

Cheeseburger de sanglier et chutney d'oignon

frites maison et salade de tomate & roquette

Famille

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Pomme de terre



Oignon



Tomate



Gouda râpé



Roquette



Chutney piquant
aux oignons



Burger de sanglier



Pain à burger aux
graines de sésame



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

La viande de sanglier est tendre et sa saveur délicate en raison de son alimentation variée. Il est par ailleurs omnivore, comme le porc.



Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Oignon (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Tomate (pièce(s))	1½	3	4	6	7	9
Gouda râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Roquette* (g)	40	80	120	160	200	240
Chutney d'oignon* (g)	20	40	60	80	100	120
Burger de sanglier* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6

Pain à burger aux graines de sésame (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
--	---	---	---	---	---	---

A ajouter vous-même

Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (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)	4163 / 995	642 / 154
Lipides total (g)	58	9
Dont saturés (g)	19,2	3
Glucides (g)	85	13
Dont sucres (g)	18,2	2,8
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	35	5
Sel (g)	2,4	0,4

Allergènes

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



1. Enfourner les frites

Préchauffez le four à 220°C. Épluchez ou lavez soigneusement les **pommes de terre** et taillez-les en **frites** de maximum 1 cm d'épaisseur (voir conseil de santé). Dans le bol, mélangez-les avec ½ cs d'huile d'olive par personne, du sel et du poivre. Dispersez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 25 à 35 minutes.

Conseil de santé 🍏 Cette recette est calorique. Si vous surveillez vos apports caloriques, servez le burger sans les frites. Vous pourrez garder les pommes de terre pour une autre fois.



4. Cuire le burger

Dans la même poêle, faites fondre le beurre à feu moyen-vif et cuire le **burger** 3 à 5 minutes de chaque côté (voir conseil). Dans la dernière minute, saupoudrez-y le **fromage râpé** et laissez-le fondre.

Conseil : Faites cuire le burger plus ou moins longtemps selon votre préférence de cuisson.



2. Cuire l'oignon

Coupez l'**oignon** en demi-rondelles. Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans la poêle et cuire l'**oignon** avec 1 bonne pincée de sel 6 à 8 minutes, pour qu'il soit tendre. Réservez-le hors de la poêle. Pendant ce temps, coupez la **tomate** en en dés.

Le saviez-vous ? 🍏 L'oignon est une bonne source de vitamine C, qui aide à l'absorption du fer.



5. Préparer la salade

Dans le saladier, mélangez la **roquette** avec la **tomate** et la moitié de l'**oignon** cuit à la vinaigrette.



3. Préparer la vinaigrette

Dans le saladier, préparez une vinaigrette avec l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre balsamique et la moutarde. Salez et poivrez à votre goût.



6. Servir

Servez les **frites** sur les assiettes. Coupez les **pains à burger** en deux et garnissez-en chacun d'un **cheeseburger**, de **chutney d'oignon** et du reste d'**oignon** cuit. Accompagnez de la **salade**.

Bon appétit !

Boulettes de viande végété avec légumes rôtis et grenailles

fromage à la grecque, vinaigrette aux herbes et épices du Moyen-Orient

Famille **Végé** Calorie Smart

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Fromage à la grecque



Poivron



Aubergine



Oignon



Demi-grenailles
avec peau précuites



Mélange d'épices
du Moyen-Orient



Gousse d'ail



Les Boulettes
Very Chouettes du
Boucher Végétarien



Persil plat et menthe
frais



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

Rôtir le poivron au four en intensifie le goût. Il s'accorde ainsi
à merveille avec des herbes fraîches et épices parfumées !



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, grand bol, petit bol, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Aubergine* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Demi-grenailles avec peau précuites* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Les Boulettes Very Chouettes du Boucher Végétarien* (pièce(s))	5	10	15	20	25	30
Persil plat et menthe frais* (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cc)	2	4	6	8	10	12
Vinaigre de vin blanc (cc)	2	4	6	8	10	12
Eau (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)	2828 / 676	450 / 107
Lipides total (g)	35	6
Dont saturés (g)	8,3	1,3
Glucides (g)	62	10
Dont sucres (g)	18,9	3
Fibres (g)	16	3
Protéines (g)	24	4
Sel (g)	2,1	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'**oignon** en quartiers et émincez le **poivron** en lanières.
- Coupez l'**aubergine** en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Transférez le tout dans le grand bol. Ajoutez-y les **grenailles**, les **épices du Moyen-Orient** et arrosez avec la moitié de l'huile d'olive. Salez et poivrez à votre goût puis mélangez bien.



3. Cuire les boulettes de viande

- Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les **boulettes** 5 à 6 minutes en remuant régulièrement.
- Ajoutez l'eau (voir tableau des ingrédients) ainsi que le reste de miel et de vinaigre de vin blanc.
- Mélangez bien puis laissez réduire 1 minute.



