirez la sauteuse du feu et ajoutez ⅓ du **fromage râpé** aux **pâtes**. Salez et poivrez au goût.
- Servez les **pâtes** dans des assiettes creuses et garnissez du reste de **fromage**.

**Bon appétit !**



# Salade de burrata au lard croquant

tomates cerises, oignon caramélisé et figues séchées

Premium

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Gousse d'ail



Tomates cerises rouges



Oignon



Ciabatta blanche



Pesto



Lard



Roquette et mâche



Burrata



Morceaux de figues séchées



Basilic frais



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

La burrata est une boule de mozzarella remplie d'un mélange de crème et de mozzarella hachée. C'était autrefois le moyen d'utiliser les restes de mozzarella.



## 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, plat à four, saladier, petit bol, petite casserole en inox, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomates cerises rouges (g)	125	250	375	500	625	750
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ciabatta blanche (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pesto* (g)	20	40	60	80	100	120
Lard* (tranche(s))	2	4	6	8	10	12
Roquette et mâche* (g)	30	60	90	120	150	180
Burrata* (boule(s))	1	2	3	4	5	6
Morceaux de figues séchées (g)	20	40	60	80	100	120
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30

### À ajouter vous-même

Vinaigre balsamique noir (cs)	¼	1½	2¼	3	3¾	4½
Huile d'olive vierge extra (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4017 / 960	852 / 204
Lipides total (g)	74	16
Dont saturés (g)	27,5	5,8
Glucides (g)	45	10
Dont sucres (g)	19,2	4,1
Fibres (g)	7	2
Protéines (g)	26	5
Sel (g)	1,6	0,3

## Allergènes

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



### 1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C. Coupez l'**ail** en fines lamelles. Dans le plat à four, mélangez les **tomates cerises** avec l'**ail**, ½ cs d'huile d'olive par personne, du sel et du poivre. Enfourez les **tomates cerises** 10 à 12 minutes.



### 4. Préparer les croûtons

Coupez le **pain** en petits dés. Dans la poêle, faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif et dorer les dés de **pain** jusqu'à ce qu'ils soient croquants. Ajoutez-y 1 filet d'huile d'olive si vous remarquez qu'ils sont sur le point de brûler. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



### 2. Caraméliser l'oignon

Émincez l'**oignon** en demi-rondelles. Faites fondre le beurre dans la casserole en inox à feu moyen-doux. Ajoutez-y l'**oignon**, et faites cuire 10 minutes. Déglacez avec les ⅔ du vinaigre balsamique noir et ajoutez le sucre. Coupez le feu et réservez jusqu'au service.



### 5. Préparer la salade

Retirez les **tomates cerises** du plat à four et ajoutez-les au saladier. Ajoutez-y le mélange de **salade** et la vinaigrette au **pesto**. Mélangez bien et assaisonnez éventuellement de sel et de poivre. Coupez grossièrement le **basilic** et mélangez-le à la **salade**. Émiettez le **lard croquant** et réservez-le.



### 3. Cuire le lard

Séparez les tranches de **lard** les unes des autres et disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfourez le **lard** 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'il soit croquant. Dans le petit bol, mélangez le **pesto** avec la moitié de l'huile d'olive vierge extra.



### 6. Servir

Servez la **salade** sur les assiettes. Garnissez-la d'**oignon caramélisé**, du **lard croquant**, des **morceaux de figue** et des **croûtons**. Disposez la **burrata** au centre de la **salade**. Enfin, arrosez la **salade** du reste d'huile d'olive vierge extra et de vinaigre balsamique noir. Salez et poivrez à votre goût.

**Bon appétit !**



# Filet de saumon poché et sauce au beurre blanc

grenailles, aneth et câpres

Premium

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Haricots verts



Grenailles



Citron



Oignon



Aneth frais



Gousse d'ail



Câpres



Sauce au beurre blanc



Filet de saumon



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

Les câpres sont riches en fibres et vitamines - B6, B12, A, C et D notamment. Mais attention, il vous faudra tout de même en consommer une grande quantité pour atteindre vos AJR en vitamines !



