



# Poulet yakitori en sauce douce aux graines de sésame

riz garni d'oignon nouveau et légumes

Famille Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Gousse d'ail



Carotte



Brocoli



Riz jasmin



Oignon nouveau



Dés de poulet saté



Piques à brochette



Sauce asiatique douce



Graines de sésame



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

Le riz jasmin a une structure, apparence et valeur nutritionnelle similaires au riz basmati, mais son goût est légèrement plus prononcé.

## 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
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Brocoli* (g)	100	200	360	360	560	560
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon nouveau* (botte(s))	½	1	1	2	2	3
Dés de poulet saté* (g)	100	200	300	400	500	600
Piques à brochette (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Sauce asiatique douce* (sachet(s))	1	1	2	2	3	3
Graines de sésame (sachet(s))	½	1	¾	1	1¾	2
A ajouter vous-même						
Cube de bouillon de volaille à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau (ml)	45	90	120	150	210	240
Sauce soja [à faible teneur en sel]	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2749 /657	519 /124
Lipides total (g)	18	3
Dont saturés (g)	3,3	0,6
Glucides (g)	84	16
Dont sucres (g)	18,6	3,5
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	34	6
Sel (g)	2,7	0,5

## 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 et émiettez-y le cube de bouillon (voir tableau des ingrédients).
- Écrasez ou émincez l'**ail** (scannez ci-dessous !).
- Coupez la **carotte** en fines rondelles, le bouquet de **brocoli** en fleurettes et la tige en dés.
- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif et revenir l'**ail** et la **carotte** 1 minute.

**Le saviez-vous ?** 🌱 L'ail contient des substances bioactives appelées « dithioléthiones » qui influencent favorablement le taux de cholestérol et ont des effets antioxydants.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 3. Cuire le poulet

- Coupez l'**oignon nouveau** en tronçons de 2 cm. Enfillez le **poulet** et l'**oignon nouveau** en alternance sur les **piques à brochette** (voir conseil).
- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer les **brochettes de poulet** 3 à 4 minutes de chaque côté.
- Au dernier moment, ajoutez la **sauce asiatique douce** et les **graines de sésame**, puis laissez caraméliser la **sauce**.

**Conseil :** Si vous manquez de temps, n'enfilez pas les morceaux de poulet et l'oignon nouveau sur les piques et faites-les simplement cuire dans la poêle.



### 2. Cuire le riz

- Faites cuire le **riz** 10 à 12 minutes, puis égouttez-le et réservez-le.
- Ajoutez le **brocoli** et la quantité d'eau indiquée (voir tableau des ingrédients) dans la poêle avec la **carotte**.
- Laissez mijoter 8 à 10 minutes à couvert.



### 4. Servir

- Servez le **riz** et les **légumes** sur les assiettes. Versez-y la **sauce**.
- Disposez-y les **brochettes de poulet**.
- Accompagnez de la **sauce soja** à votre convenance.

**Bon appétit !**

# Lasagne crémeuse courgette & épinards

feuilles de lasagne fraîches et béchamel maison

Famille **Végé**

Durée de préparation : 55 - 65 min.



Courgette



Oignon



Gousse d'ail



Origan frais



Épinards



Crème liquide



Copeaux de Grana Padano AOP



Feuilles de lasagne fraîches



## Donnez plus de saveur à votre repas.

Les cubes de bouillon sont un moyen facile de rajouter de la saveur à votre plat. Et bonne nouvelle, **Knorr** propose un assortiment large et varié, avec notamment sa gamme Finesse, qui comprend par exemple le cube de bouillon Pâtes et Riz, mais aussi ses gammes allégées en sel et sans sel. Rajoutez votre propre **Bouillon de légumes végétarien de Knorr** à votre repas !

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, plat à four, fouet, wok ou sauteuse

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Origan frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
Crème liquide (g)	100	200	300	400	500	600
Copeaux de Grana Padano AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Feuilles de lasagne fraîches* (g)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Farine (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
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)	3397 / 812	440 / 105
Lipides total (g)	43	6
Dont saturés (g)	20,7	2,7
Glucides (g)	78	10
Dont sucres (g)	10,7	1,4
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	26	3
Sel (g)	1,3	0,2

## Allergènes

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



### 1. Couper la courgette

Préchauffez le four à 220°C et préparez le bouillon (scannez ci-dessous !). Coupez la **courgette** en rondelles de ½ cm d'épaisseur.

**Conseil :** Avec le bouillon Knorr Finesse Pâtes et Riz, ajoutez de la saveur à vos pâtes pendant la cuisson.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 4. Apprêter la sauce

Ajoutez l'**origan** et les **épinards** à la sauce puis laissez réduire les **épinards**. Ajoutez la **crème liquide**, ½ du **fromage**, salez, poivrez et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes. Graissez le plat à four avec du beurre ou de l'huile d'olive. Coupez les **feuilles de lasagne** selon la forme de votre plat à four.

**Le saviez-vous ?** 🌱 Les épinards sont riches en fer, important pour la vitalité. Si vous ne mangez pas de viande, veillez à en absorber suffisamment - en mangeant des épinards ou autres légumes verts, légumineuses, fruits à coques, graines et du tofu.



### 2. Rôtir la courgette

Dans le bol, mélangez la **courgette** avec 1 cs d'huile d'olive par personne ainsi que du sel et du poivre (voir conseil). Disposez la **courgette** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-la 10 minutes. Pendant ce temps, émincez finement l'**oignon** et écrasez ou émincez l'**ail**. Retirez les feuilles d'**origan** des brins et ciselez-les finement.

**Conseil :** Pour vous épargner de la vaisselle, mélangez la courgette à l'huile d'olive directement sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé !



### 5. Former la lasagne

Versez 1 fine couche de sauce dans le plat à four. Couvrez de **feuilles de lasagne** et appuyez (voir conseil). Disposez à nouveau 1 couche de sauce par-dessus et ensuite quelques rondelles de **courgette**. Répétez l'opération jusqu'à épuiser les ingrédients en gardant un peu de sauce pour le dessus.

**Conseil :** Appuyer sur les feuilles de lasagne permet de bien répartir la sauce et à la lasagne de cuire plus uniformément.



### 3. Préparer la béchamel

Faites fondre le beurre dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif et revenez l'**oignon** et l'**ail** 2 minutes. Ajoutez-y la farine et mélangez au fouet. Ajoutez ½ du bouillon et mélangez sans cesse au fouet jusqu'à ce qu'il soit incorporé. Répétez l'opération encore 2 fois avec le reste du bouillon, jusqu'à obtention d'une sauce homogène. Portez à ébullition et laissez épaissir et réduire 1 à 2 minutes (voir conseil). Poivrez à votre goût.

**Conseil :** Pour la béchamel, respectez bien les proportions : 1 cs de beurre = 15 g et 1 cs de farine = 20 g. Vous pouvez vous aider de cuillères doseuses.



### 6. Servir

Apprêtez la **lasagne** avec 1 couche de sauce et saupoudrez du reste de **fromage**. Enfourez la **lasagne** 30 à 35 minutes. Ensuite, laissez-la reposer 3 minutes avant de servir.

**Bon appétit !**

# Farfalle en sauce crémeuse au poulet et à la courgette

Parmigiano Reggiano, crème de basilic et tomates cerises

Famille Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Courgette



Tomates cerises rouges



Oignon



Gousse d'ail



Épices italiennes



Poulet haché aux épices italiennes



Crème liquide



Parmigiano Reggiano AOP



Crème de basilic



Farfalle



## Donnez plus de saveur à votre repas.

Les cubes de bouillon sont un moyen facile de rajouter de la saveur à votre plat. Et bonne nouvelle, **Knorr** propose un assortiment large et varié, avec notamment sa gamme Finesse, qui comprend par exemple le cube de bouillon Pâtes et Riz, mais aussi ses gammes allégées en sel et sans sel. Rajoutez votre propre **Bouillon de légumes végétarien de Knorr** à votre repas !

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

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

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Tomates cerises rouges (g)	65	125	190	250	315	375
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poulet haché aux épices italiennes* (g)	100	200	300	400	500	600
Crème liquide (g)	50	100	150	200	250	300
Parmigiano Reggiano AOP* (pièce(s))	½	1	¾	1	1½	2
Crème de basilic* (ml)	10	15	24	30	39	45
Farfalle (g)	90	180	270	360	450	540

### A ajouter vous-même

Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	¼	¼	½	¾	¾
Eau pour la sauce (ml)	50	100	150	200	250	300
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)	3155 / 754	634 / 152
Lipides total (g)	30	6
Dont saturés (g)	11,6	2,3
Glucides (g)	80	16
Dont sucres (g)	13,4	2,7
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	37	7
Sel (g)	1,3	0,3

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Pour les **pâtes**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et faites-les cuire 11 à 13 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez-les sans couvercle.
- Coupez la moitié de la **courgette** en demi-rondelles et le reste en gros morceaux (scannez ci-dessous !).
- Coupez l'**oignon** en deux. Détaillez-en une moitié en gros morceaux et émincez l'autre.
- Émincez ou écrasez l'**ail**.

**Le saviez-vous ?** 🌱 Riche en fer, vitamine C et calcium, la courgette est un légume-fruit, comme le concombre, la citrouille et la tomate.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 3. Cuire les légumes

- Mixez le tout au mixeur plongeant en une **sauce** homogène puis salez et poivrez à votre goût.
- Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire la **viande hachée** 3 minutes en l'émiettant.
- Ajoutez les **tomates cerises**, le reste de **courgette**, d'**oignon**, d'**épices italiennes** et poursuivez la cuisson 7 à 9 minutes.



### 2. Préparer la sauce

- Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la petite casserole à feu moyen-vif et cuire l'**ail**, les gros morceaux de **courgette** et d'**oignon** 3 à 4 minutes.
- Ajoutez-y la **crème liquide**, la moitié des **épices italiennes**, la quantité d'eau indiquée et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Couvrez puis laissez mijoter 8 à 10 minutes à feu doux, ou jusqu'à ce que la **courgette** soit tendre.

**Conseil :** Avec le bouillon Knorr Finesse Pâtes et Riz, ajoutez de la saveur à vos pâtes pendant la cuisson.



### 4. Servir

- Râpez finement le **Parmigiano Reggiano**.
- Ajoutez la **sauce** et le **poulet haché aux légumes aux farfalle**. Mélangez bien et ajoutez 1 filet d'eau si nécessaire.
- Servez dans des assiettes creuses et arrosez de **crème de basilic**.
- Garnissez du **Parmigiano Reggiano**.

**Bon appétit !**



# Stir-fry de porc en sauce bulgogi

nouilles au blé complet, chou pointu et graines de sésame

Famille Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Gingembre frais



Gousse d'ail



Oignon



Oignon nouveau



Saucisse de porc fermière



Nouilles complètes



Chou pointu émincé



Sauce bulgogi



Sauce soja



Graines de sésame



Piment rouge



Poivron



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

Le chou pointu de votre box est préocupé. Cela vous fera gagner du temps !