2. Préparer la vinaigrette aux herbes

- Disposez le tout sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez 30 à 40 minutes, ou jusqu'à ce que l'ensemble soit cuit. Retournez à mi-cuisson.
- Ciselez finement les herbes fraîches et mettez-les dans le petit bol.
- Ajoutez-y l'huile d'olive vierge extra et la moitié du miel et du vinaigre balsamique blanc. Salez et poivrez à votre goût puis mélangez.

Le saviez-vous ? 🍌 L'aubergine est un légume polyvalent riche en fer et vitamine C.



4. Servir

- Entre temps, émiettez le **fromage**.
- Servez les **légumes rôtis**, les **grenailles** et les **boulettes** sur les assiettes.
- Déposez-y le **fromage** et arrosez de la **vinaigrette aux herbes** pour apprêter.

Bon appétit !

Mijoté de chou rouge à la pomme et saucisses de poulet servi avec une purée de pommes de terre

Durée de préparation : 60 - 70 min.



Oignon



Pomme



Noix de muscade



Chou rouge râpé



Cannelle en poudre



Pomme de terre



Gouda râpé



Saucisses de poulet
assaisonnées



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

Pour que le chou rouge conserve sa belle couleur à la cuisson,
ajoutez-y un peu de vinaigre ou de jus de citron.



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, poêle avec couvercle, râpe fine, casserole avec couvercle, presse-purée

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pomme* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Noix de muscade (pointe(s))	1	2	3	4	5	6
Chou rouge râpé* (g)	100	200	300	400	500	600
Cannelle en poudre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Saucisses de poulet assaisonnées* (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
A ajouter vous-même						
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Cassonade (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau (ml)	120	240	360	480	600	720
Lait [végétal] (splash)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (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)	3259 / 779	442 / 106
Lipides total (g)	33	4
Dont saturés (g)	20	2,7
Glucides (g)	80	11
Dont sucres (g)	30,6	4,1
Fibres (g)	20	3
Protéines (g)	34	5
Sel (g)	2,6	0,4

Allergènes

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



1. Préparer

- Émincez l'**oignon**. Épluchez la **pomme**, retirez-en le trognon et taillez-la en dés.
- Râpez une pincée de **noix de muscade** à la râpe fine.
- Dans la sauteuse, faites fondre ½ cs de beurre par personne à feu moyen-vif et cuire l'**oignon** avec la moitié de la **noix de muscade** 2 à 3 minutes. Ajoutez ensuite le **chou rouge** par poignées.
- Ajoutez la **pomme** et le vinaigre balsamique blanc, puis faites cuire 4 à 5 minutes à couvert et à feu doux.



3. Cuire les pommes de terre

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole avec le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Lavez ou épluchez les **potatoes de terre** et taillez-les en gros morceaux.
- Faites-les cuire 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez-les et écrasez-les en **purée** au presse-purée.
- Ajoutez-y le **fromage**, 1 filet de lait, la moutarde et ½ cs de beurre par personne. Assaisonnez de sel, de poivre et du reste de **noix de muscade** à votre convenance.



2. Faire mijoter le chou

- Ajoutez l'eau, la cassonade, la **cannelle** et 1 bonne pincée de sel (voir tableau des ingrédients).
- Mélangez bien et faites cuire le tout 45 minutes à couvert à feu moyen-vif, ou jusqu'à ce que le **chou rouge** soit tendre (voir conseil).
- Remuez régulièrement et ajoutez éventuellement un peu d'eau si le tout devient trop sec. Salez et poivrez à votre goût.

Conseil : Si le chou rouge n'est pas encore assez tendre après 45 minutes, faites-le cuire plus longtemps et ajoutez-y de l'eau si nécessaire.



4. Servir

- Faites fondre ½ cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif et faites-y cuire/dorer les **saucisses de poulet** uniformément 2 à 3 minutes.
- Couvrez et poursuivez la cuisson 4 à 6 minutes. Retournez régulièrement.
- Servez la **purée de pommes de terre** et le **mijoté de chou rouge** sur les assiettes.
- Déposez-y les **saucisses de poulet**.

Bon appétit !

Saucisse de porc et linguine à la harissa

poivron pointu, Parmigiano Reggiano et basilic

Famille

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Poivron rouge pointu



Gousse d'ail



Oignon



Tomate



Basilic frais



Parmigiano
Reggiano AOP



Saucisse de
porc fermière



Linguine



Passata



Origan séché



Harissa



Cuisinez et gagnez un week-end d'évasion

Retrouvez l'équilibre avec un séjour d'évasion en cuisinant avec nous en janvier. Scannez pour rejoindre le challenge !



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 fine, casserole avec couvercle, spatule

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Tomate (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Parmigiano Reggiano AOP* (pièce(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Saucisse de porc fermière* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Origan séché (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Harissa* (g)	10	15	25	30	40	45

À ajouter vous-même

Vinaigre de vin rouge (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sucre (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	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)	3305 / 790	700 / 167
Lipides total (g)	35	7
Dont saturés (g)	10,3	2,2
Glucides (g)	82	17
Dont sucres (g)	15,6	3,3
Fibres (g)	7	2
Protéines (g)	36	8
Sel (g)	1,7	0,4

Allergènes

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



1. Préparer

Coupez le **poivron pointu** en rondelles. Écrasez ou émincez l'**ail**. Émincez l'**oignon**. Coupez la **tomate** en petits dés. Ciselez les feuilles de **basilic** en fines lanières.

