

Saucisse de porc fermière en sauce au curry

pommes de terre poêlées, salade de concombre et oignons poêlés

Famille Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Saucisse de porc fermière



Sauce au curry



Oignon



Chou blanc et carotte



[Mini-]concombre



Pomme



Quartiers de pommes de terre à cuire au four



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 !



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, poêle avec couvercle, saladier

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Saucisse de porc fermière* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Sauce au curry* (ml)	20	40	60	80	100	120
Oignon (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Chou blanc et carotte* (g)	50	100	150	200	250	300
[Mini-]concombre* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Pomme* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Quartiers de pommes de terre à cuire au four* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3515 /840	528 /126
Lipides total (g)	52	8
Dont saturés (g)	10,3	1,5
Glucides (g)	64	10
Dont sucres (g)	22,1	3,3
Fibres (g)	11	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. Cuire les pommes de terre

- Préchauffez le four à 180°C.
- Dispersez les **potatoes** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 20 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retournez-les à mi-cuisson.



2. Cuire la saucisse

- Émincez l'**oignon** en demi-rondelles.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément la **saucisse** 2 à 3 minutes.
- Ajoutez l'**oignon**, couvrez et poursuivez la cuisson 8 à 10 minutes à feu moyen. Retournez régulièrement.



3. Préparer la salade

- Retirez le trognon de la **pomme** et taillez-la en dés. Coupez le **concombre** en demi-rondelles.
- Dans le saladier, mélangez la moitié de la mayonnaise avec le vinaigre de vin blanc. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez le **concombre**, la **pomme** et le **mélange de chou et carotte** au saladier puis mélangez bien.



4. Servir

- Sur les assiettes, coupez la **saucisse** en deux dans la longueur et garnissez-la d'**oignon** et **sauce au curry**.
- Accompagnez des **potatoes rôties** et de la **salade**.

Bon appétit !

Soupe harira aux épices africaines, lentilles et pois chiches rôtis

pain pita, labné et persil

Végé

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Lentilles



Mélange d'épices
africaines



Oignon



Carotte



Gingembre frais



Persil plat frais



Labné



Pois chiches



Épices pour BBQ



Morceaux de
dattes séchées



Pains pita



Cubes de tomate



Gousse d'ail



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 !



Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, râpe, essuie-tout, marmite à soupe avec couvercle, mixeur plongeant, tamis ou passoire

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Lentilles (paquet(s))	½	1	1	2	2	3
Mélange d'épices africaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Gingembre frais* (cc)	1	2	3	4	5	6
Persil plat frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Labné* (g)	40	80	120	160	200	240
Pois chiches (paquet(s))	½	1	2	2	3	3
Épices pour BBQ (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Morceaux de dattes séchées (g)	20	40	60	80	100	120
Pains pita (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Cubes de tomate (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Eau (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)	3456 / 826	496 / 119
Lipides total (g)	24	3
Dont saturés (g)	3,9	0,6
Glucides (g)	112	16
Dont sucres (g)	30,2	4,3
Fibres (g)	26	4
Protéines (g)	29	4
Sel (g)	4,8	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. Râpez le **gingembre**. Émincez grossièrement l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail**. Coupez la **carotte** en demi-rondelles.



4. Enfournier le pain pita

Enfourniez le **pain pita** 6 à 8 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit doré, ou passez-le au grille-pain. Ciselez grossièrement le **persil**. Égouttez les **lentilles**.



2. Cuire les légumes

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la marmite à soupe à feu moyen-vif. Ajoutez-y le **gingembre**, l'**ail**, l'**oignon**, la **carotte**, les **morceaux de dattes** et faites-les cuire 2 à 3 minutes. Ajoutez-y ensuite les **cubes de tomate**, l'eau (voir tableau des ingrédients) et émiettez-y le cube de bouillon (voir conseil). Portez à ébullition et laissez cuire 8 à 10 minutes à couvert.

Conseil : Si vous surveillez vos apports en sel, utilisez la moitié de la quantité de bouillon cube indiquée.



5. Apprêter la soupe

Ajoutez les **épices africaines** à la soupe et mixez-la au mixeur plongeant. Incorporez-y ensuite les **lentilles** et le reste des **pois chiches**. Goûtez la soupe et rectifiez-en éventuellement l'assaisonnement avec du sel et du poivre. Faites chauffer le tout encore 2 à 3 minutes.



3. Rôtir les pois chiches

Égouttez les **pois chiches** et réservez-les. Séchez la moitié des **pois chiches** avec de l'essuie-tout (vous ajouterez l'autre moitié dans la soupe ultérieurement). Ajoutez les **pois chiches** secs au bol et mélangez-les avec ¼ cs d'huile d'olive par personne et le mélange d'**épices pour BBQ** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.). Assaisonnez de sel et de poivre. Étalez les **pois chiches** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 20 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.



6. Servir

Servez la **soupe** dans des assiettes creuses. Garnissez des **pois chiches rôtis**, du **labné** et du **persil**. Accompagnez du **pain pita**.

Le saviez-vous ? 🌱 Les pois chiches sont riches en fibres, protéines, bons sucres lents, vitamines (E notamment) et minéraux. La vitamine E renforce le système immunitaire et les pois chiches en contiennent 4 à 5 fois plus que les autres légumineuses.

Bon appétit !

Gratin de lentilles aux légumes

salade garnie de graines de courge

Végé

Durée de préparation : 50 - 60 min.



Pommes de terre en rondelles



Lentilles



Poireau



Carotte



Concentré de tomate



Sauce soja



Crème liquide



Mélange belge d'épices pour viande hachée



Gouda râpé



Mâche



Graines de courge



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 !



Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, grand wok ou sauteuse avec couvercle, plat à four, saladier, tamis ou passoire, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pommes de terre en rondelles* (g)	100	200	300	400	500	600
Lentilles (paquet(s))	½	1	1	2	2	3
Poireau* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Concentré de tomate (barquette(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Mélange belge d'épices pour viande hachée (cc)	1	2	3	4	5	6
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Mâche* (g)	30	60	100	120	160	180
Graines de courge (g)	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3188 / 762	531 / 127
Lipides total (g)	43	7
Dont saturés (g)	16,6	2,8
Glucides (g)	61	10
Dont sucres (g)	23,9	4
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	24	4
Sel (g)	4	0,7

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 200°C. Disposez les rondelles de **potatoes de terre** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et arrosez-les avec la moitié de l'huile d'olive. Salez et poivrez. Enfourez-les 8 à 10 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient « al dente » - car elles finiront de cuire plus tard.



4. Former le gratin

Transférez le mélange aux **lentilles** dans le plat à four puis disposez-y les rondelles de **potatoes de terre**. Versez la sauce crémeuse sur le tout et enfourez 20 minutes. Saupoudrez de **fromage râpé** et laissez gratiner 5 minutes.

Le saviez-vous ? 🌱 De toutes les légumineuses, les lentilles sont les plus riches en fer. Elles sont aussi une bonne source de fibres, de protéines et autres minéraux, tels que le magnésium et le potassium. Ce dernier agit favorablement sur la pression artérielle.



2. Cuire les légumes

Égouttez et rincez les **lentilles** dans la passoire. Coupez le **poireau** en deux dans la longueur, lavez-le bien puis coupez-le en fines demi-rondelles. Coupez la **carotte** en fines demi-rondelles. Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans le grand wok ou sauteuse à feu moyen-vif et cuire le **poireau** et la **carotte** 4 à 6 minutes à couvert. Ajoutez-y ensuite les **lentilles**, le **concentré de tomate** et la moitié des **épices belges**. Poursuivez la cuisson 3 à 5 minutes. Déglacez avec la **sauce soja** puis incorporez la moutarde et le sucre.



5. Préparer la salade

Faites chauffer la poêle, sans matière grasse, à feu vif et griller les **graines de courge** jusqu'à ce qu'elles commencent à sauter. Pendant ce temps, dans le saladier, mélangez le miel, le vinaigre de vin blanc et l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez à votre goût. Mélangez la **salade** à la vinaigrette et garnissez-la des **graines de courge**.



3. Préparer la sauce

Dans le bol, mélangez la **crème liquide** et le reste d'**épices belges**. Poivrez à votre goût.



6. Servir

Sortez le **gratin** du four et laissez-le refroidir un peu. Servez-le sur les assiettes avec la **salade** à côté.

Bon appétit !



Sauté d'émincés de steak et nouilles complètes

sauce au gingembre, légumes et oignons frits

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Émincés de steak



Sauce pour wok au gingembre



Oignon



Carotte



Oignon nouveau



Piment rouge



Oignons frits



Nouilles complètes



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 !



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Papier aluminium, bol, casserole, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Émincés de steak* (g)	100	200	300	400	500	600
Sauce pour wok au gingembre (g)	35	70	105	140	175	210
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon nouveau* (botte(s))	½	1	1	2	2	3
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Oignons frits (g)	15	30	45	60	75	90
Nouilles complètes (g)	50	100	150	200	250	300
A ajouter vous-même						
Ketjap manis [à faible teneur en sel] (cs)	1	2	3	4	5	6
Farine (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (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
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2736 /654	615 /147
Lipides total (g)	22	5
Dont saturés (g)	5,6	1,3
Glucides (g)	76	17
Dont sucres (g)	28,2	6,3
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	34	8
Sel (g)	2,9	0,6

Allergènes

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



1. Cuire les nouilles

- Pour les **nouilles**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients) et faites-y cuire les **nouilles** 4 à 5 minutes al dente.
- Prélevez-en un peu de liquide de cuisson puis égouttez et réservez.
- Mettez les **émincés de steak**, la moitié du ketjap et la farine dans le bol puis mélangez bien. Salez et poivrez à votre goût.



2. Couper les légumes

- Émincez l'**oignon** en demi-rondelles.
- Coupez l'**oignon nouveau** en 3.
- Coupez la **carotte** en fines demi-rondelles.
- Épépinez et émincez finement le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le à votre goût.).



3. Sauter les légumes

- Faites chauffer la moitié de l'huile de tournesol dans la poêle à feu vif et cuire le **piment rouge** 1 minute.
- Ajoutez la **carotte**, l'**oignon** et l'**oignon nouveau** puis faites sauter 5 à 6 minutes.
- Salez et poivrez à votre goût puis réservez hors de la poêle.
- Faites chauffer le reste d'huile de tournesol dans la même poêle à feu vif et cuire les **émincés de steak** 1 minute. Retirez-les de la poêle et réservez-les sous une feuille d'aluminium jusqu'au service.



4. Servir

- Ajoutez la **sauce pour wok au gingembre**, les **nouilles** et les **légumes** à la poêle utilisée pour les **émincés**, ainsi que le reste du ketjap et 30 ml de liquide de cuisson réservé par personne.
- Faites sauter le tout 1 à 2 minutes. Ajoutez plus de liquide de cuisson si nécessaire.
- Servez les **nouilles** dans des grands bols, déposez-y les **émincés de steak** et garnissez des **oignons frits**.