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, râpe fine, casserole

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gingembre frais* (cc)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Oignon nouveau* (botte(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Saucisse de porc fermière* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Nouilles complètes (g)	50	100	150	200	250	300
Chou pointu émincé* (g)	100	200	300	400	500	600
Sauce bulgogi (g)	20	35	55	70	90	105
Sauce soja (ml)	10	15	25	30	40	45
Graines de sésame (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Piment rouge* (pièce(s))	¼	¼	¼	½	¾	¾
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3

### A ajouter vous-même

Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2552 /610	533 /127
Lipides total (g)	28	6
Dont saturés (g)	7,3	1,5
Glucides (g)	58	12
Dont sucres (g)	14,1	2,9
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	30	6
Sel (g)	3,1	0,7

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Pour les **nouilles**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Écrasez ou émincez l'**ail**. Râpez le **gingembre** à la râpe fine (scannez ci-dessous !).
- Émincez l'**oignon** et coupez le **poivron** en lanières. Épépinez et émincez le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le à votre goût).
- Émincez finement l'**oignon nouveau** et réservez-en un peu de la partie verte pour la garniture.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 2. Cuire la viande

- Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et revenir le **gingembre**, l'**ail**, le **piment rouge** et l'**oignon** 1 à 2 minutes.
- Incisez la peau de la **saucisse** pour en sortir la chair, ajoutez-la à la sauteuse et faites-la cuire 2 à 3 minutes en l'émiettant.
- Pendant ce temps, faites cuire les **nouilles** 1 à 2 minutes dans la casserole. Ajoutez-y le **chou** et poursuivez la cuisson 1 minute.



### 3. Cuire les légumes

- Ajoutez la **sauce bulgogi**, l'**oignon nouveau** et le **poivron** à la sauteuse puis faites cuire 4 à 5 minutes à feu moyen-vif.
- Égouttez les **nouilles** et le **chou pointu** puis ajoutez-les à la sauteuse.
- Déglacez avec la **sauce soja**, le vinaigre de vin blanc et 1 cs d'eau par personne.
- Mélangez bien le tout et poursuivez la cuisson 1 minute à feu vif.



### 4. Servir

- Servez le **stir-fry** sur des assiettes.
- Garnissez-le des **graines de sésame** et du vert de l'**oignon nouveau** réservé.

**Le saviez-vous ?** 🌱 Les nouilles complètes sont fabriquées avec de la farine complète. Comparées aux nouilles classiques, elles renferment plus de fibres, mais aussi 3 à 5 fois plus de vitamines et minéraux, comme du potassium, magnésium, fer et les vitamines B1, B2 et E.

**Bon appétit !**



# Légumes rôtis garnis de grenade et houmous

boullgour, fines herbes fraîches et épices du Moyen-Orient

Calorie Smart Vegan

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Houmous



Boullgour



Mélange d'épices du Moyen-Orient



Patate douce



Chou-fleur



Grenade



Persil plat et menthe frais



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

S'il vous reste des pépins de grenade, garnissez-en un toast à l'avocat par exemple. La combinaison grenade-avocat est un régal pour les papilles comme pour les yeux !

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, casserole, 2x petit bol

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Houmous* (g)	40	80	120	160	200	240
Boullgour (g)	40	75	110	150	185	225
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Patate douce (g)	150	300	450	600	750	900
Chou-fleur* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Grenade* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Persil plat et menthe frais* (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau (ml)	175	350	525	700	875	1050
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Eau pour la sauce (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)	2669 /638	377 /90
Lipides total (g)	28	4
Dont saturés (g)	4,2	0,6
Glucides (g)	70	10
Dont sucres (g)	12,6	1,8
Fibres (g)	18	3
Protéines (g)	14	2
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.
- Lavez ou épluchez la **patate douce** et coupez-la en demi-rondelles de 1 cm d'épaisseur (scannez ci-dessous !).
- Détaillez le bouquet de **chou-fleur** en fleurettes et la tige en dés.
- Dans le bol, mélangez la **patate douce** et le **chou-fleur** avec 1 cs d'huile d'olive par personne, les **épices du Moyen-Orient**, du sel et du poivre.
- Dispersez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 18 à 20 minutes.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 3. Préparer la sauce et vinaigrette

- Ciselez finement les **herbes fraîches**.
- Dans le petit bol, mélangez-en la moitié avec l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre balsamique blanc, du sel et du poivre.
- Ajoutez le **houmous** dans l'autre petit bol et mélangez-le avec l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients). Salez et poivrez à votre goût et mélangez bien.



### 2. Préparer la grenade

- Portez l'eau à ébullition dans la casserole et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients). Faites-y cuire le **boullgour** 10 à 12 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Faites rouler la **grenade** sur votre plan de travail en appuyant pour en détacher les **pépins** à l'intérieur.
- Coupez la **grenade** en deux et sortez-en les **pépins**.



### 4. Servir

- Servez le **boullgour** sur les assiettes.
- Disposez-y les **légumes rôtis**.
- Arrosez de la **sauce au houmous** et de la vinaigrette aux **fines herbes**.
- Garnissez des **pépins de grenade** et du reste d'**herbes fraîches**.

**Le saviez-vous ?** 🌱 Le chou-fleur est riche en calcium, pour des os et des dents en bonne santé, en vitamine C, pour une bonne résistance de l'organisme, en potassium, pour une bonne pression artérielle, et en fibres, pour des intestins en bonne santé.

# Soupe de patate douce garnie de fromage grec courgette et noix de cajou croquantes

Végé

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Gousse d'ail



Oignon



Patate douce



Courgette



Mélange d'épices  
péruviennes



Coriandre fraîche



Fromage grec



Noix de cajou  
conçassées



Pomme de terre



Ciabatta complète



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

Ce plat s'inspire du *locro de papa*, une soupe épaisse  
traditionnelle équatorienne à base de pomme de terre (*papa*)  
et à laquelle on rajoute du fromage.

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

Marmite à soupe avec couvercle, mixeur plongeant, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Patate douce (g)	100	200	300	400	500	600
Courgette* (pièce(s))	¾	1½	2	3	3¾	4½
Mélange d'épices péruviennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Fromage grec* (g)	50	100	150	200	250	300
Noix de cajou concassées (g)	10	20	30	40	50	60
Pomme de terre (g)	100	200	375	500	575	700
Ciabatta complète (pièce(s))	1	2	3	4	5	6

### À ajouter vous-même

Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3159 / 755	338 / 81
Lipides total (g)	33	4
Dont saturés (g)	12,3	1,3
Glucides (g)	81	9
Dont sucres (g)	16,5	1,8
Fibres (g)	22	2
Protéines (g)	28	3
Sel (g)	3,8	0,4

## Allergènes

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



## 1. Couper les légumes

Préchauffez le four à 180°C. Préparez le bouillon (voir conseil de santé et scannez ci-dessous !). Émincez l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail**. Pesez les **pommes de terre** et la **patate douce**. Épluchez-les, puis coupez-les en dés de 2 cm environ. Détaillez la **courgette** en petits dés de ½ cm.

**Conseil de santé** 🍌 Si vous surveillez vos apports en sel, utilisez (par personne) la moitié du bouillon cube avec 350 ml d'eau. Servez aussi la moitié du fromage seulement. Vous pourrez utiliser le reste le lendemain.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



## 4. Cuire la courgette

Pendant ce temps, faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer la **courgette** 6 à 8 minutes, ou jusqu'à ce qu'elle soit cuite. Salez et poivrez à votre goût.



## 2. Préparer la soupe

Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la marmite à soupe à feu moyen-vif et revenir l'**oignon** et l'**ail** 30 secondes. Ajoutez-y les **épices péruviennes** et poursuivez la cuisson 30 secondes. Ajoutez le bouillon, les **pommes de terre** et la **patate douce**. Portez à ébullition puis portez le feu moyen-doux. Couvrez et laissez mijoter 15 minutes à petit bouillon.



## 5. Apprêter la soupe

Mixez la **soupe** au mixeur plongeant et ajoutez-y éventuellement 1 filet d'eau pour l'éclaircir. Ajoutez-y le vinaigre balsamique puis salez et poivrez à votre goût.

**Le saviez-vous ?** 🍌 Les pommes de terre et la patate douce sont riches en vitamines et minéraux, tels que le zinc, le fer, le potassium et les vitamines B et C. La patate douce renferme aussi beaucoup de vitamine A (pour des yeux en bonne santé et un bon système immunitaire).



## 3. Préparer la garniture

Pendant ce temps, ciselez grossièrement la **coriandre** et coupez le **fromage grec** en dés (voir conseil). Enfournez le **pain** 8 à 10 minutes.

**Conseil** : Si tout le monde n'apprécie pas la coriandre, omettez-la ou servez-la séparément pour que chacun puisse en ajouter à sa guise à table.



## 6. Servir

Servez la **soupe** dans des assiettes creuses. Garnissez-la du **fromage grec**, de la **courgette**, des **noix de cajou** et de la **coriandre**. Accompagnez du **petit pain**.

**Bon appétit !**



# Bowl de boulgour & lentilles avec avocat et feta

oignon caramélisé, citron et amandes effilées

Végé Calorie Smart

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Lentilles vertes



Bulgour



Oignon



Amandes effilées



Tomate Kumato



Little gem



Citron



Feta



Mélange d'épices du Moyen-Orient



Dip d'avocat

INGRÉDIENT  
À LA UNE



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

Casserole, saladier, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Lentilles vertes (g)	30	60	80	120	140	180
Boulgour (g)	35	75	115	150	190	225
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Amandes effilées (g)	10	20	30	40	50	60
Tomate Kumato* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Little gem* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Feta* (g)	40	75	100	125	175	200
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Dip d'avocat* (g)	40	80	160	160	240	240
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (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)	2883 / 689	619 / 148
Lipides total (g)	36	8
Dont saturés (g)	12,9	2,8
Glucides (g)	60	13
Dont sucres (g)	12,1	2,6
Fibres (g)	20	4
Protéines (g)	25	5
Sel (g)	2	0,4

## Allergènes

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



### 1. Cuire les lentilles et le boulgour

Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et émiettez-y le cube de bouillon (voir tableau des ingrédients). Pesez la quantité indiquée de **lentilles** et de **boulgour**. Faites cuire les **lentilles** dans le bouillon 20 minutes puis ajoutez-y le **boulgour**. Poursuivez la cuisson 10 minutes. Ensuite, égouttez au besoin et réservez.



### 2. Griller les amandes

Faites chauffer la poêle à feu moyen-vif, sans matière grasse, et dorer les **amandes effilées**. Réservez-les hors de la poêle. Pendant ce temps, émincez l'**oignon** en demi-rondelles (scannez ci-dessous !).