Le saviez-vous ? 🍌 Le poivron pointu est riche en vitamine C mais aussi en vitamine E, un antioxydant qui protège nos cellules et organes. Vous retrouvez aussi de la vitamine E dans l'huile de tournesol, les céréales complètes, les fruits à coque, les graines et légumes verts.



4. Préparer la sauce

Coupez la peau de la **saucisse** et sortez-en la chair au-dessus de la poêle. Faites-la cuire 2 minutes en l'émiettant à la spatule. Baissez le feu, ajoutez la **passata**, la **tomate** fraîche, l'**origan**, la **harissa**, le vinaigre de vin rouge et le sucre. Couvrez et laissez mijoter 6 à 8 minutes à petit bouillon. Pendant ce temps, râpez le **Parmigiano Reggiano**.



2. Cuire le poivron pointu

Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le **poivron pointu** 6 à 7 minutes. Salez et poivrez à votre goût. Réservez-le hors de la poêle.



5. Apprêter

Ajoutez les **linguine** et la moitié du **poivron pointu** à la sauce. Remuez bien. Ajoutez éventuellement 1 filet d'huile d'olive vierge extra à votre convenance puis salez et poivrez à votre goût.



3. Cuire les pâtes

Pendant ce temps, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Faites-y cuire les **linguine** 11 à 13 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les et réservez-les sans couvercle. Entre temps, faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle utilisée pour le **poivron pointu**. Ajoutez-y l'**oignon**, l'**ail** et faites-les revenir 2 minutes.



6. Servir

Servez les **linguine** sur les assiettes. Disposez-y le reste de **poivron pointu**. Garnissez du **basilic** et du **Parmigiano Reggiano**.

Bon appétit !



Hachis Parmentier bœuf & porc gratiné au cheddar carotte, poireau et thym

Famille

Durée de préparation : 50 - 60 min.



Pomme de terre



Carotte



Oignon



Gousse d'ail



Poireau



Feuille de laurier



Concentré de tomate



Thym frais



Sauce Worcestershire



Cheddar râpé



Haché de porc
et bœuf aux épices
italiennes



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

Ce plat doit son nom à Antoine Parmentier. Agronome,
nutritionniste, il fait découvrir la pomme de terre - tout juste
importée d'Amérique du Sud - au roi Louis XVI.



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, plat à four, casserole avec couvercle, presse-purée

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Carotte* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Poireau* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Feuille de laurier (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
Thym frais* (g)	2	3	4	5	7	8
Sauce Worcestershire (ml)	15	30	45	60	75	90
Cheddar râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Haché de porc et bœuf aux épices italiennes* (g)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Lait [végétal] (splash)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Farine (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	75	150	225	300	375	450
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)	3406 / 814	428 / 102
Lipides total (g)	40	5
Dont saturés (g)	20,5	2,6
Glucides (g)	72	9
Dont sucres (g)	20,7	2,6
Fibres (g)	18	2
Protéines (g)	36	5
Sel (g)	2,5	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.
- Lavez ou épluchez les **pommes de terre** et coupez-les en gros morceaux.
- Ajoutez un bon volume d'eau à la casserole et plongez-y les **pommes de terre**. Faites-les cuire 12 à 15 minutes à couvert. Égouttez-les et réservez-les.
- Coupez la **carotte** en petits dés. Émincez l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail**. Émincez finement le **poireau**.



3. Préparer la purée

- Ajoutez la **feuille de laurier**, le **concentré de tomate**, la **sauce Worcestershire**, le **thym** et la farine à la sauteuse. Mélangez bien le tout, puis ajoutez le bouillon.
- Laissez mijoter 8 à 10 minutes à petit bouillon. Salez et poivrez à votre goût.
- Écrasez les **pommes de terre** au presse-purée avec la moutarde, le reste de beurre et 1 filet de lait. Salez et poivrez à votre convenance.



2. Préparer la garniture

- Faites fondre la moitié beurre dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire la **carotte** et le **poireau** 2 à 3 minutes.
- Ajoutez l'**oignon**, l'**ail** et faites cuire 2 minutes. Ajoutez ensuite la **viande hachée** et faites-la cuire 3 à 4 minutes en l'émiettant.
- Préparez le bouillon.
- Retirez les feuilles de **thym** des brins et réservez-en un peu pour apprêter à l'étape 4.



4. Servir

- Retirez la **feuille de laurier** de la **sauce**. Versez ensuite la **sauce** dans le plat à four.
- Répartissez la **purée de pommes de terre** dessus. Saupoudrez du **fromage râpé** et enfournez 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que le **fromage** soit doré.
- Servez le **hachis Parmentier** sur les assiettes.
- Garnissez des feuilles de **thym** pour apprêter.