Bon appétit !

Mijoté de légumes à la marocaine et fromage grec

citron, dattes et persil

Végé

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Fromage à la grecque



Pomme de terre



Gousse d'ail



Oignon



Carotte



Poivron rouge pointu



Courgette



Mélange d'épices africaines



Citron



Gingembre frais



Morceaux de dattes séchées



Persil plat frais



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 !



Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, râpe fine, casserole

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Fromage à la grecque* (g)	100	200	300	400	500	600
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Mélange d'épices africaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gingembre frais* (cc)	1	2	3	4	5	6
Morceaux de dattes séchées (g)	20	40	60	80	100	120
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	75	150	225	300	375	450
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)	3180 / 760	433 / 104
Lipides total (g)	42	6
Dont saturés (g)	20	2,7
Glucides (g)	68	9
Dont sucres (g)	28	3,8
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	27	4
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. Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez-y 1 bonne pincée de sel. Lavez bien les **pommes de terre** et coupez-les en gros morceaux. Émincez l'**oignon** en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'**ail**. Râpez finement le **gingembre**. Coupez le **poivron pointu** en deux, épépinez-le et émincez-le en fines lanières. Coupez la **courgette** et la **carotte** en demi-rondelles.



4. Cuire les pommes de terre

Pendant ce temps, faites cuire les **pommes de terre** 12 à 15 minutes dans la casserole, ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites. Égouttez-les et réservez-les.

Le saviez-vous ? 🍌 Les pommes de terre sont excellentes pour la santé. Elles sont riches en bons glucides, potassium, vitamine C, B6, B11 et en fibres !



2. Cuire les légumes

Faites chauffer l'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif. Faites-y cuire la **courgette**, la **carotte**, le **poivron**, l'**ail**, l'**oignon** et le **gingembre** 3 à 4 minutes en remuant. Ajoutez-y les **morceaux de dattes** et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes en remuant.



5. Apprêter

Pendant ce temps, ciselez finement le **persil**. Coupez le **citron** en quartiers. Pressez-en quelques-uns au-dessus du **mijoté de légumes** à votre convenance et poursuivez la cuisson 5 à 6 minutes sans couvercle à feu moyen-vif. Salez et poivrez à votre goût.



3. Laisser mijoter

Ajoutez-y les **épices africaines** et le bouillon. Laissez mijoter le tout 10 à 12 minutes à feu moyen à couvert. Faites ensuite un peu d'espace dans le fond de la sauteuse et déposez-y le **fromage grec**, puis salez et poivrez à votre goût. Faites cuire 1 à 2 minutes avec les légumes.



6. Servir

Ajoutez ⅓ du **persil** et l'huile d'olive vierge extra à la casserole des **pommes de terre**. Salez, poivrez à votre goût puis mélangez bien. Servez les **pommes de terre** et le **mijoté de légumes** dans des assiettes creuses. Garnissez du reste de **persil** et des éventuels quartiers de **citron** restants.

Bon appétit !



Fromage de chèvre crémeux et jus à l'oignon

stoemp carotte-épinards et noix de pécan

Famille Végé Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Pomme de terre



Carotte



Oignon



Fromage de chèvre affiné



Noix de pécan concassées



Jeunes pousses d'épinards



Cuisez 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 !



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, casserole avec couvercle, presse-purée, petite casserole en inox

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	1	2	2	3	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Fromage de chèvre affiné* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Noix de pécan concassées (g)	5	10	15	20	25	30
Jeunes pousses d'épinards* (g)	65	125	190	250	315	375
A ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
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)	3268 / 781	547 / 131
Lipides total (g)	44	7
Dont saturés (g)	27,9	4,7
Glucides (g)	65	11
Dont sucres (g)	18,9	3,2
Fibres (g)	15	3
Protéines (g)	24	4
Sel (g)	1,8	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.
- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Lavez ou épluchez les **pommes de terre** et la **carotte** puis coupez-les en petits morceaux. Faites-les cuire 18 à 20 minutes dans la casserole. Ajoutez-y les **épinards** à la dernière minute de cuisson.
- Prélevez 75 ml de liquide de cuisson par personne puis égouttez les **pommes de terre** et les légumes. Réservez à couvert.

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



3. Préparer le jus à l'oignon

- Ajoutez le sucre à l'**oignon** et faites cuire 1 minute.
- Déglacez l'**oignon** avec le vinaigre balsamique noir et réchauffez 1 minute.
- Ajoutez-y le liquide de cuisson réservé et laissez réduire 5 minutes (voir conseil).
- Goûtez et éventuellement, salez et poivrez à votre goût.

Conseil : Si la sauce est encore trop liquide au bout de 5 minutes, ajoutez-y 1/2 cc de farine par personne et laissez-la réduire encore 1 à 2 minutes.



2. Faire griller le fromage de chèvre

- Émincez l'**oignon** en fines demi-rondelles.
- Faites fondre 1 cs de beurre par personne dans la petite casserole en inox à feu moyen-vif. Ajoutez-y l'**oignon** et faites-le cuire 5 à 6 minutes. Remuez de temps en temps.
- Pendant ce temps, disposez les tranches de **fromage de chèvre** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Arrosez-les de miel et parsemez-les des **noix de pécan concassées**.
- Enfournez 6 à 7 minutes dans le haut du four.



4. Servir

- Écrasez les **pommes de terre** et les légumes en **stoemp** épais au presse-purée.
- Ajoutez-y la moutarde, 1 filet de lait et ½ cs de beurre par personne. Écrasez encore, puis salez et poivrez à votre goût.
- Servez le **stoemp** sur les assiettes. Disposez 1 tranche de **fromage de chèvre** sur chaque assiette et arrosez de **jus à l'oignon**.

Bon appétit !

Riz sauté au kimchi relevé

sauce de poisson, œuf au plat, furikake & graines de sésame

Végé

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Riz basmati



Œuf



Oignon



Oignon nouveau



Carotte



Champignons



Huile de sésame



Kimchi



Gousse d'ail



Furikake



Graines de sésame



Piment rouge



Sauce de poisson

**NOUVEL
INGRÉDIENT**



Nouveauté dans votre box ! Le kimchi est un condiment épicé qui nous vient de la cuisine coréenne. Il est préparé à base de légumes fermentés (du chou le plus souvent) et de différentes épices. 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

Râpe, casserole avec couvercle, petit bol, poêle, wok

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz basmati (g)	75	150	225	300	375	450
Œuf* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Oignon nouveau* (botte(s))	½	1	1	2	2	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Huile de sésame (ml)	5	10	15	20	25	30
Kimchi* (g)	25	50	75	100	125	150
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Furikake (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Graines de sésame (sachet(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sauce de poisson (ml)	10	20	30	40	50	60

À ajouter vous-même

Huile de tournesol (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	¾	1¼	1½	2	2½
Cassonade (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau (ml)	180	360	540	720	900	1080
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2933 / 701	677 / 162
Lipides total (g)	34	8
Dont saturés (g)	5,3	1,2
Glucides (g)	80	19
Dont sucres (g)	14,1	3,3
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	20	5
Sel (g)	4	0,9

Allergènes

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



1. Cuire le riz

- Portez l'eau à ébullition dans la casserole et émiettez-y les ¾ du bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire le **riz** 8 minutes, à couvert, puis éteignez le feu. Laissez reposer 10 minutes.
- Ciselez finement l'**oignon nouveau** en réservant séparément les parties verte et blanche. Râpez la **carotte** et coupez les **champignons** en lamelles.
- Émincez l'**oignon** en demi-rondelles. Coupez le **piment rouge** en rondelles (attention : ça pique ! Dosez-le à votre goût.). Réservez-en quelques unes pour l'étape 4.



3. Préparer la sauce

- Dans le petit bol, mélangez l'**ail** avec le **kimchi**, la sauce soja, le vinaigre de vin blanc, la cassonade et la **sauce de poisson** (voir conseil de santé). Ajoutez le reste du bouillon cube, puis réservez.
- Dans la poêle, faites à nouveau chauffer ½ de l'huile de tournesol à feu moyen-vif et cuire l'**œuf au plat**.

Conseil de santé 🍏 Si vous surveillez vos apports en sel, utilisez uniquement la moitié de la sauce de poisson. Vous pourrez en ajouter davantage au moment du service.



2. Cuire les légumes

- Faites chauffer ½ de l'huile de tournesol dans le wok à feu vif. Lorsque le wok est bien chaud, faites-y cuire la partie blanche de l'**oignon nouveau**, l'**oignon**, les **champignons**, la **carotte** et le **piment rouge** 4 à 6 minutes.
- Réservez hors du wok.
- Pendant ce temps, émincez grossièrement le **kimchi** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.), puis écrasez ou émincez l'**ail**.



4. Servir

- Faites chauffer l'**huile de sésame** et le reste d'huile de tournesol dans le même wok à feu vif. Lorsque l'huile est bien chaude, faites-y frire le **riz** 2 à 3 minutes sans remuer.
- Ajoutez-y la sauce et réchauffez 1 minute. Ajoutez-y les légumes.
- Servez le **riz sauté** dans des bols et déposez-y l'**œuf au plat**. Garnissez de la partie verte de l'**oignon nouveau**, du **piment rouge** réservé, des **graines de sésame** et du **furikake**.

Bon appétit !

Mafaldine en sauce crémeuse à la feta

légumes rôtis, citron et noisettes

Végé Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Mafaldine



Tomate Kumato



Courgette



Gousse d'ail



Citron



Noisettes



Persil plat frais



Zaatar



Crème liquide



Feta



Ingrédient à la une dans votre box ! La tomate Kumato a une saveur sucrée complexe et est reconnaissable à sa couleur brunâtre 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

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol profond, mixeur plongeant, râpe fine, casserole

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mafaldine (g)	90	180	270	360	450	540
Tomate Kumato* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Noisettes (g)	10	20	30	40	50	60
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Zaatar (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Feta* (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
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)	3699 / 884	756 / 181
Lipides total (g)	51	10
Dont saturés (g)	16,8	3,4
Glucides (g)	82	17
Dont sucres (g)	11,8	2,4
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	22	4
Sel (g)	1,1	0,2

Allergènes

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



1. Rôtir les légumes

- Préchauffez le four à 200°C.
- Pour les **pâtes**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Coupez la **courgette** en demi-rondelles et la **tomate** en deux.
- Dispersez la **courgette** et la **tomate** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Arrosez-les de l'huile d'olive puis salez et poivrez. Enfournez 15 à 20 minutes.



3. Préparer la feta fouettée

- Transférez la **feta**, la **crème fraîche**, l'huile d'olive vierge extra et l'**ail** dans le bol profond.
- Ajoutez-y la moitié du **persil** et, par personne : ½ cc de zeste de **citron**, le jus de 1 quartier de **citron** et ½ cs d'eau.
- Mixez le tout au mixeur plongeant en une sauce homogène puis salez et poivrez à votre goût.