## 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, casserole, casserole avec couvercle, casserole en inox

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Haricots verts* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aneth frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Câpres (g)	10	20	30	40	50	60
Sauce au beurre blanc* (g)	50	100	150	200	250	300
Filet de saumon* (g)	120	240	360	480	600	720

### A ajouter vous-même

Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de poisson ou de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6

Poivre et sel à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3628 / 867	516 / 123
Lipides total (g)	54	8
Dont saturés (g)	16,9	2,4
Glucides (g)	54	8
Dont sucres (g)	7,7	1,1
Fibres (g)	19	3
Protéines (g)	38	5
Sel (g)	2,1	0,3

## Allergènes

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



## 1. Préparer

Pour les **grenailles**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Coupez éventuellement les grosses **grenailles** en deux et faites-les cuire 12 à 15 minutes "al dente". Équeutez les **haricots verts**. Versez un fond d'eau dans l'autre casserole. Ajoutez-y les **haricots verts** et 1 pincée de sel. Couvrez, portez à ébullition et faites cuire 8 à 10 minutes à petit bouillon. Ensuite, égouttez les deux et réservez sans couvercle.



## 4. Réchauffer la sauce

Faites fondre le beurre dans la casserole en inox à feu doux. Versez-y la **sauce au beurre blanc** et réchauffez-la 4 à 6 minutes. Remuez bien jusque dans le fond régulièrement pour éviter qu'elle ne brûle. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



## 2. Couper

Coupez le **citron** en deux. Taillez-en 1 moitié en demi-rondelles et l'autre en quartiers. Émincez l'**oignon**. Ciselez finement l'**aneth**. Émincez ou écrasez l'**ail**.



## 5. Apprêter les grenailles

Mélangez l'**ail** aux **haricots verts**. Mélangez le reste d'**oignon** et la moutarde aux **grenailles**. Assaisonnez les **haricots verts** et les **grenailles** de sel et de poivre.



## 3. Pocher le poisson

Dans la petite casserole, portez suffisamment d'eau pour que le **saumon** puisse être immergé plus tard. Ajoutez-y le cube de bouillon, les **demi-rondelles de citron**, la moitié de l'**aneth** et de l'**oignon**. Lorsque l'eau bout à petit bouillon, déposez-y le **filet de saumon** et couvrez. Faites cuire 2 minutes. Retirez la casserole du feu et poursuivez-en la cuisson 5 minutes à couvert.



## 6. Servir

Servez le **saumon poché** sur les assiettes. Garnissez-le de la **sauce au beurre blanc**, des **câpres**, du reste d'**aneth** et des quartiers de **citron**. Accompagnez des **haricots verts**, **grenailles** et de **mayonnaise**.

Bon appétit !



# Steak et orzo à la méditerranéenne garni d'olives Leccino

poivron rôti, fromage grec et une salade de tomate et basilic

Premium

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Poivron



Gousse d'ail



Basilic et origan frais



Fromage grec



Orzo



Huile d'olive au citron



Tomates cerises rouges



Olives Leccino



Steak mariné



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

L'orzo est idéal pour sublimer les saveurs. Sa petite taille unique permet une absorption optimale des saveurs contenues dans les épices et sauces.



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Papier aluminium, bol, plat à four, essuie-tout, poêle, wok ou sauteuse avec couvercle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Poivron* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Basilic et origan frais* (g)	10	20	30	40	50	60
Fromage grec* (g)	50	100	150	200	250	300
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Huile d'olive au citron (ml)	4	8	12	16	20	24
Tomates cerises rouges (g)	65	125	190	250	315	375
Olives Leccino* (g)	15	30	45	60	75	90
Steak mariné* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6

### A ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Vinaigre de vin blanc (cc)	2	4	6	8	10	12
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4008 / 958	543 / 130
Lipides total (g)	55	7
Dont saturés (g)	18,7	2,5
Glucides (g)	65	9
Dont sucres (g)	11,1	1,5
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	49	7
Sel (g)	2,8	0,4

## Allergènes

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



## 1. Rôtir le poivron

Sortez le **steak** du réfrigérateur (voir conseil). Préchauffez le four à 200°C. Préparez le bouillon. Coupez le **poivron** en morceaux de 1 à 2 cm. Disposez les morceaux de **poivron** dans le plat à four et arrosez-les de 1 cs d'huile d'olive par personne. Enfourez le **poivron** 20 à 25 minutes.