Bon appétit !

Burger végétarien en sauce au miel et teriyaki

salade de chou relevée, concombre à l'aigre-douce et pommes de terre au four

Végé

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Mix pour burger végétarien



Œuf



Oignon



Gouda râpé



Sauce teriyaki



Chou blanc et carotte



[Mini-]concombre



Pomme de terre



Petit pain noir streetfood



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

Saviez-vous que notre mélange pour hamburger contient plus de 15 herbes, épices et légumes différents ?



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, 3x bol, grand bol, saladier, petit bol, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mix pour burger végétarien (g)	20	40	60	80	100	120
Œuf* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	¼	¼	1	1½	1½	2
Gouda râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Sauce teriyaki (g)	25	50	75	100	125	150
Chou blanc et carotte* (g)	50	100	150	200	250	300
[Mini-]concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Petit pain noir streetfood (pièce(s))	¼	1	1	2	2	3

À ajouter vous-même

Vinaigre de vin blanc (cc)	2	4	6	8	10	12
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal Lucullus (cc)	1	2	3	4	5	6
Lait [végétal] (splash)	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)	3209 / 767	494 / 118
Lipides total (g)	35	5
Dont saturés (g)	7,6	1,2
Glucides (g)	90	14
Dont sucres (g)	26,3	4,1
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	21	3
Sel (g)	3,8	0,6

Allergènes

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



1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C. Battez l'**œuf** dans le bol. Émincez très finement l'**oignon**. Dans le grand bol, mélangez le mélange pour **burger végétarien** (voir tableau des ingrédients) avec le **fromage râpé**, l'**oignon**, les ¾ de la **sauce teriyaki** et 1 cs d'**œuf** battu par personne. Ajoutez un peu de lait si le mélange est trop sec. Laissez reposer le tout 15 minutes au réfrigérateur.



4. Cuire le burger

Enfournez le **petit pain** 5 à 7 minutes. Dans le petit bol, mélangez le reste de la **sauce teriyaki** et le miel. Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif. Formez 1 **burger** par personne avec le mélange pour **burger végétarien**. Lorsque la poêle est très chaude, ajoutez-y le **burger végétarien** et faites-le cuire 3 minutes par côté. Versez la **sauce teriyaki** au miel sur le **burger** et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes par côté.



2. Préparer les pommes de terre

Pendant ce temps, épluchez ou lavez les **pommes de terre** et coupez-les en dés. Dans le 2e bol, mélangez-les avec la moitié de l'huile d'olive, du sel et du poivre. Dispersez-les ensuite sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Retournez à mi-cuisson.



5. Préparer la salade

Dans le 3e bol, mélangez la mayonnaise, le sambal (ou la harissa) et le reste de vinaigre de vin blanc (voir conseil). Ajoutez-y le **chou blanc** et la **carotte**. Mélangez bien. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

Conseil : Si vous n'aimez pas manger relevé, omettez le sambal.



3. Préparer le concombre

Coupez le **concombre** en fines rondelles. Dans le saladier, mélangez le sucre, 1 cc de vinaigre de vin blanc par personne et 1 pincée de sel. Ajoutez-y le **concombre** et mélangez bien.

Le saviez-vous ? 🍌 Le concombre a tout pour plaire ! Il contient essentiellement de l'eau, mais renferme aussi des vitamines et minéraux. Hydratant, il est peu calorique et vous apporte aussi des nutriments essentiels.



6. Servir

Coupez le **petit pain** en deux et garnissez-la de la **salade de chou**, du **burger végétarien** et de quelques rondelles de **concombre à l'aigre-douce** (voir conseil). Servez le reste du **concombre à l'aigre-douce** et les **pommes de terre** en accompagnement.

Conseil : Si vous avez trop de salade de chou et carotte, servez-la en accompagnement.

Bon appétit !



Burger de poulet à la mexicaine et pommes de terre poêlées

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

Rapido Comfort Food Deluxe

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 !

Le piment vert relève tous vos plats avec une touche de peps et de piquant. Il regorge de vitamine C et donne du caractère à chaque bouchée.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol, grande poêle, 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	2,8
Glucides (g)	86	12
Dont sucres (g)	17,8	2,5
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 ciselez 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 fondre le beurre dans la grande poêle à feu moyen-vif (voir conseil). Ajoutez-y le **burger de poulet**, le **poivron** et les demi-rondelles d'**oignon**. 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 à votre goût.

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



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 !