### 3. Caraméliser l'oignon

Faites fondre ½ cs de beurre par personne dans la même poêle à feu moyen-vif et cuire l'**oignon** 5 minutes. Ajoutez-y les **épices du Moyen-Orient**, la moitié du vinaigre balsamique, le sucre et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 4. Préparer la salade

Coupez la **tomate** en dés. Émincez finement la **salade**. Ajoutez les deux au saladier. Coupez le **citron** en quartiers et émiettez la **feta**.



### 5. Assaisonner

Ajoutez le **boulgour** et les **lentilles** ainsi que la moitié de la **feta** au saladier. Mélangez avec l'huile d'olive vierge extra et le reste de vinaigre balsamique puis salez et poivrez à votre goût.



### 6. Servir

Servez la **salade** sur les assiettes. Disposez l'**oignon**, le **dip d'avocat** et le reste de **feta** dessus. Garnissez de es **amandes effilées**. Accompagnez des quartiers de **citron**.

Bon appétit !

# Quesadillas végétariennes au blé complet

pico de gallo et mayonnaise au chili

Famille Végé Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Oignon



Courgette



Poivron



Tomate



Coriandre fraîche



Citron vert



Épices mexicaines



Sauce au chili  
sucrée et épicée



Tortilla au  
blé complet



Gouda râpé



Dés de fromage  
aux herbes



Paprika en poudre

INGRÉDIENT  
À LA UNE



Ingrédient à la une dans votre box ! Ces tortillas au blé complet sont délicieuses, mais aussi nutritives ! Elles sont en effet riches en fibres, qui favorisent un bon transit intestinal.  
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, grand bol, petit bol, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Épices mexicaines (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sauce au chili sucrée et épicée* (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tortilla au blé complet (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Dés de fromage aux herbes* (g)	25	50	75	100	125	150
Paprika en poudre (cc)	1½	3	4½	6	7½	9

### A ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
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)	2766 /661	557 /133
Lipides total (g)	39	8
Dont saturés (g)	13,9	2,8
Glucides (g)	48	10
Dont sucres (g)	11,1	2,2
Fibres (g)	14	3
Protéines (g)	23	5
Sel (g)	2,3	0,5

## Allergènes

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



## 1. Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Émincez finement l'**oignon**. Coupez la **courgette** en demi-rondelles et le **poivron** en lanières (scannez ci-dessous !).
- Dans le grand bol, mélangez la **courgette**, le **poivron** et ¼ cs d'huile d'olive par personne.
- Ajoutez le **paprika en poudre**, les **épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.), du sel et du poivre. Mélangez bien.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



## 3. Former les quesadillas

- Disposez les **tortillas** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Déposez les **légumes** cuits sur une moitié de **tortilla**.
- Ajoutez les deux **fromages**, pliez la **tortilla** en deux et pressez-la pour la « fermer ». Répétez l'opération avec le reste des **tortillas**.
- Enfournes les **quesadillas** dans le haut du four 6 à 8 minutes.



## 2. Préparer le pico de gallo

- Faites chauffer ¼ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les **légumes** 4 à 5 minutes.
- Taillez le **citron vert** en quartiers.
- Coupez la **tomate** en dés et ciselez finement la **coriandre**.
- Dans le bol, mélangez la **tomate**, la **coriandre** et l'**oignon** (voir conseil). Ajoutez le jus de 1 quartier de **citron vert** par personne. Assaisonnez d'huile d'olive vierge extra, de sel et de poivre à votre goût puis mélangez bien.

**Conseil** : L'oignon est servi cru. Si vous ne l'appréciez pas ainsi, faites-le cuire avec les autres légumes.

**Le saviez-vous ?** 🍷 Les tomates sont excellentes pour la santé. Elles sont riches en vitamine A, C, E et lycopène, un antioxydant qui protège nos cellules des influences néfastes. Plus elles sont mûres, plus elles contiennent de lycopène !



## 4. Servir

- Dans le petit bol, mélangez la mayonnaise avec la **sauce au chili sucrée et épicée**.
- Servez les **quesadillas** sur les assiettes avec les éventuels quartiers de **citron vert** restants.
- Accompagnez du **pico de gallo** et de la **mayonnaise au chili**.

**Bon appétit !**

# Pizza sur naan au yazzara, boeuf haché & épinards

salade de tomate et concombre

Rapido

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Pain naan



Oignon



Gousse d'ail



Boeuf haché  
assaisonné aux  
épices kefta



Épinards



Tomate



Yazzara



[Mini-]concombre



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

Le *yazzara* est un dip de légumes préparé avec de la carotte,  
de la courge, de la crème fraîche et du gingembre. Il coloré et  
épice ici agréablement votre pizza sur pain naan.

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

Saladier, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pain naan (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bœuf haché assaisonné aux épices kefta* (g)	100	200	300	400	500	600
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Yazzara* (g)	40	80	120	160	200	240
[Mini-]concombre* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (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)	3565 /852	607 /145
Lipides total (g)	42	7
Dont saturés (g)	10,5	1,8
Glucides (g)	77	13
Dont sucres (g)	12,8	2,2
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	35	6
Sel (g)	2,5	0,4

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Enfouez les **pains naan** 4 à 6 minutes (voir conseil).
- Émincez l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail**.

**Conseil :** Vous pouvez aussi utiliser un grille-pain.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 3. Préparer la salade

- Coupez la **tomate** en quartiers et le **concombre** en dés (scanne ci-dessus !).
- Coupez finement le reste d'**épinards** ou laissez-les entiers si vous les préférez ainsi.
- Dans le saladier, composez une vinaigrette avec le vinaigre balsamique blanc, l'huile d'olive vierge extra, du sel et du poivre.
- Mélangez la **tomate**, le **concombre** et le reste des **épinards** à la vinaigrette.



### 2. Cuire la viande hachée

- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif et revenir l'**ail** et l'**oignon** 2 à 3 minutes.
- Ajoutez-y le **bœuf haché** et poursuivez la cuisson 3 minutes.
- Ajoutez-y la moitié des **épinards** et faites cuire encore 2 minutes. Salez et poivrez à votre goût.



### 4. Servir

- Étalez le **yazzara** sur les **pains naan**.
- Disposez-y le **bœuf haché** et les **épinards**.
- Accompagnez de la **salade**.

**Le saviez-vous ?** 🌱 Les épinards sont notamment riches en fer, un oligo-élément essentiel à l'oxygénation du sang dans notre corps, ce qui nous donne de l'énergie.

**Bon appétit !**



# Linguine et pesto d'épinards maison

tomates cerises rôties et Grana Padano

Famille Végé Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Linguine



Tomates cerises rouges



Gousse d'ail



Basilic frais



Citron



Épinards



Noix de cajou concassées



Copeaux de Grana Padano AOP



Roquette



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

Vous préparez aujourd'hui une variante du pesto classique avec des épinards, du basilic, du Grana Padano et des noix de cajou. Un vrai régal !

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, plat à four, casserole, mixeur plongeant, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Tomates cerises rouges (g)	125	250	375	500	625	750
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Basilic frais* (g)	10	20	30	40	50	60
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Épinards* (g)	50	100	150	200	250	300
Noix de cajou concassées (g)	10	20	30	40	50	60
Copeaux de Grana Padano AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Roquette* (g)	20	40	60	80	100	120
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	2	4	6	8	10	12
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3448 / 824	894 / 214
Lipides total (g)	46	12
Dont saturés (g)	9,9	2,6
Glucides (g)	76	20
Dont sucres (g)	9,8	2,5
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	25	7
Sel (g)	0,3	0,1

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Pour les **pâtes**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez-y 1 pincée de sel.
- Coupez les **tomates cerises** en deux. Écrasez ou émincez l'**ail** (scannez ci-dessous !). Effeuiliez le **basilic** et pressez le **citron**.
- Faites cuire les **linguine** 10 à 12 minutes dans la casserole. Prélevez-en un peu de liquide de cuisson et réservez-les.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 3. Préparer le pesto d'épinards

- Dans le bol profond, ajoutez les **épinards**, l'**ail**, le **basilic**, les **noix de cajou** et la moitié du **Grana Padano**.
- Ajoutez-y l'huile d'olive vierge extra et, par personne : 1 cs de jus de **citron** et ½ cs de liquide de cuisson des **pâtes**. Réduisez le tout au mixeur plongeant en **pesto** homogène.
- Goûtez et salez et poivrez au besoin.
- Mélangez le **pesto d'épinards** aux **pâtes** à votre goût (voir conseil).

**Conseil :** Le reste de pesto sera délicieux à ajouter à une salade, ou sur un sandwich le lendemain par exemple.



### 2. Rôtir les tomates cerises

- Transférez les **tomates cerises** dans le plat à four. Arrosez-les avec l'huile d'olive et le vinaigre balsamique. Salez et poivrez généreusement.
- Enfournez-les 12 à 15 minutes.
- Faites chauffer la poêle, sans matière grasse, à feu moyen-vif et dorer les **noix de cajou**. Réservez-les hors de la poêle.
- Dans la même poêle, faites cuire les **épinards** sans matière grasse, 3 à 4 minutes, ou jusqu'à qu'ils aient réduit.



### 4. Servir

- Servez la **roquette** sur les assiettes.
- Déposez-y les **pâtes** et **tomates cerises**.
- Arrosez du jus de cuisson resté dans le plat à four.
- Garnissez du reste de **Grana Padano**.

**Le saviez-vous ?** 🍀 Les épinards sont riches en fer, un minéral important et composant de l'hémoglobine, une protéine qui permet de transporter l'oxygène des poumons vers tous les autres organes, contribuant ainsi à notre vitalité.

**Bon appétit !**



# Burger et purée au fromage & pesto

courgette à l'origan, oignons frits et épinards

Famille Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Dés de fromage au pesto vert



Pomme de terre



Steak haché de bœuf assaisonné



Courgette



Oignon



Épinards



Origan séché



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

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.

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, casserole, presse-purée, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Dés de fromage au pesto vert* (g)	50	100	150	200	250	300
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Steak haché de bœuf assaisonné* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Épinards* (g)	50	100	200	200	300	300
Origan séché (sachet(s))	¼	¾	1	1½	1½	2
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)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique blanc (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)	3498 / 836	540 / 129
Lipides total (g)	50	8
Dont saturés (g)	27	4,2
Glucides (g)	52	8
Dont sucres (g)	6,6	1
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	39	6
Sel (g)	2,6	0,4

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Épluchez ou lavez soigneusement les **pommes de terre** et coupez-les en gros morceaux (scannez ci-dessous !).
- Transférez-les dans la casserole et immergez-les dans de l'eau. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients) puis portez à ébullition et faites cuire 12 à 15 minutes.
- Prélevez-en un peu de liquide de cuisson puis égouttez-les et remettez-les dans la casserole.
- Pendant ce temps, coupez l'**oignon** en demi-rondelles et la **courgette** en bâtonnets de 5 cm.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 3. Préparer la purée

- Déglacez l'**oignon** avec le vinaigre balsamique blanc puis maintenez-le au chaud à feu moyen jusqu'au service. Salez et poivrez.
- Pendant ce temps écrasez les **pommes de terre** en **purée** avec le reste de beurre et 1 filet de liquide de cuisson réservé à votre convenance.
- Incorporez-y les **dés de fromage au pesto** puis salez et poivrez à votre goût.