**Conseil :** Le mieux est de sortir le steak 1/2 h à 1 h du réfrigérateur avant de commencer à cuisiner. Il sera ainsi à température ambiante lorsque vous le ferez cuire et le résultat n'en sera que plus tendre.



## 4. Préparer la salade

Coupez les **tomates cerises** en deux. Ajoutez-les au bol contenant la vinaigrette et mélangez. Ajoutez l'**origan**, ⅓ des **olives** et du **fromage grec** à l'**orzo**. Assaisonnez de sel, de poivre et d'huile d'olive vierge extra à votre goût (voir conseil).

**Conseil :** Pour plus de saveur, vous pouvez aussi ajouter l'huile des olives ou utiliser cette dernière à la place de l'huile d'olive vierge extra.



## 2. Couper

Écrasez ou émincez l'**ail**. Retirez les feuilles des brins d'**origan** et de **basilic**. Coupez finement les feuilles d'**origan** et ciselez celles de **basilic** en lanières. Coupez le **fromage grec** en dés. Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu doux dans le wok ou la sauteuse. Ajoutez-y l'**orzo** et faites-le sauter 1 minute à feu moyen-vif.



## 5. Cuire le steak

Faites fondre le beurre dans la poêle à feu moyen-vif. Épongez le **steak** avec de l'essuie-tout et frottez-le de sel et de poivre. Dès que le beurre est bien chaud, faites cuire/dorer le **steak** 2 à 3 minutes par côté dans la poêle (voir conseil). Ajoutez-y l'**ail** lors de la dernière minute de cuisson.

**Conseil :** Si vous souhaitez donner encore plus de saveur à la viande, ajoutez une noix de beurre dans la poêle en milieu de cuisson et arrosez-en le steak plusieurs fois.



## 3. Cuire l'orzo

Versez le bouillon sur l'**orzo** et faites-le cuire 10 à 12 minutes à couvert et à feu doux, jusqu'à ce que le bouillon soit absorbé. Remuez régulièrement. Ajoutez éventuellement un peu d'eau si l'**orzo** devient trop sec. Pendant ce temps, dans le bol, mélangez l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre de vin blanc, l'huile d'olive au citron et le basilic. Salez et poivrez au goût.



## 6. Servir

Réservez le **steak** hors de la poêle et laissez reposer au moins 3 minutes sous une feuille d'aluminium. Mélangez le **poivron rôti** à l'**orzo**. Coupez le **steak** à contre-fil en tranche. Servez l'**orzo** sur les assiettes et disposez le **steak** dessus. Arrosez le **steak** de graisse de cuisson restée dans la poêle. Accompagnez de la **salade de tomate**. Garnissez du reste d'**olive** et de **fromage grec**.

**Bon appétit !**

# Bao bun aux crevettes et sauce hoisin

légumes marinés et graines de sésame noir

Cuisine du Monde

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Pain bao



Crevettes



Gousse d'ail



Chou rouge,  
blanc et carotte



Little gem



Graines de sésame noir



Sauce hoisin



Coriandre fraîche



Sauce au miel et  
gingembre

**INGRÉDIENT  
À LA UNE**



Ingrédient à la une dans votre box ! Spécialité chinoise, ces petits pains bao cuits à la vapeur sont appréciés pour leur texture tendre, légère et saveur légèrement sucrée. 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, casserole, saladier, tamis, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pain bao* (pièce(s))	4	6	10	12	16	18
Crevettes* (g)	120	240	360	480	600	720
Gousse d'ail (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Chou rouge, blanc et carotte* (g)	100	200	300	400	500	600
Little gem* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Graines de sésame noir (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce hoisin (g)	25	50	75	100	125	150
Coriandre fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Sauce au miel et gingembre (ml)	15	25	40	50	65	75