2. Cuire les mafaldine

- Faites cuire les **mafaldine** 7 à 9 minutes. Prélevez-en un peu de liquide de cuisson puis égouttez-les et réservez-les.
- Ciselez finement le **persil**. Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Prélevez le zeste du **citron** et coupez le **citron** en quartiers.
- Concassez grossièrement les **noisettes**.

Le saviez-vous ? 🍋 Le persil est très riche en fer. Il en contient 3 fois plus qu'un steak ! La quantité relativement faible de cette recette vous en fournit déjà un bel apport.



4. Servir

- Ajoutez la **feta fouettée** aux **mafaldine** puis mélangez bien. Ajoutez éventuellement 1 filet de liquide de cuisson des **pâtes** si la **sauce** est trop épaisse. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez les **mafaldine** sur les assiettes et déposez-y les **légumes**.
- Garnissez des **noisettes**, du **zaatar**, ainsi que du reste de **persil** et de zeste de **citron**. Accompagnez des éventuels quartiers de **citron** restants.

Bon appétit !



Bowl façon cheeseburger

croûtons, salade et sauce sucrée-fumée

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Tomate



Oignon



Salade iceberg



Ketchup fumé



Ciabatta blanche



Red Leicester râpé



Paprika fumé en poudre



Steak haché de bœuf et de porc



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 !



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, 2x bol, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Salade iceberg* (tête(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ketchup fumé* (g)	30	60	90	120	150	180
Ciabatta blanche (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Red Leicester râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Paprika fumé en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Steak haché de bœuf et de porc* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin rouge (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2887 /690	655 /157
Lipides total (g)	46	10
Dont saturés (g)	12,2	2,8
Glucides (g)	42	10
Dont sucres (g)	17,6	4
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	27	6
Sel (g)	2,5	0,6

Allergènes

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



1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Émincez la moitié de l'**oignon** en dés et le reste en demi-rondelles.
- Dans le bol, mélangez le vinaigre de vin rouge avec le sucre.
- Ajoutez-y les dés d'**oignon** puis salez et poivrez à votre goût. Mélangez bien et remuez de temps en temps.

Le saviez-vous ? 🍷 L'oignon renferme des bienfaits souvent méconnus ! Il est en effet riche en fibres, vitamines B, mais aussi en antioxydants et vitamine C.



2. Préparer les croûtons

- Coupez la **ciabatta** en dés de 1 cm. Dans le bol, mélangez-les avec la moitié de l'huile d'olive et le **paprika fumé**. Salez et poivrez.
- Dispersez les **croûtons** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 4 à 6 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- Coupez la **tomate** en dés et déchirez grossièrement la **laitue**.



3. Cuire le burger

- Faites chauffer le reste de l'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les demi-rondelles d'**oignon** et le **burger** 4 à 6 minutes. Retournez à mi-cuisson.
- Pendant ce temps, mélangez le **ketchup fumé** avec la mayonnaise, la moutarde, le miel et l'**oignon** mariné.
- Mélangez bien puis salez et poivrez à votre goût.



4. Servir

- Servez la **salade** émincée sur les assiettes.
- Déposez-y les dés de **tomate**, les **croûtons**, le **burger** et l'**oignon** frit.
- Parsemez de **sauce** et garnissez du **fromage**.

Bon appétit !



Gigli à la sauce tomate-champignons et burrata

crème de basilic et épices siciliennes

Famille Végé Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Gigli



Gousse d'ail



Oignon



Carotte



Champignons



Passata



Mélange d'épices siciliennes



Crème de basilic



Burrata



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 !



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, grande sauteuse

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gigli (g)	90	180	270	360	450	540
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crème de basilic (ml)	15	24	39	48	63	72
Burrata* (boule(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3042 /727	623 /149
Lipides total (g)	31	6
Dont saturés (g)	9,3	1,9
Glucides (g)	84	17
Dont sucres (g)	16,6	3,4
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	23	5
Sel (g)	1,8	0,4

Allergènes

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



1. Cuire les pâtes

- Pour les **pâtes**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Écrasez ou émincez l'**ail**. Émincez l'**oignon**.
- Lavez ou épluchez la **carotte**, coupez-la en quatre dans la longueur puis en petits morceaux. Taillez les **champignons** en lamelles.
- Faites cuire les **pâtes** 8 à 10 minutes. Prélevez-en 50 ml d'eau de cuisson par personne puis égouttez-les et réservez-les à couvert.



2. Cuire les légumes

- Pendant ce temps, faites chauffer 1 cs d'huile d'olive par personne dans la grande sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire les **champignons** et la **carotte** 2 à 3 minutes en remuant. Ajoutez-y l'**oignon** et poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes, ou jusqu'à ce que l'**oignon** soit tendre.

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.



3. Préparer la sauce

- Ajoutez l'**ail** et les **épices siciliennes** à la sauteuse avec les légumes puis faites cuire 1 minute. Ensuite, déglacez avec le vinaigre balsamique.
- Ajoutez-y la **passata** et laissez réduire 2 à 3 minutes. Ajoutez-y les **pâtes** et l'eau de cuisson réservée et poursuivez la cuisson 2 minutes.
- Salez et poivrez à votre goût.



4. Servir

- Servez les **pâtes en sauce** dans des assiettes creuses.
- Coupez la **burrata** en deux et disposez-la sur les **pâtes**.
- Arrosez le tout de **crème de basilic**.

Bon appétit !

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



Carotte



Mélange d'épices siciliennes



Aneth frais



Carotte jaune



Poireau



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 !



Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Poêle avec couvercle, casserole avec couvercle, petit bol, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
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 jaune* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
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 [ou alternative vegan] (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)	3347 / 800	523 / 125
Lipides total (g)	52	8
Dont saturés (g)	16,5	2,6
Glucides (g)	53	8
Dont sucres (g)	11,1	1,7
Fibres (g)	15	2
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. Cuire les pommes de terre

Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer les quartiers de **potatoes de terre** et les **épices siciliennes** 15 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et cuits (voir conseil). Remuez régulièrement. Salez et poivrez à votre goût.

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



4. Préparer la sauce

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



2. Cuire les carottes

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

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



5. Cuire les légumes

Coupez le **poireau** en demi-rondelles. Retirez la **saucisse** de la poêle et réservez-la au chaud jusqu'au service. Faites fondre le reste de beurre dans la poêle de la **saucisse** à feu vif et cuire le **poireau** 3 à 4 minutes. Ensuite, ajoutez-y les **carottes** et poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes. Salez et poivrez à votre goût.



3. Cuire la saucisse

Faites fondre la moitié du beurre dans une 2e poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément la **saucisse** 2 à 3 minutes. Couvrez et poursuivez-en la cuisson 8 à 10 minutes à feu moyen. Retournez régulièrement.



6. Servir

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

Bon appétit !

Aubergine au miso à la japonaise et œuf au plat

riz au sésame, concombre et noix de cajou

Végé

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Aubergine



Échalote



Gousse d'ail



Oignon nouveau



Huile de sésame



Riz jasmin



Miso blanc



Sauce soja



Graines de sésame



Œuf



[Mini]-concombre



Noix de cajou
concassées



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 !



Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Papier aluminium, sauteuse, plat à four, casserole avec couvercle, petit bol

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Échalote (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon nouveau* (botte(s))	½	1	1	2	2	3
Huile de sésame (ml)	5	10	15	20	25	30
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Miso blanc (g)	15	25	40	50	65	75
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60
Graines de sésame (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Œuf* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
[Mini-]concombre* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Noix de cajou concassées (g)	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Miel [ou alternative vegan] (cc)	2	4	6	8	10	12
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	1¼	2½	3¾	5	6¾	7½
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Sambal Lucullus	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3699 /884	443 /106
Lipides total (g)	45	5
Dont saturés (g)	10,4	1,2
Glucides (g)	94	11
Dont sucres (g)	24,7	3
Fibres (g)	12	1
Protéines (g)	24	3
Sel (g)	4	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 et préparez le bouillon. Coupez l'**aubergine** en deux dans la longueur. Incisez ensuite la chair de chaque moitié en croissons sans aller trop profond. Émincez l'**échalote**. Émincez ou écrasez l'**ail**. Coupez l'**oignon nouveau** en fines rondelles et réservez la partie blanche et verte séparément.



4. Enfournier l'aubergine

Versez la marinade au **miso** dans la sauteuse contenant l'**aubergine** et faites cuire 1 minute, ou jusqu'à ce que la sauce épaississe. Passez bien l'**aubergine** dans la sauce, puis mettez-la dans le plat à four, côté peau vers le bas. Nappez-la de la marinade restée dans la sauteuse et saupoudrez-la de la moitié des **graines de sésame**. Couvrez de papier aluminium, puis enfournez 10 à 12 minutes.



2. Cuire le riz

Faites fondre le beurre et l'**huile de sésame** dans la casserole à feu moyen-vif. Ajoutez-y l'**échalote**, l'**ail** et faites cuire 2 à 3 minutes. Ajoutez le **riz** et le bouillon puis portez à ébullition. Faites cuire 12 à 15 minutes à couvert. Égouttez si nécessaire et réservez à couvert jusqu'au service.



5. Cuire et mélanger

Faites chauffer ¼ cs d'huile de tournesol par personne à feu moyen dans la sauteuse utilisée pour l'**aubergine**. Faites-y cuire 1 **œuf au plat** par personne. Salez et poivrez à votre goût. Pendant ce temps, détaillez le **concombre** en rondelles. Mélangez le blanc de l'**oignon nouveau** et le reste des **graines de sésame** au **riz** chaud.



3. Cuire l'aubergine

Faites chauffer 1 cs d'huile de tournesol par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif. Déposez-y les moitiés d'**aubergine** côté peau. Faites-les cuire/dorer 4 minutes, retournez-les et poursuivez-en la cuisson 4 minutes, ou jusqu'à ce que l'**aubergine** soit joliment dorée. Pendant ce temps, dans le petit bol, mélangez le **miso** (attention au sel ! Dosez à votre goût.), la **sauce soja**, le miel, le sucre, ainsi que du sambal à votre convenance.



6. Servir

Servez le **riz** sur les assiettes et 1 moitié d'**aubergine** par personne à côté. Disposez l'**œuf au plat** sur le **riz**. Garnissez l'**aubergine** de la partie verte de l'**oignon nouveau**. Déposez les rondelles de **concombre** sur le bord et parsemez des **noix de cajou concassées**.

Bon appétit !

Huevos rancheros et chips de tortilla

dip d'avocat, fromage à la grecque et coriandre fraîche

Végé Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Riz brun cuisson rapide



Haricots noirs



Épices mexicaines



Tomate



Maïs conserve



Oignon nouveau



Œuf



Fromage à la grecque



Dip d'avocat



Chips de tortilla au piment doux



Coriandre fraîche



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 !