Gnocchi avec filet de poulet mariné et burrata

courgette en sauce tomate et basilic frais

Rapido Premium

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Gnocchi



Courgette



Oignon



Gousse d'ail



Burrata



Passata



Épices italiennes



Basilic frais



Crème balsamique



Filet de poulet
aux épices
méditerranéennes



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. Cela permettait autrefois d'utiliser les restes de mozzarella.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse, casserole en inox, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gnocchi* (g)	175	350	525	700	875	1050
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
Burrata* (boule(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Épices italiennes (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Crème balsamique (ml)	4	8	12	16	20	24
Filet de poulet aux épices méditerranéennes* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Vinaigre balsamique noir (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Eau pour la sauce (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (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)	3556 / 850	566 / 135
Lipides total (g)	31	5
Dont saturés (g)	9,9	1,6
Glucides (g)	101	16
Dont sucres (g)	19,9	3,2
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	39	6
Sel (g)	3,5	0,6

Allergènes

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



1. Préparer la sauce

- Émincez l'**oignon** et écrasez ou émincez l'**ail**.
- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la casserole en inox à feu moyen et revenir l'**ail** et l'**oignon** 2 à 3 minutes.
- Ajoutez les **épices italiennes**, la **passata**, le vinaigre balsamique noir, le sucre et l'eau (voir tableau des ingrédients).
- Portez à ébullition, réduisez le feu puis laissez mijoter 10 minutes à petit bouillon en remuant régulièrement, jusqu'à ce que la sauce ait épaissi et réduit. Salez et poivrez à votre goût.



2. Cuire les gnocchi

- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer les **gnocchi** 6 à 8 minutes (voir conseil).
- Pendant ce temps, coupez la **courgette** en fines demi-rondelles.
- Coupez le **poulet** en fines lanières.

Conseil : Ne retournez pas trop souvent les gnocchi pour leur laisser le temps de bien se colorer.



3. Cuire le poulet et la courgette

- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire le **poulet** et la **courgette** 5 à 7 minutes. Salez et poivrez.
- Ciselez finement le **basilic frais**.



4. Servir

- Servez les **gnocchi** dans des assiettes creuses et versez-y la **sauce**.
- Déposez-y le **poulet** et la **courgette** puis arrosez de **crème balsamique**.
- Déposez-y la **burrata**.
- Garnissez du **basilic**.

Bon appétit !

Steak de cerf et sauce balsamique à la fraise

panais et carotte violette, noisettes et herbes fraîches

Premium

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Steak de cerf



Sauce à la fraise



Pomme de terre



Crème fraîche épaisse bio



Oignon



Carotte violette



Panais



Orange



Persil plat, coriandre et origan frais



Romarin frais



Noisettes



Ingrédient à la une dans votre box ! La saison du gibier est ouverte : régalez-vous avec ce steak de cerf préparé de manière artisanale et dégustez une pièce de viande tendre, maigre et au goût unique.
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

Papier aluminium, plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, râpe fine, casserole, presse-purée, petit bol, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Steak de cerf* (g)	120	240	360	480	600	720
Sauce à la fraise (ml)	25	50	75	100	125	150
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Crème fraîche épaisse bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Carotte violette* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Panais* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Orange* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Persil plat, coriandre et origan frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Romarin frais* (brin(s))	½	1	1½	2	2½	3
Noisettes (g)	10	20	30	40	50	60

À ajouter vous-même

Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique blanc (cc)	2	3	4	6	7	9
Huile d'olive vierge extra (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4443 / 1062	591 / 141
Lipides total (g)	62	8
Dont saturés (g)	20	2,7
Glucides (g)	81	11
Dont sucres (g)	27,2	3,6
Fibres (g)	19	2
Protéines (g)	35	5
Sel (g)	1,7	0,2

Allergènes

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



1. Rôtir la carotte

Préchauffez le four à 200°C. Pour le **panais**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Coupez la **carotte** en quatre dans la longueur et déposez-la sur une moitié de la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Arrosez avec la moitié de l'huile d'olive puis salez et poivrez. Enfournez 10 à 15 minutes. Retirez les aiguilles de **romarin** des brins. Ciselez finement les aiguilles. Hachez les **noisettes** et faites les griller 2 à 3 minutes dans une poêle à feu vif, sans matière grasse. Réservez hors de la poêle.



4. Préparer la sauce

Émincez l'**oignon**. Prélevez le zeste de l'**orange** et pressez-la. Retirez le **steak** de la poêle puis poivrez-le. Réservez sous une feuille d'aluminium. Dans la même poêle, faites cuire l'**oignon** et le reste de **romarin** 2 à 3 minutes à feu moyen-vif. Ensuite, baissez le feu puis ajoutez la **sauce à la fraise** et, par personne : 1,5 cc de vinaigre balsamique blanc et 30 ml de jus d'**orange**. Salez, poivrez, puis mélangez bien et laissez mijoter à petit bouillon.



2. Rôtir le panais

Pendant ce temps, coupez le **panais** en six dans la longueur puis faites-le cuire 3 à 4 minutes dans la casserole. Déposez-le ensuite sur l'autre moitié de la plaque de cuisson. Réservez la casserole d'eau pour l'étape suivante. Arrosez le **panais** de miel et du reste d'huile d'olive puis saupoudrez-le de la moitié du **romarin**. Salez et poivrez, puis enfournez à nouveau 15 minutes.