### 2. Cuire les légumes et le burger

- Faites chauffer l'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire la **courgette** avec l'**origan** 5 à 7 minutes.
- Lorsque la **courgette** est cuite, ajoutez-y les **épinards** et laissez-les réduire. Salez et poivrez.
- Pendant ce temps, faites fondre la moitié du beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire l'**oignon** et le **burger** 2 à 3 minutes de chaque côté.
- Réservez le **burger** hors de la poêle sous une feuille d'aluminium.



### 4. Servir

- Servez la **purée de pommes de terre** sur les assiettes.
- Déposez-y la **courgette**, les **épinards**, l'**oignon** et le **burger**.

Bon appétit !

# Wraps au blé complet garnis de tempeh et chutney de mangue

salade de concombre & chou croquante et poire

Rapido Calorie Smart Vegan

Durée de préparation : 20 - 25 min.



[Mini-]concombre



Poire



Chou blanc  
et carotte



Sauce soja



Sauce asiatique  
douce



Huile de sésame



Mini-tortilla au  
blé complet



Chutney de mangue



Gousse d'ail



Dés de tempeh



Oignon



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

Le *tempeh* est originaire d'Indonésie et est préparé avec des fèves de soja fermentées. Riche en protéines et en fer, il est parfait comme substitut de viande.

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, grand bol, petit bol, 2x poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
[Mini-]concombre* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poire* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Chou blanc et carotte* (g)	50	100	150	200	250	300
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60
Sauce asiatique douce* (sachet(s))	½	1	¾	1	1½	2
Huile de sésame (ml)	5	10	15	20	25	30
Mini-tortilla au blé complet (pièce(s))	3	6	9	12	15	18
Chutney de mangue* (g)	20	40	60	80	100	120
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Dés de tempeh* (g)	80	160	240	320	400	480
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3

### A ajouter vous-même

Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (ml)	30	60	90	120	150	180

Sel à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2669 / 638	492 / 118
Lipides total (g)	25	5
Dont saturés (g)	3,7	0,7
Glucides (g)	70	13
Dont sucres (g)	30,4	5,6
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	28	5
Sel (g)	3,1	0,6

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Préchauffez le four à 180°C (voir conseil).
- Coupez le **concombre** en bâtonnets.
- Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Retirez le trognon de la **poire** et coupez-la en fines tranches (scannez ci-dessous !).
- Coupez l'**oignon** en demi-rondelles.

**Conseil :** Vous y réchaufferez les tortillas plus tard, mais vous pouvez aussi choisir de le faire à la poêle.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 3. Cuire le tempeh

- Faites chauffer ¼ cs d'huile de tournesol par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer le **tempeh** et l'**oignon** 2 à 3 minutes.
- Ensuite, ajoutez la **sauce** et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes.
- Dans une autre poêle, faites chauffer ¼ cs d'huile de tournesol par personne à feu moyen-vif et cuire la **poire** 2 à 3 minutes pour la faire ramollir et dorer légèrement.
- Pendant ce temps, enveloppez les **mini-tortillas** dans une feuille d'aluminium et enfournez-les 3 à 4 minutes.



### 2. Mélanger

- Dans le grand bol, mélangez l'**huile de sésame** avec le vinaigre de vin blanc et 1 pincée de sel.
- Ajoutez le **mélange de carotte & chou** et le **concombre**. Remuez bien, puis réservez.
- Dans le petit bol, mélangez la **sauce soja**, l'**ail** et la **sauce asiatique douce**.



### 4. Servir

- Sortez les **tortillas** du four et étalez-y le **chutney de mangue**.
- Disposez la **salade de chou, carotte et concombre**, l'**oignon**, la **poire** et le **tempeh** dessus.

**Le saviez-vous ?** 🌱 Le tempeh est riche en calcium et en fer. 100 g de tempeh renferment autant de calcium qu'un verre de lait et autant de fer qu'un steak de 100 g !

**Bon appétit !**

# Penne crémeuses à la courgette et filet de merlu

tomates cerises, citron et menthe

Famille Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Penne



Courgette



Gousse d'ail



Citron



Oignon



Tomates cerises rouges



Crème fraîche  
liquide



Épices italiennes



Menthe fraîche



Mélange d'épices  
siciliennes



Filet de merlu



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

Vous assaisonnez vos pâtes avec des épices siciliennes. Ce mélange est composé de tomate, oignon, poivron, basilic et origan.

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, râpe, casserole avec couvercle, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Tomates cerises rouges (g)	65	125	250	250	375	375
Crème fraîche liquide* (ml)	100	200	300	400	500	600
Épices italiennes (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Menthe fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Filet de merlu* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Vinaigre de vin blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de poisson 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)	4079 / 975	710 / 170
Lipides total (g)	54	9
Dont saturés (g)	28,4	4,9
Glucides (g)	81	14
Dont sucres (g)	11,7	2
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	37	6
Sel (g)	1,6	0,3

## Allergènes

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



### 1. Cuire les penne

- Pour les **penne**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Faites-les cuire 9 à 11 minutes à couvert.
- Pendant ce temps, râpez la **courgette** et écrasez ou émincez l'**ail**. Coupez le **citron** en 4, l'**oignon** en demi-rondelles (scannez ci-dessous !) et les **tomates cerises** en deux.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 2. Préparer la sauce

- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'**ail**, l'**oignon** et les **tomates cerises** 1 à 2 minutes.
- Ajoutez-y la **crème liquide**, le vinaigre de vin blanc et les **épices italiennes**. Laissez mijoter 3 minutes à feu doux et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Ajoutez-y la **courgette** râpée puis salez et poivrez à votre goût.
- Ciselez finement les feuilles de **menthe**.



### 3. Cuire le merlu

- Dans la poêle, faites fondre le beurre à feu moyen-vif.
- Assaisonnez le **merlu** d'**épices siciliennes** des deux côtés puis faites-le cuire dans la poêle 2 à 3 minutes de chaque côté.
- Déglacez avec le jus de 1 quart de **citron** par personne puis ajoutez-y la moitié de la **menthe**.
- Salez et poivrez à votre goût.



### 4. Servir

- Mélangez les **pâtes crémeuse à la courgette** puis servez sur les assiettes.
- Disposez-y le **merlu** avec son beurre aux épices de la poêle.
- Garnissez du reste de **menthe**.

**Le saviez-vous ?** 🍌 Le merlu est riche en iode - un minéral important pour la thyroïde, le métabolisme et la croissance de l'enfant. Si vous consommez peu de pain, ou du pain sans sel, vous risquez une carence en iode. Veillez dans ce cas à manger régulièrement du poisson (d'eau de mer), des œufs, des produits laitiers et des algues.



# Salade garnie de jambon serrano et burrata

couscous perlé, fenouil, orange et crème balsamique

Calorie Smart Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Fenouil



Couscous perlé



Menthe fraîche



Burrata



Jambon serrano



Crème balsamique



Orange



Mâche



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

Le jambon serrano (ou « jambon montagnard ») est traditionnellement séché en altitude. D'où son nom espagnol désignant une région montagneuse : la *sierra*.

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

Grand bol, casserole

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Fenouil* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Couscous perlé (g)	75	150	225	300	375	450
Menthe fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Burrata* (boule(s))	½	1	1½	2	2½	3
Jambon serrano* (g)	20	40	60	80	100	120
Crème balsamique (ml)	8	16	24	32	40	48
Orange* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mâche* (g)	20	40	60	80	100	120
A ajouter vous-même						
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2498 / 597	425 / 102
Lipides total (g)	19	3
Dont saturés (g)	8,1	1,4
Glucides (g)	80	14
Dont sucres (g)	25	4,3
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	26	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 le couscous perlé

- Pour le **couscous perlé**, préparez le bouillon dans la casserole (voir conseil).
- Ajoutez-y le **couscous perlé** et faites-le cuire 12 à 14 minutes. Égarez-le ensuite à la fourchette et réservez-le.

**Conseil :** Pour gagner du temps, utilisez une bouilloire pour faire chauffer l'eau !



### 2. Mariner le fenouil

- Coupez le **fenouil** en quatre et retirez-en le cœur dur. Détaillez le **fenouil** en dés (scannez ci-dessous !).
- Dans le grand bol, mélangez-les avec le vinaigre balsamique blanc, le sucre et 1 pincée de sel (voir conseil).
- Mélangez bien et réservez pour imprégner les saveurs. Remuez de temps en temps.

**Conseil :** Si vous n'appréciez pas le fenouil cru, vous pouvez aussi le faire cuire 10 minutes à l'eau.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 3. Couper l'orange

- Épluchez l'**orange** et coupez-en la chair en quartiers.
- Effeuillez la **menthe**. Ciselez finement les feuilles.
- Ajoutez la **mâche**, le **couscous perlé**, la **menthe**, l'**orange** et l'huile d'olive vierge extra au **fenouil**.
- Salez et poivrez à votre goût puis mélangez bien.

**Le saviez-vous ?** 🍋 La mâche est riche en fer et en calcium. Les 20 g contenus dans cette salade contribuent à un bon apport des deux.



### 4. Servir

- Servez la **salade** sur des assiettes et déposez-y le **jambon serrano** et la **burrata**.
- Arrosez d'un filet d'huile d'olive vierge extra et de **crème balsamique** à votre goût.

**Bon appétit !**

# Casarecce au poulet à la crème

courgette et tomates séchées

Famille Rapido

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Gousse d'ail



Courgette



Casarecce



Oignon



Crème liquide



Gouda râpé



Bâtonnets de poivron



Émincés de poulet aux épices méditerranéennes



Tomates séchées



Mélange d'épices siciliennes



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

La cuisse de poulet est considérée comme la partie la plus savoureuse du poulet. Ici, elle a été émincée et assaisonnée à l'avance avec origan, persil et paprika.

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
Gousse d'ail (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Casarecce (g)	90	180	270	360	450	540
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Gouda râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Bâtonnets de poivron* (g)	50	100	150	200	250	300
Émincés de poulet aux épices méditerranéennes* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomates séchées* (g)	15	30	50	70	80	100
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
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))	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)	3343 / 799	642 / 154
Lipides total (g)	35	7
Dont saturés (g)	15	2,9
Glucides (g)	81	16
Dont sucres (g)	15,9	3,1
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	36	7
Sel (g)	2	0,4

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Pour les **casarecce**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Détaillez la **courgette** en dés de 1 à 2 cm (scannez ci-dessous !) et l'**oignon** en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Faites cuire les **casarecce** 10 à 12 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 2. Cuire les légumes

- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'**oignon** 1 à 2 minutes.
- Ensuite, ajoutez l'**ail** et le **poulet** puis faites cuire 4 minutes.
- Pendant ce temps, coupez les **tomates séchées** en plus petits morceaux.
- Ajoutez la **courgette**, les **bâtonnets de poivron**, les **tomates séchées** et les **épices siciliennes** à la sauteuse puis faites cuire le tout 3 à 4 minutes.