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, casserole avec couvercle, tamis ou passoire, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz brun cuisson rapide (g)	75	150	225	300	375	450
Haricots noirs (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épices mexicaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Maïs conserve (g)	70	140	210	285	350	425
Oignon nouveau* (botte(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Œuf* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
Dip d'avocat* (g)	40	80	120	160	200	240
Chips de tortilla au piment doux (g)	40	75	100	150	175	225
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30

A ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	150	300	450	600	750	900
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)	4130 /987	589 /141
Lipides total (g)	45	6
Dont saturés (g)	10,6	1,5
Glucides (g)	107	15
Dont sucres (g)	12,3	1,8
Fibres (g)	21	3
Protéines (g)	34	5
Sel (g)	3,5	0,5

Allergènes

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



1. Cuire le riz

- Préparez le bouillon.
- Coupez l'**oignon nouveau** en fines rondelles en séparant le blanc du vert. Égouttez les **haricots noirs**.
- Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la casserole à feu moyen-vif et cuire la partie blanche de l'**oignon nouveau** 1 à 2 minutes. Ajoutez-y le **riz** et le bouillon, puis portez à ébullition.
- Faites cuire le **riz** 8 minutes. Retirez ensuite la casserole du feu, ajoutez-y les **haricots noirs** et laissez reposer 5 minutes à couvert.



3. Cuire les œufs

- Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen.
- Émiettez-y uniformément le **fromage à la grecque** (voir conseil de santé).
- Cassez 1 **œuf** par personne et faites-le cuire.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

Conseil de santé 🍌 *Ce plat est calorique. Si vous surveillez vos apports caloriques, utilisez la moitié du fromage à la grecque. Vous pourrez conserver le reste au réfrigérateur et l'utiliser le lendemain.*



2. Préparer la salsa

- Égouttez le **maïs**.
- Coupez la **tomate** en dés et ciselez finement la **coriandre**.
- Dans le bol, mélangez les trois avec la partie verte de l'**oignon nouveau** et le vinaigre de vin blanc.
- Arrosez d'huile d'olive extra vierge et assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



4. Servir

- Mélangez les **épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) avec les **haricots** et le **riz**.
- Servez-les sur les assiettes et disposez-y l'**œuf au plat**, la salsa et le **dip d'avocat**.
- Accompagnez des **chips de tortilla**.

Bon appétit !

Bowl de chawarma végétarien et sauce au yaourt

semoule, tomates cerises et concombre

Végé Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Semoule complète



Chawarma végétarien



Mesclun



Oignon



[Mini]-concombre



Tomates cerises rouges



Persil plat et menthe frais



Yaourt entier bio



Mélange d'épices grecques



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 !



Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

2x bol, grande poêle, casserole avec couvercle, saladier

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Semoule complète (g)	75	150	225	300	375	450
Chawarma végétarien* (g)	80	160	240	360	400	520
Mesclun* (g)	20	40	60	90	100	130
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
[Mini-]concombre* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Tomates cerises rouges (g)	125	250	375	500	625	750
Persil plat et menthe frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Yaourt entier bio* (g)	50	100	150	200	250	300
Mélange d'épices grecques (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
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)	3410 / 815	440 / 105
Lipides total (g)	35	4
Dont saturés (g)	4,8	0,6
Glucides (g)	90	12
Dont sucres (g)	32,4	4,2
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	31	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

- Préparez le bouillon dans la casserole. Retirez-la du feu et ajoutez-y la **semoule**. Laissez-la gonfler 8 minutes à couvert.
- Égrenez la **semoule** à la fourchette.
- Dans le bol, mélangez le vinaigre de vin blanc et le sucre pour préparer une marinade.
- Coupez l'**oignon** en fines demi-rondelles (voir conseil). Ajoutez-les au bol contenant la marinade et mélangez bien. Réservez jusqu'au service et remuez de temps en temps.

Conseil : Vous servez l'oignon mariné et cru. Si vous ne l'appréciez pas ainsi, ne le faites pas mariner et faites-le cuire avec le chawarma végétarien.



3. Préparer la salade

- Ciselez finement les **herbes fraîches**.
- Dans le bol, mélangez la moitié des **herbes fraîches** avec le **yaourt**, le liquide de la marinade de l'**oignon**, la mayonnaise, du sel et du poivre.
- Ajoutez le reste des **herbes fraîches** à la **semoule**, ainsi que les **épices grecques**.
- Arrosez d'huile d'olive vierge extra à votre goût. Mélangez le tout.



2. Cuire le chawarma végétarien

- Faites chauffer l'huile de tournesol dans la grande poêle à feu moyen-vif.
- Ajoutez-y le **chawarma végétarien** et faites-le cuire 4 à 6 minutes. Ajoutez le miel pour la dernière minute de cuisson.
- Pendant ce temps, détaillez le **concombre** en dés et coupez les **tomates cerises** en deux.
- Ajoutez-les au saladier avec la **salade**. Arrosez d'huile d'olive vierge extra à votre convenance, puis mélangez bien.



4. Servir

- Servez la **semoule** sur les assiettes et déposez-y le **chawarma végétarien**.
- Accompagnez de la **salade**.
- Arrosez de **sauce au yaourt**. Garnissez de l'**oignon** mariné.

Bon appétit !

Mafaldine crémeuses façon Stroganov

bœuf haché, légumes et persil

Rapido

Durée de préparation : 10 - 15 min.



Mafaldine



Haché de porc et bœuf
aux épices italiennes



Gousse d'ail



Thym séché



Persil frisé frais



Épices pour BBQ



Mélange à sauter
avec champignons



Sauce Worcestershire



Concentré de tomate



Crème liquide



Paprika fumé
en poudre



Cuisez 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 !



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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mafaldine (g)	90	180	270	360	450	540
Haché de porc et bœuf aux épices italiennes* (g)	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Thym séché (sachet(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Persil frisé frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Épices pour BBQ (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange à sauter avec champignons* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Sauce Worcestershire (ml)	10	15	25	30	40	45
Concentré de tomate (barquette(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Paprika fumé en poudre (cc)	1½	3	4½	6	7½	9

A ajouter vous-même

Cube de bouillon de bœuf à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3

Poivre et sel à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3594 /859	681 /163
Lipides total (g)	38	7
Dont saturés (g)	19	3,6
Glucides (g)	88	17
Dont sucres (g)	18,3	3,5
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	37	7
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 mafaldine

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et ajoutez-y 1 pincée de sel. Faites-y cuire les **mafaldine** 7 à 9 minutes.
- Réservez un peu d'eau de cuisson, puis égouttez et réservez.



2. Cuire les légumes

- Faites fondre le beurre dans la sauteuse à feu vif et cuire le **mélange de légumes** 3 minutes.
- Écrasez ou émincez l'**ail**, puis ciselez finement le **persil**.
- Portez le feu sur moyen-vif, puis ajoutez-y l'**ail**, la **viande hachée**, le **concentré de tomate**, le **thym**, les **épices pour BBQ** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) et le **paprika fumé**.
- Poursuivez la cuisson 3 minutes, en émettant la **viande**.



3. Préparer la sauce

- Déglacez avec le vinaigre balsamique.
- Ajoutez-y la **crème fraîche**, la **sauce Worcestershire**, le miel et la moutarde. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Ajoutez éventuellement de l'eau de cuisson des **pâtes** si la sauce est trop épaisse, puis salez et poivrez à votre goût.
- Laissez mijoter jusqu'à ce que les **pâtes** soient cuites.



4. Servir

- Ajoutez les **mafaldine** à la sauce et mélangez bien.
- Servez le tout sur les assiettes et garnissez du **persil**.

Bon appétit !



Bowl de poulet effiloché garni de sauce à l'avocat

salade, patate douce et épices mexicaines

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 10 - 15 min.



Patate douce



Poulet effiloché



Little gem



Avocat



Maïs conserve



Citron vert



Épices mexicaines



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 !



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 profond, mixeur plongeant, film alimentaire, tamis ou passoire, poêle, bol résistant à la chaleur

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Patate douce (g)	150	300	450	600	750	900
Poulet effiloché* (g)	100	200	300	400	500	600
Little gem* (pièce(s))	1	2	4	4	6	6
Avocat (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Maïs conserve (g)	70	140	140	285	280	425
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épices mexicaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau pour la sauce (ml)	30	60	90	120	150	180
Huile de tournesol (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)	2669 /638	504 /120
Lipides total (g)	37	7
Dont saturés (g)	9,5	1,8
Glucides (g)	48	9
Dont sucres (g)	15,4	2,9
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	26	5
Sel (g)	2,2	0,4

Allergènes

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



1. Préparer

- Coupez la **patate douce** en dés et transférez-les dans un grand bol pouvant aller au micro-ondes.
- Ajoutez-y le beurre et 1 cs d'eau par personne puis couvrez d'un film plastique en y perçant quelques trous.
- Enfournez au micro-ondes à puissance maximale 4 à 5 minutes, jusqu'à ce que la **patate douce** soit tendre.
- Ensuite, retirez le film plastique avec précaution puis ajoutez les **épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.). Salez, poivrez et mélangez. Réservez.



2. Cuire le poulet effiloché

- Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le **poulet effiloché** 4 minutes environ.
- Pendant ce temps, émincez grossièrement la **salade**.
- Égouttez le **maïs** et coupez le **citron vert** en quatre.
- Coupez l'**avocat** en deux, retirez-en le noyau et la peau puis coupez-en la chair en tranches.



3. Préparer la sauce

- Transférez l'**avocat** dans le bol profond puis ajoutez-y la mayonnaise et l'eau (voir tableau des ingrédients).
- Pressez-y 1 quartier de **citron vert** par personne.
- Réduisez en un tout homogène au mixeur plongeant. Salez et poivrez à votre goût.



4. Servir

- Servez la **salade** dans des assiettes creuses.
- Déposez-y la **patate douce**, le **poulet effiloché** et le **maïs**.
- Parsemez de **sauce à l'avocat** et accompagnez du reste de quartiers de **citron vert**.

Bon appétit !

Burger et frites maison

salade de concombre croquante à la pomme et oignon caramélisé

Famille

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Pomme de terre



Pomme



[Mini]-concombre



Oignon



Mesclun



Haché de porc
et bœuf aux
épices italiennes



Chapelure panko



Pain à burger aux
graines de sésame



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 !



Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Pomme* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
[Mini-]concombre* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Mesclun* (g)	30	60	90	120	150	180
Haché de porc et bœuf aux épices italiennes* (g)	100	200	300	400	500	600
Chapelure panko (g)	15	25	40	50	65	75
Pain à burger aux graines de sésame (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc	à votre goût					
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Mayonnaise [végétale]	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3469 / 829	460 / 110
Lipides total (g)	31	4
Dont saturés (g)	8,8	1,2
Glucides (g)	102	14
Dont sucres (g)	18	2,4
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	35	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 les frites

Préchauffez le four à 210°C. Lavez bien ou épluchez les **pommes de terre** et coupez-les en **frites** de maximum 1 cm d'épaisseur. Dans le bol, mélangez-les avec l'huile d'olive, du sel et du poivre. Dispersez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 30 à 40 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient joliment dorées. Retournez-les à mi-cuisson. Enfournez les **pains à burger** lors des 2 dernières minutes de cuisson des **frites**.