5. Apprêter

Ciselez finement les **herbes fraîches**. Dans le petit bol, mélangez-les avec l'huile d'olive vierge extra, le reste de vinaigre balsamique blanc et ½ cc de zeste d'**orange** par personne. Salez et poivrez. Écrasez les **potatoes de terre** en **purée** avec la **crème fraîche** et 1 filet d'eau de cuisson à votre convenance. Ajoutez-y la moutarde puis salez et poivrez à votre goût. Ajoutez le reste de beurre à la **sauce à la fraise** puis retirez du feu.



3. Cuire les pommes de terre

Pendant ce temps, épluchez ou lavez bien les **potatoes de terre** et coupez-les en gros morceaux. Transférez-les dans la casserole du **panais**, ajoutez-y 1 pincée de sel et faites-les cuire 12 à 15 minutes. Prélevez-en un peu d'eau de cuisson, puis égouttez et réservez. Faites fondre ½ cs de beurre par personne à feu vif dans la poêle des **noisettes**. Lorsque le beurre est bien chaud, faites-y cuire le **steak de cerf** 2 minutes de chaque côté.



6. Servir

Découpez le **steak** en tranches à contre-fil. Servez la **purée de pommes de terre** sur les assiettes et déposez-y le **steak** et les **légumes rôtis**. Arrosez le **steak** de **sauce à la fraise** puis garnissez les **légumes** de **sauce aux herbes** et des **noisettes**.

Bon appétit !

Curry de poisson à la thaïlandaise et riz basmati

champignons et lait de coco

Cuisine du Monde

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Oignon nouveau



Gingembre frais



Gousse d'ail



Mélange à sauter avec champignons



Épices de curry jaune



Lait de coco



Piment rouge



Citron vert



Mélange de poissons : saumon, cabillaud et lieu noir



Sauce de poisson



Riz basmati



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

Le saviez-vous ? Le lait de coco ne se trouve pas dans la noix de coco en elle-même, mais dans sa chair blanche mélangée à de l'eau puis pressée.



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, casserole, petit bol

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon nouveau* (botte(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gingembre frais* (cc)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange à sauter avec champignons* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Épices de curry jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lait de coco (ml)	125	250	375	500	625	750
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mélange de poissons : saumon, cabillaud et lieu noir* (g)	130	260	390	520	650	780
Sauce de poisson (ml)	10	20	30	40	50	60
Riz basmati (g)	75	150	225	300	375	450

À ajouter vous-même

Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	75	150	225	300	375	450
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3293 / 787	459 / 110
Lipides total (g)	37	5
Dont saturés (g)	21,4	3
Glucides (g)	78	11
Dont sucres (g)	9,1	1,3
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	36	5
Sel (g)	3,5	0,5

Allergènes

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



1. Préparer

Préparez le bouillon. Pour le **riz**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez-y 1 pincée de sel. Râpez le **gingembre**. Écrasez ou émincez l'**ail**. Coupez l'**oignon nouveau** en fines rondelles en séparant le blanc du vert.



4. Préparer le curry

Ajoutez le **lait de coco** et le bouillon à la sauteuse. Portez le tout à ébullition puis le feu sur moyen-doux. Laissez réduire 6 à 7 minutes à couvert. Retirez ensuite le couvercle et laissez réduire la sauce jusqu'à obtention de la consistance souhaitée. Juste avant de servir, ajoutez le **mélange de poissons** et pochez-le dans la sauce 1 à 2 minutes.



2. Cuire le riz

Ajoutez la moitié du **gingembre** à la casserole prévue pour le **riz**. Faites-y cuire le **riz** 10 minutes. Égouttez réservez. Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et revenir la partie blanche de l'**oignon nouveau**, l'**ail**, les **épices de curry** et le reste de **gingembre** 1 à 2 minutes.



5. Apprêter

Assaisonnez ensuite le **curry** à votre goût avec, par personne : le jus de 1 quartier de **citron vert** et 1 cc de **sauce de poisson** (attention au sel ! Dosez à votre goût.). Faites chauffer le tout encore 1 minute. Goûtez le **curry** puis ajoutez-y le **piment rouge** et éventuellement plus de **sauce de poisson**, de jus de **citron vert**, de sel et de poivre.



3. Cuire les légumes

Ajoutez le **mélange de légumes** à la sauteuse et faites cuire 6 à 8 minutes à feu moyen-vif, ou jusqu'à ce que les **légumes** soient cuits. Pendant ce temps, émincez le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.) et coupez le **citron vert** en quartiers.



6. Servir

Servez 1 portion de **riz** dans le petit bol et appuyez délicatement avec le dos d'une cuillère. Placez une assiette dessus et retournez avec précaution. Répétez l'opération avec les portions de **riz** restantes. Servez le **curry de poisson** sur les assiettes. Garnissez de la partie verte de l'**oignon nouveau**, éventuellement de **piment rouge** et des quartiers de **citron vert** restants.

Bon appétit !

Crevettes marinées à l'ail et bouchées de chèvre

couscous perlé, olives, noix et herbes fraîches

Rapido Premium

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Huile d'olive au citron



Gousse d'ail



Crevettes



Estragon et cerfeuil frais



Couscous perlé



Courgette



Fenouil



Noix concassées



Olives de Kalamata



Bouchées de chèvre au miel



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

L'olive de Kalamata est typiquement grecque. Elle doit son nom à la ville de Kalamata, située au sud du pays.



Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol, sauteuse, casserole avec couvercle, saladier, petit bol, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Huile d'olive au citron (ml)	4	8	12	16	20	24
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crevettes* (g)	120	240	360	480	600	720
Estragon et cerfeuil frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Couscous perlé (g)	75	150	225	300	375	450
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Fenouil* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Noix concassées (g)	20	40	60	80	100	120
Olives Kalamata (g)	15	30	50	70	80	100
Bouchées de chèvre au miel* (g)	25	50	75	100	125	150
A ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
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)	3489 / 834	477 / 114
Lipides total (g)	47	6
Dont saturés (g)	12,8	1,8
Glucides (g)	63	9
Dont sucres (g)	7,3	1
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	36	5
Sel (g)	2,6	0,4

Allergènes

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



1. Mariner les crevettes

- Préparez le bouillon dans la casserole, portez à ébullition et faites-y cuire le **couscous perlé** 12 à 14 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-le et rincez-le brièvement sous l'eau chaude.
- Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Dans le bol, mélangez-le avec les **crevettes** et l'huile d'olive. Laissez mariner jusqu'à l'étape 3.
- Pendant ce temps, coupez la **courgette** en demi-rondelles de ½ cm d'épaisseur maximum.



3. Préparer les garnitures

- Concassez grossièrement les **noix**.
- Faites chauffer la poêle, sans matière grasse, à feu moyen-vif et griller/dorer les **noix**. Réservez-les dans le petit bol.
- Détachez les feuilles d'**estragon** des brins et ciselez les feuilles grossièrement. Ciselez finement le **cerfeuil**. Dans le petit bol, mélangez la moitié des **fines herbes** avec les **noix**.
- Faites chauffer la même poêle à feu moyen-vif et cuire les **crevettes** avec leur marinade 3 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient rosées.



2. Cuire les légumes

- Coupez le **fenouil** en quatre et retirez-en le cœur dur. Réservez-en éventuellement les fanes s'il y en a puis détaillez le **fenouil** en petits dés.
- Faites fondre le beurre dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire le **fenouil** 5 minutes (voir conseil).
- Ajoutez-y la **courgette** et poursuivez la cuisson 10 à 12 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient cuits.

Conseil : Si vous cuisinez-vous pour plus de 2 personnes, utilisez plusieurs sauteuses.



4. Servir

- Coupez les **olives** en rondelles.
- Dans le saladier, mélangez le **couscous perlé** avec la **courgette**, le **fenouil**, les **olives** et le reste d'**estragon** et **cerfeuil**. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez le **couscous perlé** sur les assiettes et déposez-y les **bouchées de chèvre** et les **crevettes**.
- Arrosez d'**huile d'olive au citron** et garnissez des **noix aux fines herbes** et fanes de **fenouil** s'il y en a.

Bon appétit !

Orzotto aux pleurotes et à la burrata

dés de fromage aux fines herbes et origan

Végé Rapido Calorie Smart Premium

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Orzo



Gousse d'ail



Oignon



Mélange de champignons prédécoupés



Pleurotes



Dés de fromage aux herbes



Burrata



Origan frais



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

Les pleurotes sont un substitut de viande idéal. Afin de préserver leur texture unique et délicate, effilochez-les à la main au lieu de les couper au couteau.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Casserole avec couvercle, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mélange de champignons pré-découpés* (g)	90	175	260	350	435	525
Pleurotes* (g)	100	200	300	400	500	600
Dés de fromage aux herbes* (g)	25	50	75	100	125	150
Burrata* (boule(s))	½	1	1½	2	2½	3
Origan frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Ketjap manis [à faible teneur en sel] (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)	2820 /674	459 /110
Lipides total (g)	31	5
Dont saturés (g)	16,8	2,7
Glucides (g)	67	11
Dont sucres (g)	12,1	2
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	29	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

- Préparez le bouillon. Émincez l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Dans la casserole, faites fondre la moitié du beurre à feu moyen-vif et cuire l'**oignon** et l'**ail** 2 minutes.
- Ajoutez-y l'**orzo** et poursuivez la cuisson 1 minute.
- Versez-y le bouillon et faites cuire 10 à 12 minutes, en remuant régulièrement. Ajoutez éventuellement 1 filet d'eau si l'**orzo** s'assèche trop vite.

Le saviez-vous ? 🍏 L'oignon est une bonne source de vitamine C. Celle-ci favorise l'absorption du fer.



3. Cuire les pleurotes

- Pendant ce temps, déchirez les **pleurotes** en fins morceaux.
- Faites chauffer l'huile de tournesol à feu vif dans la poêle utilisée à l'étape précédente et cuire les **pleurotes** 4 à 6 minutes.
- Hors du feu, ajoutez-y le ketjap. Salez et poivrez à votre goût.