### 3. Préparer la sauce

- Ajoutez la **crème liquide** à la sauteuse et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Mélangez bien et poursuivez la cuisson 2 minutes (voir conseil).
- Ajoutez les **casarecce** et réchauffez le tout encore 1 minute. Salez et poivrez à votre goût.

**Conseil** : Si la sauce est trop liquide, portez le feu sur vif et poursuivez la cuisson pour que le liquide s'évapore.



### 4. Servir

- Servez les **casarecce** et les **légumes** dans des assiettes creuses.
- Garnissez du **fromage râpé**.

**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.

**Bon appétit !**

# Poké bowl au tofu laqué garni d'avocat et fèves de soja

riz, mayonnaise pimentée et radis à l'aigre-douce

Rapido **Vegan**

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Le fèves de soja de cette recette sont très fraîches et ont une durée de conservation courte. Pensez donc à cuisiner cette recette dans les 2 jours à venir. Bon appétit !



Sauce asiatique douce



Avocat



Radis



Fèves de soja



Riz jasmin



Sauce au chili  
sucrée et épicée



Mélange de  
gingembre, d'ail et  
de piment rouge



Furikake



Maizena



Dés de tofu  
assaisonnés



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

Les fanes de radis sont comestibles et excellentes pour la santé ! Rincez-les bien et ajoutez-les au bowl.

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

Assiette creuse, casserole avec couvercle, petit bol, poêle, 2x bol

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sauce asiatique douce* (sachet(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Avocat (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Radis* (botte(s))	½	1	1	2	2	3
Fèves de soja* (g)	50	100	150	200	250	300
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Sauce au chili sucrée et épicée* (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange de gingembre, d'ail et de piment rouge* (g)	10	20	30	40	50	60
Furikake (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Maizena (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Dés de tofu assaisonnés* (g)	90	180	270	360	450	540
A ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Ketjap manis [à faible teneur en sel] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (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)	3996 /955	851 /203
Lipides total (g)	48	10
Dont saturés (g)	5,9	1,3
Glucides (g)	104	22
Dont sucres (g)	30,1	6,4
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	24	5
Sel (g)	2,4	0,5

## 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 avec 1 pincée de sel et faites-le cuire 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-le et réservez-le (voir conseil de santé).
- Retirez les fanes des **radis** et coupez les **radis** en fines rondelles.

**Conseil de santé** 🍏 Cette recette est calorique. Si vous surveillez vos apports caloriques, préparez tout le riz mais servez-en ⅓ seulement. Vous pourrez conserver le reste au réfrigérateur pour l'utiliser le lendemain.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 3. Coupez l'avocat

- Mettez la **Maizena (fécule de maïs)** dans une assiette creuse. Imprégnez-en les **dés de tofu** (voir conseil).
- Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif et frire les **dés de tofu** 3 à 4 minutes.
- Pendant ce temps, coupez l'**avocat** en deux, retirez-en le noyau et la peau puis coupez-en la chair en tranches (scannez ci-dessus !).

**Conseil** : Faites-le juste avant de les faire frire. Sinon, la fécule de maïs deviendra collante et le tofu ne sera pas croustillant.



### 2. Préparer les radis

- Dans le bol, mélangez les **radis** avec le vinaigre de vin blanc et la moitié du sucre. Salez, poivrez et réservez jusqu'au service.
- Dans le bol, préparez une marinade avec le mélange d'**ail**, **gingembre** et **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez selon votre goût.), la **sauce asiatique douce**, le ketjap et le reste de sucre.



### 4. Servir

- Ajoutez la marinade et poursuivez la cuisson 1 minute en veillant à ce que le **tofu** en soit bien recouvert.
- Dans le petit bol, mélangez la **sauce douce pimentée** avec la mayonnaise.
- Servez le **riz** dans des assiettes creuses. Disposez-y les **radis**, l'**avocat**, les **germes de soja** et le **tofu**.
- Arrosez de **mayonnaise pimentée** et garnissez de **furikake**.

**Bon appétit !**



# Cheeseburger de poulet et oignon caramélisé

pommes de terre au four et salade

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Pomme de terre



Oignon



[Mini-]concombre



Cheddar râpé



Tomate



Pain à burger aux  
graines de sésame



Burger de poulet  
Oranjehoen



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

Le cheddar est idéal pour préparer un cheeseburger : son goût est prononcé et il fond parfaitement en raison de sa teneur en graisses élevée.

Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

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

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
[Mini-]concombre* (pièce(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Cheddar râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pain à burger aux graines de sésame (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Burger de poulet Oranjehoen* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
A ajouter vous-même						
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	½	¾	1	1¼	1¾	2
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3272 /782	507 /121
Lipides total (g)	37	6
Dont saturés (g)	10,9	1,7
Glucides (g)	78	12
Dont sucres (g)	8,2	1,3
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	33	5
Sel (g)	2,4	0,4

## Allergènes

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



### 1. Enfourner les pommes de terre

- Préchauffez le four à 200°C.
- Épluchez les **potatoes de terre** et coupez-les en quartiers.
- Dans le bol, mélangez-les avec l'huile d'olive, puis salez et poivrez.
- Dispersez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 30 à 35 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retournez-les à mi-cuisson.
- Pendant ce temps, émincez l'**oignon** en demi-rondelles. Coupez la moitié de la **tomate** en rondelles et le reste en petits dés (scannez ci-dessous !).



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 3. Préparer la salade

- Coupez 4 rondelles de **concombre** pour chaque **burger** et réservez-les. Coupez le reste du **concombre** en dés.
- Dans le saladier, mélangez le vinaigre balsamique blanc avec l'huile d'olive vierge extra.
- Salez et poivrez à votre goût puis ajoutez-y les dés de **tomate** et de **concombre** puis mélangez bien.



### 2. Cuire le burger

- Faites fondre ½ cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le **burger** et l'**oignon** 8 à 10 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient cuits. Retournez régulièrement.
- Pendant ce temps, enfournez le **pain à burger** 4 à 5 minutes.



### 4. Servir

- Coupez le **pain à burger** en deux et tartinez-en la partie inférieure de moutarde (voir conseil).
- Déposez-y les rondelles de **tomate** et de **concombre** puis le **burger** et un peu d'**oignon**. Parsemez de **cheddar**.
- Servez avec les **potatoes de terre** et la **salade**.

**Conseil** : Si vous le souhaitez, vous pouvez aussi servir la moutarde séparément ou l'omettre carrément.

**Bon appétit !**



# Escalope de jambon et pois mange-tout

purée de carotte et sauce à l'échalote

Famille Calorie Smart

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Échalote



Gousse d'ail



Pomme de terre



Carotte



Escalope de jambon



Pois mange-tout



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

La carotte est riche en vitamine A. Ce plat apporte donc un petit coup de pouce supplémentaire à vos yeux et votre système immunitaire.

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

Plat à four, casserole avec couvercle, presse-purée, casserole en inox, poêle, fouet

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Échalote (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Carotte* (pièce(s))	¼	2	2½	3	4½	5
Escalope de jambon* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pois mange-tout* (g)	100	150	200	250	350	400
À ajouter vous-même						
Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	125	250	375	500	625	750
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	2	4	6	8	10	12
Poivre noir	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2619 /626	346 /83
Lipides total (g)	28	4
Dont saturés (g)	17,5	2,3
Glucides (g)	56	7
Dont sucres (g)	14,5	1,9
Fibres (g)	17	2
Protéines (g)	32	4
Sel (g)	1,2	0,2

## Allergènes

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



## 1. Préparer

Sortez l'**escalope de jambon** du réfrigérateur pour la porter à température ambiante (voir conseil). Préchauffez le four à 160°C. Préparez le bouillon (scannez ci-dessous !). Pour les **légumes**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Émincez l'**échalote** et écrasez ou émincez l'**ail**. Épluchez ou lavez bien les **potatoes** puis coupez-les en gros morceaux. Taillez la **carotte** en dés de 2 cm.

**Conseil :** Le mieux est de la sortir 1/2 h à 1 h avant de commencer à cuisiner pour qu'elle soit à température ambiante aussi à l'intérieur lorsque vous la ferez cuire.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



## 4. Préparer la sauce

Augmentez le feu sous la poêle puis déglacez le reste d'**échalote** et d'**ail** avec le bouillon et le vinaigre balsamique. Assaisonnez de moutarde et poivre puis faites cuire 4 à 6 minutes, ou jusqu'à ce que la **sauce** ait réduit de moitié. Juste avant de servir, ajoutez-y ½ cs de beurre froid par personne et remuez bien au fouet.



## 2. Cuire les légumes

Faites cuire la **carotte** 5 minutes à couvert dans la casserole. Ajoutez-y les **potatoes** et faites cuire 15 minutes. Assurez-vous que les **légumes** soient entièrement immergés. Prélevez un peu d'eau de cuisson puis égouttez et réservez sans couvercle.



## 5. Curie les pois mange-tout

Pour les **pois mange-tout**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole en inox et faites-les cuire 4 à 6 minutes. Ensuite, égouttez-les et rincez-les à l'eau froide. Ajoutez l'**échalote** et l'**ail** réservés à la casserole contenant la **carotte** et les **potatoes**. Écrasez le tout en **purée** homogène. Ajoutez-y éventuellement 1 filet d'eau de cuisson réservée et poivrez à votre goût.



## 3. Cuire l'escalope de jambon

Faites fondre 1 cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen et revenez l'**échalote** et l'**ail** 3 à 4 minutes. Poivrez l'**escalope de jambon**. Retirez la moitié de l'**échalote** et de l'**ail** de la poêle et réservez-les. Ajoutez l'**escalope de jambon** à la poêle et faites-la saisir/dorer uniformément 3 à 4 minutes. Transférez-la ensuite dans le plat à four et enfournez-la 6 à 8 minutes. Retirez-la ensuite du four et coupez-la en tranches.



## 6. Servir

Servez la **purée** sur les assiettes et déposez-y l'**escalope de jambon** et les **pois mange-tout**. Accompagnez de la **sauce à l'échalote**.

**Bon appétit !**

# Pangasius au lard et pommes de terre au four

carottes poêlées et sauce ravigote

Famille Calorie Smart

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Pomme de terre



Carotte



Oignon



Lard



Sauce ravigote



Filet de pangasius



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

Ravigote vient du français ravigoter : éveiller, revigorer. C'est justement pour cette raison que cette sauce rafraîchissante se marie si bien au poisson !