### À ajouter vous-même

Farine (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	2	4	6	8	10	12
Vinaigre de vin blanc (ml)	45	90	135	180	225	270
Eau (ml)	100	200	300	400	500	600
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	2	4	6	8	10	12
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4125 / 986	600 / 144
Lipides total (g)	46	7
Dont saturés (g)	6,2	0,9
Glucides (g)	112	16
Dont sucres (g)	33,4	4,9
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	30	4
Sel (g)	3,8	0,5

## Allergènes

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



### 1. Préparer

Préchauffez le four à 180°C. Dans la casserole, mélangez l'eau, le vinaigre de vin blanc, le sucre et 1 pincée de sel. Portez à ébullition. Ajoutez-y le mélange de **carotte** et **chou** puis laissez mijoter 4 à 6 minutes. Ensuite, laissez égoutter le tout dans la passoire et réservez les **légumes marinés** au réfrigérateur pour les refroidir.



### 4. Cuire les pains bao

Enfournez les **pains bao** 4 à 5 minutes. Ciselez grossièrement la **coriandre**.



### 2. Préparer la vinaigrette

Dans le saladier, mélangez la **sauce au miel et gingembre** avec la moitié de la mayonnaise. Réservez. Écrasez ou émincez l'**ail**. Dans le bol, mélangez les **crevettes** avec la farine, du sel et du poivre.



### 5. Préparer la salade

Réservez 3 feuilles de **little gem** par personne pour la garniture. Coupez grossièrement le reste. Dans le saladier, mélangez la **little gem** avec la **mayonnaise au miel et gingembre**.



### 3. Cuire les crevettes

Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif. Faites-y cuire/dorer uniformément l'**ail** et les **crevettes** 2 à 3 minutes. Ajoutez-y ensuite la **sauce hoisin** et poursuivez la cuisson 1 minute en veillant bien à ce que toutes les **crevettes** soient entièrement recouvertes de sauce.



### 6. Servir

Ouvrez les **pains bao** et tartinez-en l'intérieur du reste de mayonnaise. Garnissez le **pain** d'une feuille de **little gem** pour former une sorte de petit bol pour les **crevettes**. Déposez-y les **crevettes** et les **légumes marinés**. Garnissez de **coriandre** et **graines de sésame noir**. Accompagnez de la **salade**. Déposez le reste de **légumes marinés** et **graines de sésame** sur la **salade**.

**Bon appétit !**

# Pilons de poulet en sauce au vin rouge

inspiré du coq au vin et servi avec une purée crémeuse

Premium

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Pilons de poulet  
marinés aux  
épices baharat



Vin rouge



Champignons blancs



Pomme de terre



Gousse d'ail



Carotte



Sauce Worcestershire



Thym frais



Persil plat et  
ciboulette frais



Fromage frais  
aux fines herbes



Oignon



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

Le champignon blond de Paris contient moins d'eau que son  
cousin blanc. Il rétrécit ainsi moins à la cuisson.



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, sauteuse, casserole

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pilons de poulet marinés aux épices baharat* (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Vin rouge (ml)	90	187	280	374	467	561
Champignons blonds* (g)	125	250	375	500	625	750
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Sauce Worcestershire (ml)	10	15	25	30	40	45
Thym frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Persil plat et ciboulette frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Fromage frais aux fines herbes* (g)	25	50	75	100	125	150
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	75	150	225	300	375	450
Beurre [végétal] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Farine (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Lait [végétal] (splash)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3389 /810	359 /86
Lipides total (g)	40	4
Dont saturés (g)	21,7	2,3
Glucides (g)	61	6
Dont sucres (g)	11,3	1,2
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	50	5
Sel (g)	2,9	0,3

## Allergènes

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



## 1. Préparer

Préchauffez le four à 220°C. Préparez le bouillon. Émincez l'**oignon**. Coupez la **carotte** en demi-rondelles.