2. Cuire les champignons

- Pendant ce temps, faites fondre le reste de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le **mélange de champignons pré-découpés** 5 à 6 minutes.
- Ciselez finement l'**origan**.
- Déglacez les **champignons** avec le vinaigre de vin blanc puis. Une fois cuits, ajoutez-les à l'**orzo**.
- Ajoutez-y les **dés de fromage aux fines herbes** et la moitié de l'**origan**. Mélangez bien pour faire fondre le **fromage**. Salez et poivrez à votre goût.



4. Servir

- Servez l'**orzotto aux champignons** sur les assiettes.
- Déposez-y les **pleurotes** et la **burrata**.
- Garnissez du reste d'**origan**.
- Arrosez la **burrata** d'huile d'olive vierge extra à votre convenance, puis salez et poivrez à votre goût.

Bon appétit !

Tacos fusion au saumon en sauce soja douce

salade de mangue, mayonnaise acidulée à l'ail et frites maison

Street food

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Filet de saumon



Mini-tortilla



Little gem



Pomme de terre



Oignon



Mangue



Mélange d'épices coréennes



Sauce asiatique douce



Gousse d'ail



Citron



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

Cette association des produits de la mer et de la cuisine mexicaine nous vient des régions du littoral mexicain, où l'on peut déguster du poisson et des fruits de mer frais en abondance.



Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

2x plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, 2x bol, bol de taille moyenne, râpe fine, essuie-tout, saladier, petit bol

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Filet de saumon* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mini-tortilla (pièce(s))	3	6	9	12	15	18
Little gem* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Mangue* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Mélange d'épices coréennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce asiatique douce* (g)	17½	35	52½	70	87½	105
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3

À ajouter vous-même

Vinaigre de vin rouge (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Mayonnaise [végétale] (cs)	2	4	6	8	10	12
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	1	2	3	4	5	6

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	5347 / 1278	673 / 161
Lipides total (g)	73	9
Dont saturés (g)	9,8	1,2
Glucides (g)	111	14
Dont sucres (g)	32,6	4,1
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	37	5
Sel (g)	4,8	0,6

Allergènes

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



1. Mariner l'oignon

Préchauffez le four à 210°C. Coupez l'**oignon** en fines demi-rondelles. Dans le bol, mélangez le sucre avec la moitié du vinaigre de vin rouge. Ajoutez l'**oignon** puis salez et poivrez à votre goût. Mélangez bien puis réservez jusqu'au service. Remuez régulièrement.



4. Préparer la salade

Pendant ce temps, réchauffez les **tortillas** 2 à 3 minutes au four. Épluchez la **mangue** et coupez-la en bâtonnets. Émincez grossièrement la **salade**. Dans le saladier, mélangez le reste d'huile de tournesol et de vinaigre de vin blanc avec la moitié de la sauce soja et de la mayonnaise.



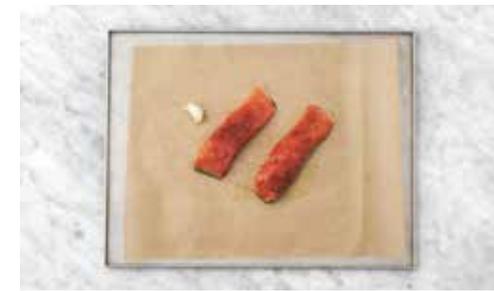
2. Préparer les frites

Épluchez ou lavez bien les **pommes de terre**, puis taillez-les en **frites** de 1 cm d'épaisseur maximum. Dans le bol, mélangez-les avec ⅓ de l'huile de tournesol. Disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez 15 à 20 minutes. Ajoutez-y la moitié des **épices coréennes** et mélangez bien. Enfournez à nouveau 15 à 20 minutes.



5. Apprêter le saumon

Zestez le **citron** et pressez-le au-dessus d'un bol de taille moyenne. Quand le **saumon** est cuit, retirez-en la peau. Ajoutez-le au bol contenant le jus de **citron** et émiettez-le en gros morceaux à l'aide de deux fourchettes. Ajoutez-y la **sauce asiatique douce** et le reste de **sauce soja**. Dans le petit bol, pressez la **gousse d'ail rôtie** et mélangez-la avec 1 cc de zeste de **citron** par personne et le reste de mayonnaise. Salez et poivrez à votre goût.



3. Préparer le saumon

Épongez le **saumon** avec l'essuie-tout et parsemez-le du reste de **épices coréennes**. Salez et poivrez, puis arrosez de ⅓ de l'huile de tournesol. Disposez-le sur l'autre plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, côté peau, ainsi que la **gousse d'ail** non épluchée. Enfournez 10 à 12 minutes.



6. Servir

Ajoutez la **mangue** et la **salade** au saladier, puis mélangez à la vinaigrette. Garnissez les **tortillas** d'un peu de **salade**, du **saumon** et de l'**oignon à l'aigre-douce**. Arrosez d'un peu de **mayonnaise à l'ail** et accompagnez des **frites**. Servez le reste de **salade** en accompagnement.

Bon appétit !