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, casserole avec couvercle, essuie-tout, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Carotte* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lard* (tranche(s))	3	6	9	12	15	18
Sauce ravigote* (g)	20	40	60	80	100	120
Filet de pangasius* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (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)	2841 / 679	448 / 107
Lipides total (g)	37	6
Dont saturés (g)	7,5	1,2
Glucides (g)	50	8
Dont sucres (g)	12,8	2
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	33	5
Sel (g)	1,8	0,3

## 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 220°C. Lavez ou épluchez les **potatoes** et coupez-les en fines rondelles (scannez ci-dessous !). Dans le bol, mélangez-les avec ½ cs d'huile de tournesol par personne, 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 dorées. Retournez-les à mi-cuisson.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 4. Apprêter la carotte

Incorporez l'**oignon** cuit aux **rondelles de carotte** et réservez au chaud jusqu'au service.

**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.



### 2. Cuire la carotte

Lavez bien ou épluchez la **carotte** puis coupez-la en fines rondelles. Transférez-les dans la casserole et portez de l'eau à hauteur. Ajoutez-y 1 pincée de sel. Portez à ébullition et faites cuire 8 à 10 minutes à petit bouillon à couvert. Ensuite, égouttez-les et réservez-les. Ajoutez-y ¼ cs d'huile d'olive vierge extra à votre goût puis assaisonnez de poivre (voir conseil).

**Conseil :** Vous pouvez aussi utiliser du beurre si vous le souhaitez.



### 5. Cuire le poisson

Faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif dans la poêle utilisée pour l'**oignon** et cuire le **poisson enveloppé de lard** 3 à 4 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit. Poivrez à votre goût.



### 3. Préparer le poisson

Émincez l'**oignon**. Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire l'**oignon** 2 à 3 minutes. Pendant ce temps, égouttez le **poisson** avec l'essuie-tout et enveloppez-le de **lard**.



### 6. Servir

Servez le **poisson enveloppé de lard** avec les **potatoes** et la **carotte**. Accompagnez de la **sauce ravigote**.

**Bon appétit !**

# Salade de grenailles au thon et sauce miel-moutarde

œuf dur, betterave, pomme et herbes fraîches

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Betterave rouge



Grenailles



Pomme



Laitue



Œuf



Ciboulette, aneth  
et persil frais



Sauce au miel  
et moutarde



Thon à l'huile  
d'olive



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

Dans ce plat, la betterave est à l'honneur : ce tubercule rouge en fait un repas très riche en fibres et en potassium (bon pour la tension artérielle).

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, saladier, casserole en inox, petit bol

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Betterave rouge* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Pomme* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Laitue* (tête(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Œuf* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Ciboulette, aneth et persil frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Sauce au miel et moutarde* (g)	20	40	60	80	100	120
Thon à l'huile d'olive (boîte(s))	1	2	3	4	5	6
A ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (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	479 / 114
Lipides total (g)	39	7
Dont saturés (g)	8,6	1,4
Glucides (g)	53	9
Dont sucres (g)	16,1	2,7
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	26	4
Sel (g)	1,7	0,3

## Allergènes

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



### 1. Cuire la betterave

- Pour la **betterave**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole en inox. Épluchez-la, coupez-la en dés de 1 cm (scannez ci-dessous !) puis faites-la cuire 15 à 20 minutes « al dente ». Ensuite, égouttez-la et réservez.
- S'il y en a, coupez les plus grosses **grenailles** en deux et laissez les autres entières. Portez de l'eau à hauteur des **grenailles** à ébullition dans la casserole. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire les **grenailles** 8 minutes. Ajoutez-y ensuite 1 **œuf** par personne et poursuivez la cuisson 6 à 10 minutes. Ensuite, égouttez rincez sous l'eau froide.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 3. Préparer la salade

- Dans le petit bol, mélangez la mayonnaise avec la **sauce miel-moutarde**, le vinaigre de vin blanc, l'huile d'olive vierge extra et la moitié des **herbes fraîches**. Salez et poivrez à votre goût.
- Transférez la **betterave**, la **pomme**, la **laitue**, les **grenailles** et le **thon** dans le saladier.
- Ajoutez-y la majeure partie de la **sauce**. Mélangez bien. Réservez le reste de **sauce** pour plus tard



### 2. Couper les légumes

- Coupez la **pomme** en dés de 2 cm.
- Lavez la **laitue** et coupez-la en lanières.
- Égouttez le **thon** et assaisonnez-le de sel et de poivre.
- Ciselez finement les **herbes fraîches**.



### 4. Servir

- Écalez l'**œuf** et coupez-le en deux.
- Servez la **salade** dans les assiettes et déposez-y l'**œuf**.
- Arrosez du reste de **sauce** et garnissez du reste d'**herbes fraîches**.

**Le saviez-vous ?** 🍏 Les grenailles ne s'épluchent pas. Consommées avec leur peau, elles vous apportent ainsi plus de fibres, mais aussi plus de vitamines, comme de la vitamine B6 par exemple, importante pour le métabolisme.

**Bon appétit !**



# Traybake de pilons de poulet

épices surinamiennes et pickle d'oignon

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Pomme de terre



Fleurettes de chou-fleur



Carotte



Épices surinamiennes



Oignon



Pilons de poulet marinés aux épices baharat



Ingrédient à la une dans votre box ! Les pilons de poulet Oranjehoen méritent votre attention ! Ils sont en effet produits à partir de poulets nourris aux biodéchets. Cette solution permet de réduire de 22 % les émissions de CO2 en comparaison à d'autres élevages "Bien-être Belgique" par exemple. Scannez le code QR pour en savoir plus sur ce fournisseur !

## 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, grand bol

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Fleurettes de chou-fleur* (g)	100	200	300	400	500	600
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Épices surinamiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pilons de poulet marinés aux épices baharat* (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin rouge (cs)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale]	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2720 /650	389 /93
Lipides total (g)	25	4
Dont saturés (g)	5,1	0,7
Glucides (g)	60	9
Dont sucres (g)	11,7	1,7
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	44	6
Sel (g)	2,6	0,4

## 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 la **carotte** en bâtonnets de 5 cm et les **pommes de terre** en dés de 2 cm (scannez ci-dessous !).
- Transférez la **carotte** et les **pommes de terre** dans le grand bol et ajoutez-y les **épices surinamiennes** et la moitié de l'huile d'olive. Mélangez bien.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 3. Mariner l'oignon

- Coupez l'**oignon** en fines demi-rondelles.
- Dans le bol, mélangez le vinaigre de vin rouge avec le sucre.
- Ajoutez-y l'**oignon**, salez, mélangez.
- Réservez jusqu'à utilisation en remuant de temps en temps.



### 2. Enfourner

- Transférez les **légumes** et le **poulet** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-le 30 minutes.
- Dans le bol, mélangez les **fleurettes de chou-fleur** avec le reste d'huile d'olive, du sel et du poivre.
- Retournez les **légumes** sur la plaque de cuisson et ajoutez-y le **chou-fleur**. Enfourez (à nouveau) 12 à 15 minutes, ou jusqu'à que tout soit cuit.



### 4. Servir

- Servez les **pilons de poulet** et les **légumes rôtis** sur les assiettes.
- Garnissez du **pickle d'oignon** et accompagnez de mayonnaise à votre convenance.

**Bon appétit !**

# Chakchouka au fromage de chèvre frais

ciabatta complète et épices grecques

Végé Calorie Smart

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Oignon



Gousse d'ail



Poivron



Tomate



Œuf



Fromage de chèvre frais



Ciabatta complète



Mélange d'épices grecques



Passata



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

Au Moyen-Orient, la *chakchuka* peut-être dégustée au petit-déjeuner, au déjeuner et au dîner !

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

## 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
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Œuf* (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Fromage de chèvre frais* (g)	50	75	100	125	175	200
Ciabatta complète (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mélange d'épices grecques (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590

### À ajouter vous-même

Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	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)	2845 /680	494 /118
Lipides total (g)	36	6
Dont saturés (g)	12,1	2,1
Glucides (g)	48	8
Dont sucres (g)	13,8	2,4
Fibres (g)	15	3
Protéines (g)	34	6
Sel (g)	2,6	0,5

## Allergènes

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



## 1. Préparer

Préchauffez le four à 210°C. Émincez l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail**. Coupez le **poivron** en petits dés et la **tomate** en dés.



## 4. Ajouter les œufs

Pour chaque **œuf**, formez un petit cratère dans le mélange de **légumes** puis cassez-y les **œufs** en veillant à ce qu'ils y soient bien enfoncés dans la sauce (scannez ci-dessous !). Saupoudrez-les de sel et de poivre. Émiettez-y le **fromage de chèvre**, couvrez et laissez pocher les **œufs** 4 à 6 minutes.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



## 2. Faire revenir

Faites chauffer l'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'**oignon** et l'**ail** 2 minutes (voir conseil). Ajoutez-y le **poivron**, la **tomate**, les **épices grecques** et la **passata**.

**Conseil** : Utilisez une sauteuse profonde à fond épais et plat pour que la chaleur se répartisse uniformément et que les œufs cuisent plus facilement. Si vous cuisinez pour plus de 3 personnes, utilisez plusieurs sauteuses.



## 5. Enfourner la ciabatta

Pendant ce temps, enfournez la **ciabatta** 6 à 8 minutes. Retirez le couvercle de la **chakchouka** et augmentez le feu pour permettre d'évaporer le surplus de liquide et poursuivre le pochage des **œufs** 2 à 4 minutes (voir conseil).

**Conseil** : Le temps de cuisson dépend de votre sauteuse. Contrôlez régulièrement la cuisson des œufs et ajustez si nécessaire.



## 3. Préparer la sauce

Émiettez le bouillon cube au dessus de la sauteuse (voir tableau des ingrédients). Mélangez bien puis portez à ébullition et laissez mijoter 5 à 7 minutes à petit bouillon (voir conseil). Salez et poivrez à votre goût.

**Conseil** : Laissez bien réduire et épaissir la sauce pour faciliter le pochage des œufs.



## 6. Servir

Servez la **chakchouka** sur les assiettes. Accompagnez de la **ciabatta**.

**Le saviez-vous ?** 🍅 Les tomates sont excellentes pour la santé. Elles sont riches en vitamine A, C, E et lycopène, un antioxydant qui protège nos cellules des influences néfastes. Plus elles sont mûres, plus elles contiennent de lycopène !

**Bon appétit !**

# Poulet crémeux en sauce au poireau et fromage

riz, poivron et persil

Famille

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Poireau



Oignon



Riz basmati



Gousse d'ail



Crème liquide



Noix de muscade



Poivron



Gouda râpé



Persil plat frais



Émincés de poulet aux épices méditerranéennes



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

Pensez à éplucher les oignons avec précaution, car de toutes les rondelles, ce sont celles extérieures qui contiennent le plus de nutriments !

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, 2x poêle, fouet

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Poireau* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Riz basmati (g)	75	150	225	300	375	450
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crème liquide (g)	50	100	150	200	250	300
Noix de muscade (pointe(s))	1	2	3	4	5	6
Poivron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gouda râpé* (g)	15	25	35	50	60	75
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Émincés de poulet aux épices méditerranéennes* (g)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Farine (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Beurre [végétal] (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
Eau pour la sauce (ml)	180	360	540	720	900	1080
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3155 / 754	618 / 148
Lipides total (g)	34	7
Dont saturés (g)	15,9	3,1
Glucides (g)	78	15
Dont sucres (g)	7,5	1,5
Fibres (g)	13	3
Protéines (g)	32	6
Sel (g)	1,8	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 la moitié du bouillon cube (voir tableau des ingrédients). Faites cuire le **riz** 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.