## 2. Cuire le poulet

Transférez les **pilons de poulet** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfourez-les 35 à 45 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient cuits. Retournez-les à mi-cuisson. Pendant ce temps, coupez les **champignons** en quartiers et écrasez ou émincez l'**ail**.



## 3. Cuire les légumes

Faites fondre 1 cs de beurre par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'**oignon** et la **carotte** 5 à 6 minutes. Ajoutez-y les **champignons** et poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes. Effeuillez le **thym** et ciselez-en finement les feuilles. Ciselez finement le **persil** et la **ciboulette** en veillant à les garder séparés.



## 4. Préparer la sauce

Ajoutez la farine et l'**ail** à la sauteuse puis faites revenir 1 minute. Ajoutez-y le **vin**, la **sauce Worcestershire**, le **thym**, le sucre et le bouillon. Mélangez bien, portez à ébullition et laissez cuire 2 à 4 minutes afin de permettre à l'alcool de s'évaporer. Portez le feu sur doux et laissez mijoter jusqu'au service. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



## 5. Cuire les pommes de terre

Épluchez ou lavez soigneusement les **pommes de terre** et coupez-les en gros morceaux. Transférez-les dans la casserole et portez de l'eau à hauteur. Faites-les cuire 12 à 15 minutes. Prélevez-en un peu de liquide de cuisson, puis égouttez-les. Écrasez les **pommes de terre** avec le **fromage frais aux herbes**, la **ciboulette**, ½ cs de beurre par personne et 1 filet de lait ou d'eau de cuisson réservée selon votre préférence. Incorporez-y la moutarde et assaisonnez de sel et du poivre à votre goût.



## 6. Servir

Servez la **purée de pommes de terre** sur les assiettes et déposez les **pilons de poulet** dessus. Versez-y la **sauce au vin rouge** et garnissez de **persil**.

**Bon appétit !**



# Conchiglie à la burrata et au pecorino

poivron rouge pointu, tomate et ketchup fumé

Famille Végé Rapido Calorie Smart Premium

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Conchiglie



Oignon



Gousse d'ail



Poivron rouge pointu



Mélange d'épices du Moyen-Orient



Tomate



Cubes de tomate à l'ail et oignon



Ketchup fumé



Pecorino râpé AOP



Basilic frais



Burrata



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

La burrata, variation crémeuse de la mozzarella, est originaire de la région des Pouilles, en Italie.



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Sauteuse, casserole

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Cubes de tomate à l'ail et oignon (paquet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ketchup fumé* (g)	30	60	90	120	150	180
Pecorino râpé AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Burrata* (boule(s))	½	1	1½	2	2½	3

### A ajouter vous-même

Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	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)	2753 / 658	567 / 136
Lipides total (g)	21	4
Dont saturés (g)	11,7	2,4
Glucides (g)	86	18
Dont sucres (g)	17,9	3,7
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	28	6
Sel (g)	3	0,6

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Pour les **conchiglie**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Émiettez-y le cube de bouillon.
- Faites cuire les **conchiglie** 9 à 11 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.

**Le saviez-vous ?** 🌱 *Manger moins de viande est bon pour la santé. Cela réduit par exemple le risque de maladies cardiovasculaires.*



### 2. Couper et cuire

- Émincez l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Détaillez le **poivron pointu** en dés.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'**oignon** et l'**ail** 2 minutes.
- Ajoutez-y le **poivron pointu**, les **épices du Moyen-Orient** et poursuivez la cuisson 4 minutes.
- Pendant ce temps, coupez la **tomate** en dés.



### 3. Apprêter la sauce

- Mélangez les **cubes de tomate**, le **ketchup fumé** et la **tomate** aux aromates dans la sauteuse.
- Réchauffez le tout 2 minutes.
- Incorporez-y les **conchiglie** et le **Pecorino**, puis salez et poivrez à votre goût.