4. Préparer les burgers

Dans le bol, mélangez la **viande hachée**, la **pomme râpée** et la **chapelure panko**. Salez et poivrez puis formez 1 **burger** par personne.



2. Couper la pomme

Retirez le trognon de la **pomme**. Râpez-en 1 quartier réservez-le. Coupez le reste en fines tranches. Réservez-en 3 par personne pour la garniture.

Le saviez-vous ? 🍏 La pomme contient de la pectine, une fibre fermentescible qui contribue à la santé de la flore intestinale, favorise un bon taux de cholestérol et de bonnes défenses naturelles.



5. Cuire les burgers

Faites chauffer la poêle, sans graisse, à feu moyen-vif (la viande est déjà assez grasse : n'ajoutez de l'huile ou du beurre que si vous pensez que les burgers risquent d'attacher.) et cuire les **burgers** et l'**oignon** 7 minutes. Retournez-les et poursuivez la cuisson 4 minutes (voir conseil). Couvrez et poursuivez la cuisson 3 minutes.

Conseil : Vous pouvez aussi y faire cuire les tranches de pomme.



3. Préparer la salade

Coupez le **concombre** en deux dans la longueur, épépinez-le et taillez-le en fines demi-rondelles. Emincez l'**oignon** en rondelles. Réservez 5 feuilles de **mesclun** par personne pour la garniture. Dans le saladier, mélangez le reste du **mesclun**, les tranches de **pomme** (sauf celles réservées) et le **concombre** puis assaisonnez du vinaigre balsamique blanc et d'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût puis mélangez.



6. Servir

Coupez les **pains à burger** en deux et tartinez-en la base d'un peu de **mayonnaise**. Disposez-y les tranches de **pomme** et feuilles de **mesclun** réservées puis le **burger** et l'**oignon**. Servez avec la **salade** et les **frites**. Accompagnez de plus de mayonnaise à votre convenance.

Bon appétit !

Soupe de crevettes crémeuse au lait de coco

maïs, pommes de terre et ciboulette

Famille Calorie Smart

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Oignon



Pomme de terre



Paprika en poudre



Feuille de laurier



Maïs conserve



Tomate



Crevettes



Lait de coco



Sauce de poisson



Ciboulette fraîche



Cuisez 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 !



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

Essuie-tout, marmite à soupe avec couvercle, tamis ou passoire, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Paprika en poudre (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Feuille de laurier (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Maïs conserve (g)	70	140	210	285	350	425
Tomate (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Lait de coco (ml)	100	200	300	400	500	600
Sauce de poisson (ml)	5	10	15	20	25	30
Ciboulette fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2577 /616	276 /66
Lipides total (g)	33	4
Dont saturés (g)	21,1	2,3
Glucides (g)	57	6
Dont sucres (g)	14,2	1,5
Fibres (g)	18	2
Protéines (g)	22	2
Sel (g)	3,4	0,4

Allergènes

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



1. Préparer les légumes

- Préparez le bouillon.
- Émincez l'**oignon**. Épluchez les **pommes de terre** et coupez-les en morceaux de 1 à 1,5 cm.
- Faites fondre le beurre dans la marmite à soupe à feu moyen-vif et revenir l'**oignon** 3 minutes avec 1 pincée de sel.
- Ajoutez-y le **paprika en poudre**, la **feuille de laurier** et poursuivez la cuisson 1 minute.



2. Cuire les pommes de terre

- Ajoutez les **pommes de terre** et le bouillon.
- Faites cuire les **pommes de terre** 12 à 15 minutes à couvert.
- Coupez la **tomate** en gros morceaux et ciselez finement la **ciboulette**.
- Égouttez le **maïs**.



3. Cuire les crevettes

- Épongez les **crevettes** avec l'essuie-tout.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle à feu vif et cuire les **crevettes** 2 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement rosées. Elles n'ont pas besoin d'être totalement cuites à ce stade car elles finiront de cuire dans la **soupe**.
- Salez et poivrez à votre goût. Réservez-les hors de la poêle.

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



4. Servir

- Ajoutez le **maïs**, la **tomate**, le **lait de coco** et la **sauce de poisson** (attention au sel ! Dosez à votre goût.) à la marmite à soupe contenant les **pommes de terre** et poursuivez la cuisson 2 minutes.
- Ajoutez les **crevettes** avec leur jus de cuisson et réchauffez 1 minute. Incorporez ensuite le vinaigre de vin blanc et la moitié de la **ciboulette**. Servez la **soupe** dans des assiettes creuses et garnissez-la du reste de **ciboulette**.

Bon appétit !

Orzotto fondant au chicon

jambon et fromage

Famille Calorie Smart

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Oignon



Gousse d'ail



Chicon



Tranches de jambon fumé



Orzo



Crème liquide



Gouda râpé



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 !



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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Chicon* (pièce(s))	1½	3	5	6	8	9
Tranches de jambon fumé* (tranche(s))	4	8	12	16	20	24
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Crème liquide (g)	50	100	150	200	250	300
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
A ajouter vous-même						
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
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)	2657 /635	388 /93
Lipides total (g)	25	4
Dont saturés (g)	15,6	2,3
Glucides (g)	68	10
Dont sucres (g)	13,8	2
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	31	5
Sel (g)	2,4	0,3

Allergènes

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



1. Préparer

Émincez l'**oignon**. Émincez ou écrasez l'**ail**. Coupez la base du **chicon** puis coupez-le en deux. Retirez-en la partie dure et détaillez le **chicon** en fines lanières. Réservez-en éventuellement un peu pour la garniture.

Le saviez-vous ? 🌱 Le chicon est riche en calcium (pour des os et des dents solides), en potassium (pour une tension artérielle saine) et en fibres (pour un intestin sain et un système immunitaire fort).



4. Préparer l'orzotto

Ajoutez l'**orzo** au **chicon** et mélangez bien le tout. Ajoutez la **crème liquide**, le bouillon. Remuez bien, couvrez et laissez mijoter le tout 10 à 12 minutes à petit bouillon. Remuez entre temps et ajoutez éventuellement un peu d'eau si l'**orzo** attache à la sauteuse.



2. Cuire le chicon

Faites fondre le beurre dans la sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'**oignon** et l'**ail** 2 minutes. Ajoutez-y le reste du **chicon** puis mélangez bien. Couvrez et laissez mijoter 8 à 10 minutes, ou jusqu'à ce que le **chicon** soit tendre. Remuez de temps en temps (voir conseil).

Conseil : Si vous trouvez le chicon encore trop amer, ajoutez 1 cc de miel par personne.



5. Ajouter le jambon

Ajoutez le **jambon** à l'**orzotto** ainsi que ¾ du **fromage râpé**. Mélangez bien le tout, réchauffez 2 minutes puis salez et poivrez à votre goût.



3. Préparer le jambon

Pendant ce temps, préparez le bouillon et coupez le **jambon** en dés. Faites chauffer la poêle à feu moyen-vif, sans matière grasse, et cuire/dorer uniformément le **jambon** 7 à 9 minutes.



6. Servir

Servez l'**orzotto** dans des assiettes creuses et parsemez-le du reste de **fromage râpé**. Garnissez du **chicon** cru réservé à votre convenance.

Bon appétit !



Poulet en sauce au curry jaune

riz de chou-fleur et poivron

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Gousse d'ail



Poivron



Oignon



Riz long grain



Émincés de poulet
aux épices kebab



Épices de curry jaune



Lait de coco



Riz de chou-fleur



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 !



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, 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
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Riz long grain (g)	75	150	225	300	375	450
Émincé de poulet aux épices kebab* (g)	100	200	300	400	500	600
Épices de curry jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lait de coco (ml)	90	180	250	360	430	540
Riz de chou-fleur* (g)	100	200	300	400	500	600

À ajouter vous-même

Huile de tournesol (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Poivre et sel						à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2920 /698	558 /133
Lipides total (g)	31	6
Dont saturés (g)	16,9	3,2
Glucides (g)	72	14
Dont sucres (g)	9,4	1,8
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	28	5
Sel (g)	1,5	0,3

Allergènes

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



1. Préparer

- Pour le **riz**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Écrasez ou émincez l'**ail**. Émincez l'**oignon** en demi-rondelles.
- Coupez le **poivron** en lanières.
- Faites cuire le **riz** 12 à 15 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.



2. Préparer le curry

- Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et faites-y cuire l'**ail**, le **poivron**, l'**oignon** et le **poulet** 3 à 4 minutes.
- Ajoutez les **épices de curry jaune** et poursuivez la cuisson 1 minute.
- Incorporez enfin le **lait de coco**, baissez le feu, couvrez et laissez mijoter 6 à 8 minutes. Salez et poivrez à votre goût.



3. Cuire le riz de chou-fleur

- Faites chauffer ¼ cs d'huile de tournesol par personne dans la poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le **riz de chou-fleur** 3 à 4 minutes en remuant. Salez et poivrez généreusement à votre goût.



4. Servir

- Mélangez le **riz de chou-fleur** au **riz** classique.
- Servez dans des assiettes creuses et déposez-y le **poulet au curry**.

Le saviez-vous ? 🍷 Le chou-fleur est riche en calcium (bon pour les os et les dents). Mais il contient aussi beaucoup de vitamine C (utile à notre résistance physique), de potassium (pour une bonne pression artérielle) et de fibres (pour des intestins en bonne santé).

Bon appétit !

Pizza aux 3 fromages

mozzarella, fromage bleu et chèvre

Végé

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Pâte à pizza



Gousse d'ail



Passata



Origan séché



Dés de fromage bleu



Mozzarella



Fromage de chèvre râpé



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

La moisissure visible sur le bleu est du penicillium. Parfaitement comestible, elle apporte ce persillage bleuté si caractéristique et cette saveur légèrement piquante.



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, sauteuse

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pâte à pizza* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Origan séché (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Dés de fromage bleu* (g)	25	50	75	100	125	150
Mozzarella* (boule(s))	½	1	1½	2	2½	3
Fromage de chèvre râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
A ajouter vous-même						
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4134 / 988	962 / 230
Lipides total (g)	43	10
Dont saturés (g)	21,4	5
Glucides (g)	104	24
Dont sucres (g)	12	2,8
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	40	9
Sel (g)	4,5	1

Allergènes

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



1. Préparer

Préchauffez le four à 200 °C. Écrasez ou émincez l'**ail**.

Le saviez-vous ? 🌱 L'ail contient des substances bioactives appelées « dithioléthiones », qui agissent favorablement sur le taux de cholestérol et sont antioxydantes.