## 4. Préparer la sauce

Faites fondre le beurre dans l'autre poêle à feu moyen. Ajoutez-y la farine et faites cuire 2 minutes en remuant (voir conseil). Ajoutez l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients). Remuez au fouet sans discontinuer, jusqu'à ce que tout soit bien incorporé. Émiettez-y ensuite le reste de bouillon cube puis portez à ébullition et laissez réduire 1 à 2 minutes. Salez et poivrez à votre goût.

**Conseil :** Cette technique permet de préparer un roux. Pour cela, il est important de respecter précisément les quantités : 1 cs de beurre = 15 g et 1 cs de farine = 20 g.



## 2. Couper les légumes

Émincez l'**oignon** en demi-rondelles. Écrasez et émincez l'**ail**. Lavez bien le **poireau** puis émincez-le en fines demi-rondelles. Coupez le **poivron** en fines lanières (scannez ci-dessous !).

**Le saviez-vous ?** 🌿 La plupart des vitamines et minéraux se trouvent dans la partie verte du poireau. Celle-ci contient beaucoup de vitamine B6, importante pour les muscles et bonne pour le système immunitaire.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



## 5. Apprêter

Ciselez finement le **persil**. Ajoutez la **crème**, le **fromage râpé** et 1 pointe de **noix de muscade** à la **sauce** à votre convenance. Mélangez bien puis salez et poivrez à votre goût. Laissez réduire encore 2 à 4 minutes (voir conseil). Ajoutez le **poulet** et les **légumes** à la **sauce** ainsi que la moitié du **persil**. Mélangez bien.

**Conseil :** Ajoutez éventuellement 1 filet d'eau en plus si la sauce est trop épaisse.



## 3. Cuire les légumes et le poulet

Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et revenir l'**ail** 1 à 2 minutes. Ajoutez le **poulet**, les **légumes** et faites cuire 8 à 10 minutes. Salez et poivrez.



## 6. Servir

Servez le **riz** dans des assiettes creuses et arrosez de la **sauce**. Garnissez du reste du **persil** pour apprêter.

**Bon appétit !**



# Portobello farci au fromage de chèvre et noix

pommes de terre sautées, tomates cerises et poivron rôtis

Végé Calorie Smart

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Pomme de terre



Romarin frais



Oignon



Tomates cerises rouges



Poivron



Portobello



Fromage de chèvre frais



Noix concassées



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

Riche en vitamine B2, le portobello est un substitut de viande idéal. Vous le servez aujourd'hui avec du fromage de chèvre et du miel.

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, sauteuse avec couvercle, plat à four

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Romarin frais* (brin(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Tomates cerises rouges (g)	65	125	190	250	315	375
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Portobello* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Fromage de chèvre frais* (g)	40	75	100	125	175	200
Noix concassées (g)	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Poivre noir	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2556 /611	386 /92
Lipides total (g)	28	4
Dont saturés (g)	9,1	1,4
Glucides (g)	66	10
Dont sucres (g)	8,1	1,2
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	19	3
Sel (g)	0,8	0,1

## Allergènes

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



### 1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C. Retirez les aiguilles des brins de **romarin** et ciselez-les finement. Émincez l'**oignon** en rondelles. Coupez les **tomates cerises** en deux. Détaillez le **poivron** en dés (scannez ci-dessous !). Lavez soigneusement les **pommes de terre** et coupez-les en quartiers.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 4. Cuire les légumes

Pendant ce temps, mélangez les **tomates cerises**, l'**oignon** et le **poivron** dans le plat à four. Arrosez de vinaigre balsamique noir et du reste d'huile d'olive. Enfourez le plat dans les 15 dernières minutes de cuisson du **portobello**.



### 2. Cuire les pommes de terre

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif. Faites-y cuire les **pommes de terre** avec le **romarin** 30 à 35 minutes. Retirez le couvercle dans les 15 dernières minutes de cuisson (voir conseil).

**Conseil** : Augmentez éventuellement le feu pour faire cuire les pommes de terre plus vite. Mais attention, veillez à ce qu'elles ne brûlent pas et retournez-les régulièrement.



### 5. Apprêter le portobello

5 minutes avant la fin de cuisson du **portobello**, saupoudrez-le des **noix concassées**.



### 3. Cuire le portobello

Disposez le **portobello** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, face ouverte vers le haut, puis farcissez-le de **fromage de chèvre** (voir conseil). Poivrez à votre goût. Arrosez de miel et enfourez 18 à 20 minutes.

**Conseil** : Comparé au fromage classique, le fromage de chèvre frais est moins salé. Il est donc idéal dans le cadre d'un régime pauvre en sel.



### 6. Servir

Servez les **pommes de terre** et le **portobello** sur les assiettes. Disposez les **légumes rôtis** à côté. Arrosez d'huile d'olive vierge extra à votre goût.

**Le saviez-vous ?** 🍄 Les champignons sont riches en vitamine B2. Bonne pour la vitalité, elle se retrouve principalement dans les produits d'origine animale. Si vous mangez souvent végétarien, cuisinez régulièrement des champignons pour prévenir les carences.

**Bon appétit !**

# Bœuf teriyaki et nouilles complètes

carotte, poireau et concombre à l'aigre-douce

Calorie Smart

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Émincés de steak



Poireau



Carotte



Gousse d'ail



Gingembre frais



Sauce teriyaki



Nouilles complètes



Sauce asiatique douce



[Mini-]concombre



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 une 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

2x bol, râpe fine, casserole, poêle, wok ou sauteuse

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Émincés de steak* (g)	100	200	300	400	500	600
Poireau* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gingembre frais* (cc)	1	2	3	4	5	6
Sauce teriyaki (g)	15	30	50	60	80	90
Nouilles complètes (g)	50	100	150	200	250	300
Sauce asiatique douce* (sachet(s))	½	1	¾	1	1¼	2
[Mini-]concombre* (pièce(s))	½	1	¾	1	1¼	2
À ajouter vous-même						
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	1¼	2½	3¾	5	6¾	7½
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)	2272 / 543	488 / 117
Lipides total (g)	16	3
Dont saturés (g)	2,2	0,5
Glucides (g)	67	14
Dont sucres (g)	25,6	5,5
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	32	7
Sel (g)	2,1	0,4

## Allergènes

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



### 1. Préparer

Écrasez ou émincez l'**ail**. Râpez le **gingembre** à la râpe fine (scannez ci-dessous !). Dans le bol, composez une marinade avec la **sauce teriyaki**, l'**ail**, le **gingembre** et ¼ cs de vinaigre de vin blanc par personne. Salez et poivrez à votre goût. Ajoutez-y les **émincés de steak**, mélangez et réservez.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



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

Coupez le **concombre** en fines rondelles. Dans l'autre bol, mélangez-le avec le sucre, le reste de vinaigre de vin blanc et 1 pincée de sel. Réservez.



### 3. Cuire les légumes

Pour les **nouilles**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Taillez le **poireau** en fines demi-rondelles. Coupez la **carotte** en petits dés. Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif. Ajoutez-y le **poireau** et la **carotte** et faites cuire 6 à 8 minutes. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



### 4. Cuire les émincés de steak

Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne à feu moyen-vif dans la poêle. Attendez qu'elle soit bien chaude et faites-y dorer les **émincés de steak** avec la marinade au **teriyaki** 1 minute (voir conseil). Ils peuvent être encore rosés à l'intérieur.

**Conseil :** Faites cuire la viande plus ou moins longtemps selon votre préférence de cuisson.



### 5. Apprêter

Pendant ce temps, faites cuire les **nouilles** dans la casserole 3 à 4 minutes. Ensuite, égouttez-les et ajoutez-les ainsi que la **sauce asiatique douce** au wok/sauteuse contenant les légumes. Mélangez bien et faites chauffer 1 minute. Arrosez d'huile d'olive vierge extra au goût.

**Le saviez-vous ?** 🍌 Les produits à base de céréales complètes renferment plus de fibres que les autres, mais aussi 3 à 5 fois plus de vitamines (B1 et B2) et minéraux - comme du potassium, du magnésium et du fer.



### 6. Servir

Servez les **nouilles** aux légumes sur les assiettes et déposez les **émincés de steak** dessus. Accompagnez du **concombre à l'aigre-douce**.

**Le saviez-vous ?** 🍌 Le steak est riche en fer et potassium. Ce dernier agit favorablement sur votre pression artérielle. Les bananes, pommes de terre, céréales complètes, légumineuses, fruits à coque, légumes, le saumon et le lait en contiennent aussi.

**Bon appétit !**

# Burger végétarien au fromage bleu

frites maison et salade de poire balsamique

Végé

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Pomme de terre



Le Burger du Boucher Végétarien



Pain à burger aux graines de sésame



Dés de fromage bleu



Oignon



Roquette



Poire



Carotte



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

Saviez-vous que la roquette contient 5 fois plus de calcium, de vitamine A et de fer que de nombreux autres légumes ?

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, sauteuse, poêle avec couvercle, éplucheur ou rabot à fromage, saladier

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	100	200	300	400	500	600
Le Burger du Boucher Végétarien* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pain à burger aux graines de sésame (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Dés de fromage bleu* (g)	25	50	75	100	125	150
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Roquette* (g)	20	40	60	80	100	120
Poire* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale]	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3586 / 857	685 / 164
Lipides total (g)	44	8
Dont saturés (g)	17,5	3,3
Glucides (g)	80	15
Dont sucres (g)	23,4	4,5
Fibres (g)	15	3
Protéines (g)	30	6
Sel (g)	2,7	0,5

## 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. Épluchez ou lavez soigneusement les **pommes de terre** et coupez-les en **frites** de 1 cm d'épaisseur maximum (scannez ci-dessous !). Transférez les **frites** dans le bol et ajoutez-y l'huile d'olive, du sel et du poivre. Mélangez bien. Dispersez ensuite les **frites** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retournez-les à mi-cuisson.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



## 4. Cuire le burger

Lorsque les **frites** doivent encore cuire 10 minutes au four, coupez les **pains** en deux et enfournez-les 4 à 6 minutes. Faites fondre ½ cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le **burger** 2 à 3 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'il soit uniformément doré. Baissez le feu puis déposez la moitié du **fromage bleu** sur le **burger**. Couvrez et laissez fondre le **fromage** 1 minute.



## 2. Couper les légumes

Retirez le trognon de la **poire** et épluchez-la. Coupez-en la moitié en tranches et le reste en dés. Émincez l'**oignon** en demi-rondelles. Formez des rubans de **carotte** à l'éplucheur ou au rabot à fromage.