### 4. Servir

- Effeuillez le **basilic**. Ciselez-en grossièrement les feuilles.
- Coupez la **burrata** en deux.
- Servez les **pâtes** sur les assiettes et déposez-y ½ boule de **burrata** par personne.
- Garnissez du **basilic**.

**Bon appétit !**

# Burger de poulet à la mexicaine et pommes de terre poêlées

lard, cheddar, dip d'avocat et salsa de tomate

Street food Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Quartiers de pommes de terre



Pain brioché



Burger de poulet Oranjehoen



Cheddar râpé



Dip d'avocat



Oignon



Little gem



Poivron rouge pointu



Tomate



Piment vert



Coriandre fraîche



Lard



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

La petite cousine de la laitue romaine est la little gem. Surnommée aussi "sucrine", elle est légèrement plus sucrée et plus croquante. Idéale pour cette recette !



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Bol, grande sauteuse avec couvercle, petit bol, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Quartiers de pommes de terre* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Pain brioché (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Burger de poulet Oranjehoen* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Cheddar râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Dip d'avocat* (g)	40	80	120	160	200	240
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Little gem* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Tomate (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Piment vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Lard* (tranche(s))	2	4	6	8	10	12

### À ajouter vous-même

Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale]						à votre goût
Poivre et sel						à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4159 /994	589 /141
Lipides total (g)	54	8
Dont saturés (g)	20,1	2,8
Glucides (g)	86	12
Dont sucres (g)	15,1	2,1
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	39	6
Sel (g)	3,2	0,5

## Allergènes

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



## 1. Préparer

Coupez la moitié de l'**oignon** en demi-rondelles et émincez le reste. Coupez le **poivron pointu** en deux dans la longueur, épépinez-le et détaillez-le en fines lanières. Émincez le **piment vert** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.) en fines rondelles. Dans le petit bol, préparez une marinade avec le vinaigre de vin blanc, le sucre, du sel et du poivre. Ajoutez-y le **piment vert**, mélangez, puis réservez. Remuez de temps en temps.



## 4. Préparer la salsa

Pendant ce temps, détaillez la **tomate** en dés et émincez finement la **coriandre**. Dans le bol, mélangez-les avec le reste de l'**oignon**, l'huile d'olive vierge extra, du sel et du poivre. Coupez la base dure de la **little gem** et détachez-en les feuilles.



## 2. Cuire le lard

Faites chauffer la poêle à feu vif, sans huile, et cuire le **lard** 3 à 5 minutes pour qu'il soit croquant. Réservez-le hors de la poêle. Faites chauffer l'huile d'olive dans la même poêle à feu moyen-vif et cuire les quartiers de **pommes de terre** 15 à 20 minutes. Salez et poivrez à votre goût.



## 5. Composer le burger

Coupez le **pain brioché** en deux et tartinez-en la face inférieure de **dip d'avocat**. Garnissez le **pain du burger** au **fromage fondu** au **lard**, des légumes et de quelques feuilles de **little gem**. Ajoutez-y le **piment vert** mariné à votre goût.



## 3. Cuire le burger

Faites chauffer le beurre dans la grande poêle à feu moyen-vif (voir conseil 1). Ajoutez-y le **burger de poulet**, le **poivron** et les demi-rondelles d'**oignon** (voir conseil 2). Faites cuire le **burger** 4 à 6 minutes d'un côté puis retournez-le et saupoudrez-le de **cheddar râpé**. Disposez le **lard** dessus puis couvrez pour que le **fromage** fonde. Baissez le feu et poursuivez la cuisson 4 à 6 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit. Salez et poivrez les légumes à votre goût.

**Conseil 1 :** Si vous cuisinez pour plus de 2 personnes, utilisez une poêle pour la viande et l'oignon et une autre pour les légumes.

**Conseil 2 :** Vous servez la moitié de l'oignon cru. Si vous ne l'appréciez pas ainsi, faites-le cuire entièrement avec le burger.



## 6. Servir

Servez le **burger** et les **pommes de terre** sur les assiettes. Garnissez les **pommes de terre** de **salsa**. Accompagnez de mayonnaise à votre goût.

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

**Bon appétit !**