2. Faire revenir l'ail

Faites chauffer l'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif. Ajoutez-y l'**ail**, la moitié de l'**origan** et faites cuire 1 minute, ou jusqu'à ce qu'ils commencent à libérer leur parfum. Déglacez avec le vinaigre balsamique noir.



3. Préparer la sauce tomate

Ajoutez la **passata** et le sucre à la sauteuse puis mélangez bien. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût. Laissez mijoter 5 à 7 minutes à feu doux.



4. Préparer la pizza

Déroulez la **pâte à pizza** sur la plaque de cuisson (voir conseil). Badigeonnez-la de **sauce tomate**.

Conseil : Vous n'avez pas besoin de papier sulfurisé, il y en a déjà un autour de la pâte à pizza.



5. Enfourner la pizza

Répartissez le **fromage de chèvre râpé** sur la **pizza**. Déchirez la **mozzarella** en morceaux, coupez les **dés de fromage bleu** en plus petits morceaux et dispersez les **fromages** sur la **pizza**. Saupoudrez du reste d'**origan** et d'un peu de poivre noir. Enfournez la **pizza** 13 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que le **fromage** soit doré et fondu.



6. Servir

Coupez la **pizza** en parts et servez.

Bon appétit !



Chou-fleur croustillant au panko

riz, slaw croquant, sauce douce pimentée et cacahuètes

Végétal

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Huile de sésame



Chapelure panko



Riz basmati



Chou blanc et carotte



Oignon nouveau



Sauce au chili
sucrée et épicée



Gousse d'ail



Gingembre frais



Piment rouge



Cacahuètes salées



Chou-fleur



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

Ça croustille ! Vous trempez les fleurettes de chou-fleur
d'abord dans de la mayonnaise au sésame puis dans de la
chapelure panko, pour la note croustillante !



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Huile de sésame (ml)	5	10	15	20	25	30
Chapelure panko (g)	25	50	75	100	125	150
Riz basmati (g)	75	150	225	300	375	450
Chou blanc et carotte* (g)	50	100	150	200	250	300
Oignon nouveau* (botte(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce au chili sucrée et épicée* (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gingembre frais* (cc)	1	2	3	4	5	6
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Cacahuètes salées (g)	10	20	30	40	50	60
Chou-fleur* (g)	150	300	450	600	750	900

À ajouter vous-même

Cassonade (cc)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	180	360	540	720	900	1080
Vinaigre de vin blanc (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Mayonnaise [végétale] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3753 /897	576 /138
Lipides total (g)	43	7
Dont saturés (g)	6,1	0,9
Glucides (g)	109	17
Dont sucres (g)	19,5	3
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	18	3
Sel (g)	2,6	0,4

Allergènes

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



1. Préparer la pâte

Préchauffez le four à 200°C. Dans le grand bol, mélangez la mayonnaise avec l'**huile de sésame**, la **sauce soja** et la cassonade. Transférez ½ de ce mélange dans le petit bol et réservez-le. Dans un autre grand bol, mélangez le **panko**, ¼ cs d'huile d'olive par personne et 1 pincée de sel. Mélangez bien.



4. Cuire le riz

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la casserole à feu moyen-vif et cuire l'**ail**, la partie blanche de l'**oignon nouveau**, le **gingembre** et **piment rouge** 1 à 2 minutes. Ajoutez le **riz** et le bouillon. Baissez le feu et faites cuire le **riz** 10 minutes à couvert. Retirez la casserole du feu et réservez à couvert jusqu'au service.



2. Préparer le chou-fleur

Taillez le bouquet de **chou-fleur** en fleurettes. Recouvrez-le d'abord de **mayonnaise au sésame** puis de **panko**. Dispersez le **chou-fleur** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-le 20 à 25 minutes (voir conseil).

Conseil : Pour un résultat encore plus croustillant, espacez suffisamment les fleurettes de chou-fleur ou utilisez éventuellement 2 plaques.



5. Préparer la salade

Dans le bol, mélangez le vinaigre de vin blanc et le sucre. Ajoutez le **chou blanc** et la **carotte** au bol. Salez et poivrez à votre goût puis mélangez bien. Réservez jusqu'au service, en remuant de temps en temps. Juste avant de passer à table, mélangez le **chou blanc** et la **carotte** au **riz**. Salez et poivrez éventuellement à votre goût.



3. Préparer les aromates

Préparez le bouillon. Râpez finement le **gingembre**. Écrasez ou émincez l'**ail**. Épépinez et émincez le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.). Coupez l'**oignon nouveau** en fines rondelles en séparant le blanc du vert.



6. Servir

Servez le **riz** sur les assiettes. Disposez le **chou-fleur** dessus. Accompagnez de **sauce douce pimentée** et du reste de **mayonnaise au sésame**. Garnissez de la partie verte de l'**oignon nouveau** et des **cacahuètes**.

Bon appétit !

Bowl de boulgour au chawarma végétarien

tzatziki, fromage à la grecque et oignon mariné

Famille Végé Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Chawarma végétarien



Boulgour



Oignon



Yaourt entier bio



[Mini]-concombre



Gousse d'ail



Mélange d'épices grecques



Fromage à la grecque



Poivron



Paprika fumé en poudre



Aneth, menthe et persil plat frais



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

Originaire de Grèce et très répandu dans la cuisine méditerranéenne, le tzatziki est un dip rafraîchissant à base de yaourt. D'anciennes sauces persanes et indiennes auraient initialement inspiré ce mezze grec devenu incontournable.



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, casserole, petit bol, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Chawarma végétarien* (g)	80	160	240	360	400	520
Boullgour (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Yaourt entier bio* (g)	25	50	75	100	125	150
[Mini-]concombre* (pièce(s))	½	1	¾	1	1½	2
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices grecques (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Paprika fumé en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Aneth, menthe et persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin rouge (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Eau pour la sauce (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3372 / 806	700 / 167
Lipides total (g)	40	8
Dont saturés (g)	8,8	1,8
Glucides (g)	71	15
Dont sucres (g)	16,6	3,4
Fibres (g)	18	4
Protéines (g)	33	7
Sel (g)	2,5	0,5

Allergènes

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



1. Préparer

- Pour le **boullgour**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Coupez le **poivron** en lanières. Coupez l'**oignon** en demi-rondelles et écrasez ou émincez l'**ail**.
- Faites cuire le **boullgour** 10 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit, puis égouttez-le.
- Ajoutez-y les **épices grecques** et arrosez d'huile d'olive vierge extra au goût. Mélangez bien et réservez.



3. Cuire le chawarma

- Ajoutez le **chawarma végétarien** aux légumes et poursuivez la cuisson 5 à 6 minutes.
- Durant la dernière minute, ajoutez-y le **paprika fumé**, le miel et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients). Mélangez bien et assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Pendant ce temps, coupez le **concombre** en quatre dans la longueur et ensuite en fines tranches. Ciselez finement les herbes fraîches.



2. Mariner l'oignon

- Dans le petit bol, mélangez le vinaigre de vin rouge avec le sucre.
- Ajoutez-y la moitié de l'**oignon** et assaisonnez de sel et de poivre à votre goût (voir conseil). Mélangez bien et réservez jusqu'au service, en remuant de temps en temps.
- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le **poivron** avec le reste de l'**oignon** et la moitié de l'**ail** 3 à 5 minutes.

Conseil : Si vous n'aimez pas l'oignon cru, faites-le entièrement cuire avec le poivron.

Le saviez-vous ? 🌱 Le poivron 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.



4. Servir

- Dans le bol, mélangez le **yaourt** avec la mayonnaise, l'huile d'olive vierge extra, la moitié des **herbes fraîches** et le reste de l'**ail**.
- Ajoutez-y le **concombre** et mélangez bien. Ajoutez un peu du liquide de marinade de l'**oignon** à votre goût, puis assaisonnez de sel et de poivre.
- Servez le **boullgour** dans des assiettes creuses. Déposez le **chawarma végétarien**, l'**oignon mariné** et le **tzatziki** dessus.
- Émiettez-y le **fromage à la grecque** et garnissez du reste des **herbes fraîches**.



Sandwich au brie et oignon caramélisé

salade de pommes de terre à la pomme et chutney d'oignon

Végé Rapido

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Pomme de terre



Demi-baguette



Brie crémeux



Pomme



Chutney piquant
aux oignons



Oignon



Roquette et mâche



[Mini-]concombre



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

Évadez-vous en France avec cette baguette garnie de brie.
Bon appétit !



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, casserole avec couvercle, saladier, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Demi-baguette (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Brie crémeux* (g)	50	100	150	200	250	300
Pomme* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Chutney piquant aux oignons* (g)	40	80	120	160	200	240
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Roquette et mâche* (g)	20	40	60	90	100	130
[Mini-]concombre* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
À ajouter vous-même						
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3812 /911	568 /136
Lipides total (g)	31	5
Dont saturés (g)	15,7	2,3
Glucides (g)	130	19
Dont sucres (g)	27,9	4,2
Fibres (g)	18	3
Protéines (g)	26	4
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.
- Coupez les **pommes de terre** en deux, voire en quatre pour les plus grosses.
- Versez de l'eau à hauteur des **pommes de terre** dans la casserole et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire les **pommes de terre** 12 à 15 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les.
- Pendant ce temps, taillez l'**oignon** en demi-rondelles.



3. Préparer le sandwich

- Coupez la **demi-baguette** en deux dans la longueur. Placez les moitiés sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Tartinez-en la moitié inférieure de moutarde puis déposez-y le **brie**.
- Garnissez l'autre moitié d'**oignon caramélisé**.
- Enfourez 5 à 8 minutes, ou jusqu'à ce que le **brie** ait fondu.



2. Caraméliser l'oignon

- Faites fondre le beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire l'**oignon** 3 à 5 minutes.
- Déglacez avec le vinaigre balsamique puis ajoutez le **chutney d'oignon** et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.
- Retirez le trognon de la **pomme** et coupez-la en tranches.
- Taillez le **concombre** en demi-rondelles. Coupez le **brie** en tranches de ½ cm d'épaisseur.

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



4. Servir

- Dans le saladier, composez une vinaigrette avec le vinaigre de vin blanc et l'huile d'olive vierge extra. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût. Mélangez-y la **salade**, la **pomme**, le **concombre** et les **pommes de terre**.
- Placez la moitié supérieure de la **demi-baguette** sur la moitié inférieure et coupez le **sandwich** en deux. Déposez les **sandwichs** sur les assiettes et servez avec la **salade de pommes de terre**.

Bon appétit !



Aiguillettes de poulet laquées à l'orange

quartiers de pommes de terre au romarin et brocoli rôti

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Quartiers de pommes de terre



Aiguillettes de poulet



Orange



Oignon



Brocoli



Romarin séché



Chutney piquant aux oignons



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

Le romarin pousse naturellement sur les côtes du pourtour méditerranéen. D'où son nom latin *ros marinus*, rosée de mer.



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, poêle avec couvercle, casserole, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Quartiers de pommes de terre* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Aiguillettes de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
Orange* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Brocoli* (g)	200	360	500	720	860	1080
Romarin séché (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Chutney piquant aux oignons* (g)	40	80	120	160	200	240
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Farine (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6
Moutarde à l'ancienne (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de volaille [à faible teneur en sel] (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mayonnaise [végétale]	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2774 /663	417 /100
Lipides total (g)	27	4
Dont saturés (g)	10,5	1,6
Glucides (g)	62	9
Dont sucres (g)	26,7	4
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	36	5
Sel (g)	1,1	0,2

Allergènes

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



1. Cuire les pommes de terre

- Préchauffez le four à 220°C.
- Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive à feu moyen-vif dans la poêle et cuire les **potatoes** 15 minutes à couvert.
- Retirez le couvercle, ajoutez le **romarin** et poursuivez la cuisson 5 à 8 minutes. Salez et poivrez.
- Pour le **brocoli**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Coupez le bouquet de **brocoli** en fleurettes et la tige en dés. Faites blanchir le **brocoli** 2 à 3 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez-le.



3. Préparer la sauce

- Dans la même poêle, ajoutez le **chutney d'oignon**, le jus d'**orange**, le miel, la moutarde et la farine. Ensuite, émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Mélangez bien puis portez à ébullition.
- Laissez épaissir et réduire la sauce 2 à 3 minutes. Ensuite, retirez du feu puis ajoutez-y le reste de beurre.



2. Cuire le poulet

- Coupez l'**oignon** en huit quartiers.
- Dispersez l'**oignon** et le **brocoli** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Arrosez du reste d'huile d'olive puis salez et poivrez. Enfourez 12 à 15 minutes.
- Faites fondre la moitié du beurre à feu moyen-vif dans la poêle et cuire le **poulet** 4 à 6 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit. Ensuite, réservez-le hors de la poêle. Pendant ce temps, pressez l'**orange**.



4. Servir

- Servez les **potatoes**, le **poulet** et le **brocoli** sur les assiettes.
- Arrosez le **poulet** de **sauce à l'orange**.
- Accompagnez d'un peu de mayonnaise à votre convenance.

Bon appétit !

Crevettes et couscous perlé aux légumes

piment rouge, thym et citron

Calorie Smart

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Oignon



Gousse d'ail



Piment rouge



Citron



Thym frais



Courgette



Couscous perlé



Tomate



Poivron rouge pointu



Crevettes



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

Les grains du couscous perlé, également appelé ptitim, sont roulés en plus grosses sphères que ceux du du couscous traditionnel, pour une texture plus dense. Il absorbe ainsi parfaitement les sauces !



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

Râpe fine, casserole, essuie-tout, wok ou sauteuse

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Thym frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Couscous perlé (g)	75	150	225	300	375	450
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
A ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2151 / 514	437 / 104
Lipides total (g)	14	3
Dont saturés (g)	2,3	0,5
Glucides (g)	68	14
Dont sucres (g)	13,5	2,7
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	24	5
Sel (g)	1,1	0,2

Allergènes

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



1. Préparer

- Émincez l'**oignon** et écrasez ou émincez l'**ail**.
- Épépinez et émincez le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.).
- Prélevez le zeste du **citron** puis pressez-le.
- Effeuiliez le **thym**.
- Coupez la **courgette**, le **poivron pointu** et la **tomate** en dés.



2. Cuire le couscous perlé

- Dans la casserole, portez un bon volume d'eau à ébullition pour le **couscous perlé** et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Ajoutez-y le **couscous perlé** et faites-le cuire 12 à 14 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le sans couvercle.
- Pendant ce temps, épongez les **crevettes** avec l'essuie-tout.



3. Cuire les crevettes

- Faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif et cuire les **crevettes** 3 minutes. Réservez-les hors du wok ou de la sauteuse.
- Faites chauffer l'huile de tournesol dans le même wok/sauteuse et faites-y revenir l'**oignon**, l'**ail** et le **piment rouge** 2 minutes à feu moyen-doux.
- Ajoutez la **courgette**, le **poivron pointu**, le **thym** et le zeste de **citron**, puis faites cuire 6 minutes. Salez et poivrez à votre goût.



4. Mélanger et servir

- Ajoutez les **crevettes** et la **tomate** aux **légumes** puis ½ cs de jus de **citron** par personne. Salez et poivrez à votre goût.
- Mélangez bien puis faites chauffer encore 1 minute. Coupez ensuite le feu.
- Ajoutez le **couscous perlé** puis servez sur les assiettes. Rajoutez du jus de **citron** si vous le souhaitez.

Bon appétit !

Saumon en sauce au beurre câpres-citron

penne en sauce aux tomates cerises, courgette et aneth

Rapido

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Filet de saumon



Penne



Aneth frais



Courgette



Gousse d'ail



Câpres



Citron



Passata



Tomates cerises rouges



Mélange d'épices
siciliennes



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 !



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Poêle avec couvercle, casserole, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Filet de saumon* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Aneth frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Courgette* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Câpres (g)	10	20	30	40	50	60
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Tomates cerises rouges (g)	65	125	250	250	375	375
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3481 / 832	661 / 158
Lipides total (g)	37	7
Dont saturés (g)	15,3	2,9
Glucides (g)	84	16
Dont sucres (g)	18,8	3,6
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	34	6
Sel (g)	1,3	0,2

Allergènes

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



1. Cuire les pâtes

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole avec 1 pincée de sel.
- Faites-y cuire les **pâtes** 9 à 11 minutes. Ensuite, prélevez-en un peu d'eau de cuisson puis égouttez-les et réservez-les.
- Pendant ce temps, coupez la **courgette** en demi-rondelles et écrasez ou émincez l'**ail**.



2. Préparer la sauce

- Dans la poêle, faites fondre ⅓ du beurre à feu moyen-vif et cuire l'**ail**, les **tomates cerises** et la **courgette** 5 minutes. Ensuite, ajoutez-y la **passata**, les **épices siciliennes** et le sucre.
- Mélangez bien, baissez le feu puis laissez mijoter 3 minutes à couvert. Salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, ciselez grossièrement l'**aneth** et ajoutez-en la moitié à la sauce. Mélangez bien et poursuivez la cuisson 1 minute.



3. Cuire le saumon

- Dans la 2e poêle, faites à nouveau fondre ⅓ du beurre à feu moyen-vif et cuire le **saumon** côté peau 2 à 3 minutes. Ajoutez les **câpres** et le reste du beurre.
- Retournez le **saumon** et poursuivez-en la cuisson 2 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, coupez le **citron** en quatre.
- Lorsque le **saumon** est cuit, déglacez la poêle avec le jus d'un quartier de **citron** par personne.



4. Servir

- Ajoutez les **pâtes** à la **sauce**, en l'éclaircissant éventuellement avec de l'eau de cuisson si elle est trop épaisse.
- Servez les **pâtes** sur des assiettes et déposez-y le **saumon**.
- Arrosez de la **sauce au beurre aux câpres** et garnissez du reste d'**aneth** pour apprêter.

Bon appétit !

Steak et risotto crémeux au fenouil

tomate rôtie, citron et épices italiennes

Calorie Smart

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Riz pour risotto



Steak mariné



Gousse d'ail



Oignon



Fenouil



Tomate



Citron



Fromage frais



Épices italiennes



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

Le riz pour risotto convient très bien à cette recette, car ses grains contiennent plus d'amidon que les autres grains de riz, pour une texture encore plus crémeuse.



Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Papier aluminium, plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, râpe fine, poêle, wok ou sauteuse

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz pour risotto (g)	75	150	225	300	375	450
Steak mariné* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Fenouil* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Fromage frais* (g)	25	50	75	100	125	150
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3

À ajouter vous-même

Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre de vin blanc (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (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	340 /81
Lipides total (g)	25	3
Dont saturés (g)	12,6	1,5
Glucides (g)	79	9
Dont sucres (g)	14,7	1,8
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	33	4
Sel (g)	1,7	0,2

Allergènes

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



1. Préparer

Sortez le **steak** du réfrigérateur pour le porter à température ambiante. Préchauffez le four à 200°C. Préparez le bouillon. Coupez la **tomate** en quarts et dispersez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Arrosez de l'huile d'olive. Salez et poivrez puis enfournez 18 à 20 minutes. Coupez le **fenouil** en quarts et retirez-en le cœur dur. Détaillez ensuite les quarts en fines lanières. Réservez-en les fanes pour les utiliser plus tard en garniture.



4. Appêter le risotto

Pendant ce temps, prélevez le zeste du **citron** puis coupez-le en quartiers. Lorsque le **risotto** est cuit, ajoutez-y le **fromage frais**, les **épices italiennes** et ½ cc de zeste de **citron** par personne. Mélangez bien puis salez et poivrez à votre goût. Contrôlez la cuisson de la **tomate** dans le four (voir conseil).

Conseil : Si la tomate est cuite, éteignez le four et gardez-la au chaud jusqu'au service.



2. Cuire le fenouil

Émincez l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail**. Faites fondre la moitié du beurre à feu moyen-vif dans le wok ou la sauteuse et cuire l'**oignon** avec ¾ du **fenouil** 4 à 5 minutes. Ensuite, ajoutez-y l'**ail** et le **riz pour risotto** puis faites cuire 2 minutes à feu doux. Dans le bol, mélangez le reste du **fenouil** avec le sucre et ¾ du vinaigre de vin blanc. Assaisonnez avec 1 pincée de sel puis réservez en remuant de temps en temps.



5. Cuire le steak

Faites fondre le reste de beurre à feu moyen-vif dans la poêle. Lorsque la poêle est bien chaude, faites-y cuire le **steak** 1 à 3 minutes de chaque côté. Salez et poivrez puis laissez reposer sous une feuille d'aluminium. Ensuite, coupez le **steak** en tranches à contre-fil avant de servir.



3. Préparer le risotto

Déglacez avec le reste de vinaigre de vin blanc puis ajoutez ½ du bouillon. Laissez le **riz** l'absorber lentement en remuant régulièrement. Répétez l'opération encore 2 fois avec le reste du bouillon. Le **risotto** est prêt lorsque le **riz** est moelleux à l'extérieur et encore « al dente » à l'intérieur. Comptez environ 25 à 30 minutes. Ajoutez de l'eau et poursuivez-en la cuisson si vous préférez le **risotto** moins « al dente ».



6. Servir

Servez le **risotto** dans des assiettes creuses. Déposez-y le **steak** et la **tomate rôtie**. Pressez 1 quartier de **citron** au-dessus de chaque assiette puis garnissez des fanes de **fenouil** réservées. Accompagnez de la **salade de fenouil** et du reste de quartiers de **citron**.

Bon appétit !



Bowl de steak à l'aubergine teriyaki

riz, salade de carotte et gomasio

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Steak mariné



Riz long grain



Gousse d'ail



Aubergine



Carotte



Sauce teriyaki



Gomasio



Coriandre fraîche



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

La sauce teriyaki vient d'une technique de cuisson japonaise consistant à laquer la viande/le poisson (*teri*) avant de la/le griller (*yaki*) sur 1 plaque chaude.



Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Papier aluminium, bol, sauteuse avec couvercle, râpe, casserole avec couvercle, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Steak mariné* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Riz long grain (g)	75	150	225	300	375	450
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Carotte* (pièce(s))	1	1	1	2	2	3
Sauce teriyaki (g)	25	50	75	100	125	150
Gomasio (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30

À ajouter vous-même

Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	180	360	540	720	900	1080
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau (ml)	30	60	90	120	150	180
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)	2874 / 687	462 / 110
Lipides total (g)	25	4
Dont saturés (g)	7,2	1,2
Glucides (g)	80	13
Dont sucres (g)	17,2	2,8
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	32	5
Sel (g)	3	0,5

Allergènes

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



1. Préparer

Préparez le bouillon. Sortez le **steak** du réfrigérateur pour le porter à température ambiante. Écrasez ou émincez l'**ail**. Faites chauffer la moitié de l'huile de tournesol à feu doux dans la casserole et revenir l'**ail** 1 à 2 minutes. Ajoutez le **riz** puis versez-y le bouillon.



4. Cuire le steak

Faites fondre le beurre dans la poêle à feu moyen-vif. Lorsqu'elle est bien chaude, faites-y cuire le **steak** 1 à 3 minutes de chaque côté. Salez-le et poivrez-le puis laissez-le reposer hors de la poêle sous une feuille d'aluminium. Pendant ce temps, ajoutez le jus de cuisson de la poêle à l'**aubergine**.



2. Cuire le riz

Faites cuire le **riz** 10 à 12 minutes à feu doux et à couvert. Retirez la casserole du feu et laissez reposer le **riz** 5 minutes. Égouttez-le si nécessaire puis salez-le et poivrez-le à votre goût. Coupez l'**aubergine** en deux dans la longueur puis chaque moitié en quatre - toujours dans la longueur. Faites chauffer le reste d'huile de tournesol dans la sauteuse à feu vif et frire l'**aubergine** 3 à 4 minutes en retournant régulièrement.



5. Préparer la salade

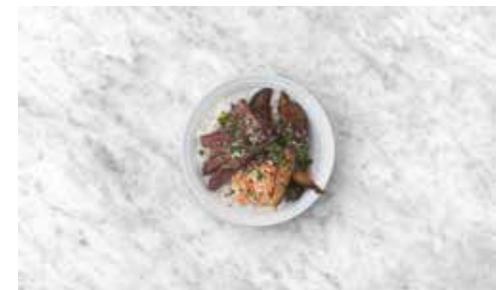
Pendant ce temps, râpez la **carotte** et ciselez la **coriandre**. Dans le bol, mélangez la **carotte** avec la mayonnaise, le vinaigre de vin blanc et la moitié de la **coriandre**. Arrosez d'huile d'olive vierge extra à votre convenance puis salez et poivrez à votre goût.



3. Cuire l'aubergine à l'étouffée

Portez le feu sur moyen et ajoutez l'eau (voir tableau des ingrédients). Couvrez et faites cuire l'**aubergine** 4 à 6 minutes à l'étouffée. Retirez le couvercle, ajoutez la **sauce teriyaki** et faites cuire 1 minute de plus (voir conseil). Salez et poivrez à votre goût.

Conseil : Si vous souhaitez épicer l'aubergine, ajoutez-y un peu de harissa à votre convenance si vous en avez.



6. Servir

Coupez le **steak** en tranche à contre-fil. Servez le **riz** dans un grand bol et disposez-y l'**aubergine**, la **salade de carotte** et le **steak**. Garnissez du **gomasio** et du reste de **coriandre**.

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

Bon appétit !

Filet de merlu en sauce au curry crémeuse

riz, haricots verts et coriandre

Rapido Calorie Smart Pescatarian

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Riz jasmin



Filet de merlu



Gousse d'ail



Oignon émincé



Purée de gingembre



Haricots verts coupés



Coriandre fraîche



Cubes de tomate



Lait de coco



Mélange d'épices péruviennes



Curry en poudre



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 !



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, casserole

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Filet de merlu* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Oignon émincé* (g)	25	50	50	100	100	150
Purée de gingembre* (g)	5	10	20	20	30	30
Haricots verts coupés* (g)	50	100	200	200	300	300
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Cubes de tomate (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lait de coco (ml)	50	100	150	200	250	300
Mélange d'épices péruviennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Curry en poudre (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2594 /620	496 /119
Lipides total (g)	20	4
Dont saturés (g)	9,4	1,8
Glucides (g)	80	15
Dont sucres (g)	12,1	2,3
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	30	6
Sel (g)	2,2	0,4

Allergènes

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



1. Cuire le riz

- Pour le **riz**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire le **riz** 6 minutes puis ajoutez-y les **haricots verts** et poursuivez la cuisson 4 à 6 minutes. Égouttez et réservez.



2. Préparer le cury

- Pendant ce temps, faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne à feu moyen-vif dans la sauteuse.
- Faites-y cuire l'**oignon** émincé avec le **curry en poudre** et la **purée de gingembre** 2 à 3 minutes.
- Écrasez ou émincez l'**ail** puis ajoutez-le à la sauteuse et faites-le revenir 1 minute.
- Ajoutez les **cubes de tomate**, le **lait de coco** et le sucre puis portez à ébullition. Laissez mijoter 5 minutes. Salez et poivrez à votre goût.



3. Pocher le poisson

- Assaisonnez le poisson des **épices péruviennes**.
- Ajoutez-le à la sauteuse, en vous assurant qu'il soit entièrement immergé dans la **sauce**.
- Couvrez et faites pocher le **poisson** 2 à 3 minutes.
- Pendant ce temps, ciselez finement les feuilles de **coriandre**.



4. Servir

- Égrenez le **riz** à la fourchette et assaisonnez-le de sel et de poivre à votre goût.
- Servez-le dans des grands bols et déposez-y le **curry** à la **tomate** et le **poisson**.
- Garnissez de la **coriandre**.

Bon appétit !

Tostadas garnies de smashburger et fromage

mayonnaise cornichons-aneth et salade de crudités

Rapido

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Viande hachée de bœuf, porc et veau assaisonnée



Chou rouge râpé



Cornichons en morceaux



[Mini-]concombre



Aneth et ciboulette frais



Mini-tortilla



Cheddar râpé



Oignon



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

Ces tostadas vous transportent en Amérique latine le temps d'un repas ! La tostada est une tortilla grillée ou frite et constitue la base de votre plat.



Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol, saladier, petit bol, 2x poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Viande hachée de bœuf, porc et veau assaisonnée* (g)	100	200	300	400	500	600
Chou rouge râpé* (g)	50	100	150	200	250	300
Cornichons en morceaux* (g)	25	50	75	100	125	150
[Mini-]concombre* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Aneth et ciboulette frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Mini-tortilla (pièce(s))	3	6	9	12	15	18
Cheddar râpé* (g)	40	75	115	150	190	225
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (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)	3958 /946	750 /179
Lipides total (g)	63	12
Dont saturés (g)	19	3,6
Glucides (g)	57	11
Dont sucres (g)	15,5	2,9
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	36	7
Sel (g)	3,4	0,6

Allergènes

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



1. Préparer

- Émincez finement l'**oignon** puis transférez-en la moitié dans le bol.
- Ajoutez-y la **viande hachée** puis malaxez bien le tout.
- Formez-en 3 boules par personne, disposez-en 1 sur chaque **tortillas** puis aplatissez-les le plus possible jusqu'à ½ cm du bord.



2. Cuire les tortillas

- Faites chauffer l'huile de tournesol à feu moyen-vif dans 2 poêles.
- Faites-y frire les **tortillas** 3 à 4 minutes - face garnie de **viande** vers le bas.
- Retournez et poursuivez la cuisson 1 minute.
- Parsemez de **cheddar** puis laissez-le fondre.



3. Préparer la salade

- Pendant ce temps, coupez le **concombre** en dés.
- Ciselez finement et séparément la **ciboulette** et l'**aneth**, avec des ciseaux si vous le souhaitez.
- Dans le saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec le vinaigre balsamique blanc et le miel.
- Ajoutez-y le **chou rouge**, le **concombre** et la moitié de la **ciboulette** et de l'**aneth**. Mélangez bien avec la vinaigrette puis salez et poivrez à votre goût.



4. Servir

- Dans le petit bol préparez une sauce avec la mayonnaise, la moutarde, les **cornichons** et le reste d'**oignon**, de **ciboulette** et d'**aneth**. Salez et poivrez à votre goût.
- Déposez le **salade** sur les **tortillas** puis arrosez de sauce.
- Accompagnez du reste de **salade**.

Bon appétit !

Filet de poulet et grenailles au pesto

courgette et poivron

Famille Calorie Smart Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Demi-grenailles avec peau précuites



Pesto



Oignon



Poivron



Courgette



Filet de poulet aux épices méditerranéennes



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

Saviez-vous que « pesto » signifie littéralement « pilé » et est traditionnellement préparé dans un mortier ?



Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Poêle avec couvercle, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Demi-grenailles avec peau précuites* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Pesto* (g)	20	40	60	80	100	120
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Courgette* (pièce(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Filet de poulet aux épices méditerranéennes* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
A ajouter vous-même						
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	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)	2841 /679	497 /119
Lipides total (g)	42	7
Dont saturés (g)	9	1,6
Glucides (g)	44	8
Dont sucres (g)	8,3	1,5
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	30	5
Sel (g)	1,7	0,3

Allergènes

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



1. Cuire les grenailles

- Coupez les **grenailles** en deux, voire en quatre pour les plus grosses.
- Faites fondre le beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les **grenailles** 8 à 10 minutes à couvert.
- Retirez le couvercle de la poêle, salez et poivrez à votre goût et poursuivez la cuisson 2 à 4 minutes. Remuez régulièrement.



2. Couper les légumes

- Émincez l'**oignon** en fines demi-rondelles.
- Coupez le **poivron** en lanières et la **courgette** en demi-rondelles.

Le saviez-vous ? 🍌 En plus d'être riche en vitamine C, le poivron contient aussi beaucoup de vitamine E, un antioxydant que l'on retrouve aussi dans l'huile de tournesol, les produits aux céréales complètes, les noix, graines et légumes verts.



3. Cuire les légumes et le poulet

- Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et revenir l'**oignon** 1 à 2 minutes.
- Ajoutez ensuite le **poivron**, la **courgette** et le **poulet** puis faites cuire 6 à 8 minutes, ou jusqu'à ce que le **poulet** soit cuit.
- Pendant ce temps, lorsque les **grenailles** sont cuites, mélangez-y le **pesto**.



4. Servir

- Servez les **grenailles**, les **légumes** et le **poulet** sur les assiettes.
- Accompagnez de mayonnaise.

Bon appétit !