**Le saviez-vous ?** 🍏 La poire n'est pas seulement un fruit délicieux, elle est aussi particulièrement riche en fibres. Une poire vous en fournit environ 1/6 des AJR. Délicieuse et saine à ajouter à vos plats, ou à savourer entre les repas.



## 5. Préparer la salade

Juste avant de servir, ajoutez la **roquette** aux légumes du saladier ainsi que les dés de **poire**, la moutarde, l'huile d'olive vierge extra et le reste de vinaigre balsamique. Mélangez bien puis salez et poivrez à votre goût.



## 3. Cuire les légumes

Faites fondre ½ cs de beurre par personne dans la sauteuse à feu moyen-doux et cuire l'**oignon** 7 à 9 minutes. Portez le feu sur moyen-vif, ajoutez le **carotte** et faites-la cuire 1 minute. Déglacez avec le miel et la moitié du vinaigre balsamique. Transférez les légumes dans le saladier puis réservez pour laisser refroidir.



## 6. Servir

Étalez de la **mayonnaise** sur les **pains** puis ajoutez-y un peu de **salade**. Déposez-y les tranches de **poire** et le **burger**. Servez avec le reste de **salade** sur le côté. Garnissez du reste de **fromage bleu**. Accompagnez des **frites** et de mayonnaise à votre convenance.

**Bon appétit !**

# Rigatoni en sauce tomate au mascarpone et émincés de poulet végétarien

Parmigiano Reggiano et basilic frais

Végé

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Oignon



Gousse d'ail



Tomate



Rigatoni



Émincés végétariens  
façon poulet



Passata



Basilic frais



Mascarpone



Parmigiano  
Reggiano AOP



Épices italiennes



Poivron rouge pointu



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

Les émincés de poulet végétarien de ce plat ont la consistance de la viande mais aussi ses nutriments principaux : protéines, fer et vitamine B12.

Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Bol, grande sauteuse avec couvercle, râpe fine, casserole avec couvercle

## 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
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Émincés végétariens façon poulet* (g)	80	160	240	320	400	480
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Parmigiano Reggiano AOP* (pièce(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3

### À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
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)	3448 / 824	667 / 159
Lipides total (g)	33	6
Dont saturés (g)	12,4	2,4
Glucides (g)	91	18
Dont sucres (g)	16,7	3,2
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	36	7
Sel (g)	1,4	0,3

## Allergènes

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



## 1. Préparer

Pour les **rigatoni**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez-y 1 bonne pincée de sel puis faites cuire les **rigatoni** 13 à 15 minutes à couvert. Ensuite, prélevez-en un peu d'eau de cuisson puis égouttez et réservez. Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'**ail**. Dans le bol, mélangez la moitié de l'**ail**, les **épices italiennes** et les **émincés de poulet végétarien**, mélangez bien.



## 4. Ciseler le basilic

Pendant ce temps, ciselez le **basilic** en fines lanières. Râpez le **Parmigiano Reggiano**.



## 2. Cuire les émincés de poulet végétarien

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la grande sauteuse à feu moyen-vif et cuire les **émincés de poulet végétarien** 4 à 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Salez et poivrez à votre goût. Réservez hors de la poêle. Pendant ce temps, émincez l'**oignon**. Taillez la **tomate** et le **poivron pointu** en dés (scannez ci-dessous !).



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



## 5. Apprêter la sauce

Ajoutez 20 ml d'eau de cuisson réservée par personne à la sauce. Incorporez-y la moitié du **basilic** puis ajoutez les **rigatoni** et les **émincés de poulet végétarien**. Mélangez bien. Rajoutez éventuellement 1 filet d'eau de cuisson si vous trouvez la **sauce** encore trop épaisse. Salez et poivrez à votre goût.



## 3. Préparer la sauce

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la même sauteuse à feu moyen-vif et revenir le reste de l'**ail** et l'**oignon** 1 à 2 minutes. Ajoutez la **tomate**, le **poivron pointu** et poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes. Déglacez avec le vinaigre balsamique. Ajoutez la **passata**, le **mascarpone** et le sucre. Portez le feu sur moyen puis laissez mijoter 6 minutes à petit bouillon et à couvert.



## 6. Servir

Servez les **rigatoni** sur les assiettes. Garnissez-les du **Parmigiano Reggiano** et du reste de **basilic**.

**Le saviez-vous ?** 🍅 Les tomates sont riches en lycopène, un antioxydant. Les antioxydants protègent nos cellules et organes des radicaux libres - provoqués par exemple par les rayons du soleil ou encore la pollution atmosphérique.

**Bon appétit !**

# Linguine al ragù de sanglier

gouda et épices italiennes

Famille

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Gousse d'ail



Oignon



Carotte



Burger de sanglier



Linguine



Tomates  
cerises en boîte



Épices italiennes



Feuille de laurier



Gouda râpé



Concentré de tomate



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

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

Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, casserole

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Burger de sanglier* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Tomates cerises en boîte (boîte(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Feuille de laurier (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Gouda râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de bœuf 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)	3477 / 831	641 / 153
Lipides total (g)	35	6
Dont saturés (g)	12,8	2,4
Glucides (g)	89	16
Dont sucres (g)	21,1	3,9
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	38	7
Sel (g)	1,8	0,3

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Dans la casserole, portez un bon volume d'eau à ébullition avec une pincée de sel pour les **linguine**.
- Écrasez ou émincez l'**ail**. Émincez l'**oignon** (scannez ci-dessous !).
- Coupez la **carotte** en quatre dans la longueur, puis en tranches fines.
- Faites cuire les **linguine** 12 à 14 minutes à couvert. Égouttez-les en conservant un peu de l'eau de cuisson et réservez-les sans couvercle.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 2. Cuire à la sauteuse

- Pendant ce temps, faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse.
- Faites revenir l'**ail**, l'**oignon** et la **carotte** à feu moyen-vif 4 minutes. Ajoutez le **concentré de tomate** et poursuivez la cuisson 1 minute.
- Ajoutez le **burger de sanglier** et les **épices italiennes** à la sauteuse. Faites cuire la **viande** 3 à 4 minutes en l'émiettant.



### 3. Préparer la sauce

- Ajoutez les **tomates cerises en boîte**, la **feuille de laurier** et le sucre à la **viande**. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients) et mélangez bien.
- Ajoutez 2 à 3 cs d'eau de cuisson réservée des **linguine** par personne à la sauteuse, couvrez et laissez mijoter 12 à 14 minutes à feu doux. Salez et poivrez à votre goût.
- Retirez la **feuille de laurier** de la sauce tomate.



### 4. Servir

- Servez les **linguine al ragù de sanglier** sur les assiettes.
- Garnissez du **fromage râpé**.

**Le saviez-vous ?** 🍅 Les tomates en conserve renferment quasiment autant de vitamines et minéraux que les fraîches. Au total, ce plat contient plus de 300 g de légumes par personne.

**Bon appétit !**

# Orzo aux crevettes à l'ail et courgette

herbes fraîches et amandes effilées croquantes

Famille Calorie Smart

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Gousse d'ail



Oignon



Amandes effilées



Ciboulette, basilic  
et persil plat frais



Courgette



Cubes de tomate  
à l'ail et oignon



Orzo



Citron



Crevettes



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

Orzo signifie orge en italien, mais c'est en fait une variété de  
pâte ! Il doit son nom à sa forme, celle d'un gros grain d'orge.

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, wok ou sauteuse

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Amandes effilées (g)	5	10	15	20	25	30
Ciboulette, basilic et persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Cubes de tomate à l'ail et oignon (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
À ajouter vous-même						
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	2577 / 616	453 / 108
Lipides total (g)	17	3
Dont saturés (g)	3	0,5
Glucides (g)	82	14
Dont sucres (g)	21,8	3,8
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	27	5
Sel (g)	2,9	0,5

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Pour l'**orzo**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et faites-le cuire 10 à 12 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Coupez l'**oignon** en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'**ail** (scannez ci-dessous !).
- Effeuillez le **basilic** et le **persil** puis ciselez-en finement les feuilles, ainsi que la **ciboulette**.
- Taillez la **courgette** en dés et coupez le **citron** en quartiers.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 2. Cuire les crevettes

- Pendant ce temps, faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et revenir l'**ail** et l'**oignon** 1 à 2 minutes à feu doux.
- Ajoutez-y les **crevettes**, la moitié des **amandes effilées** et la moitié des **herbes fraîches**.
- Faites cuire 2 à 3 minutes à feu moyen-vif. Salez et poivrez à votre goût. Réservez hors de la poêle.

**Le saviez-vous ?** 🍋 L'oignon renferme de la vitamine C. Celle-ci aide notamment votre corps à mieux absorber le fer contenu dans votre alimentation.



### 3. Préparer la sauce

- Faites chauffer le reste d'huile d'olive à feu moyen-vif dans le même wok/sauteuse et cuire la **courgette** 2 à 3 minutes.
- Ajoutez-y les **cubes de tomate** et le sucre, puis émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients). Salez et poivrez à votre goût.
- Poursuivez la cuisson 5 à 6 minutes à feu moyen-doux, ou jusqu'à ce que la **courgette** soit « al dente ».



### 4. Assaisonner

- Ajoutez l'**orzo** et les **crevettes** au wok/sauteuse, mélangez et réchauffez le tout encore 1 minute à feu vif.
- Pressez-y 1 quartier de **citron** par personne. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez l'**orzo** sur les assiettes et garnissez du reste d'**amandes effilées** et d'**herbes fraîches**.
- Accompagnez du reste de quartiers de **citron**.

**Bon appétit !**



# Fajitas de poulet au fromage et mayonnaise au chili sucrée

épices mexicaines, poivron et salade

Famille Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Tomate



Aiguillettes de poulet



Mini-tortilla



Little gem



Gouda râpé



Épices mexicaines



Sauce au chili sucrée et épicée



Concentré de tomate



Poivron



Ingrédient à la une dans votre box ! Le filet de poulet Oranjehoen mérite votre attention ! Il est en effet produit à partir de poulets nourris aux biodéchets. Cette solution permet de réduire de 22 % les émissions de CO2 en comparaison à d'autres élevages "Bien-être Belgique" par exemple. Scannez le code QR pour en savoir plus sur ce fournisseur !

## 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 avec couvercle, petit bol

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Aiguillettes de poulet* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mini-tortilla (pièce(s))	3	6	9	12	15	18
Little gem* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gouda râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Épices mexicaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce au chili sucrée et épicée* (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	2803 / 670	452 / 108
Lipides total (g)	30	5
Dont saturés (g)	6,4	1
Glucides (g)	58	9
Dont sucres (g)	16,5	2,7
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	38	6
Sel (g)	2,2	0,3

## Allergènes

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



### 1. Cuire le poivron

- Préchauffez le four à 180°C. Coupez le **poivron** en fines lanières.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif
- Cuire les lanières de **poivron** avec 1 bonne pincée de sel 3 à 4 minutes à couvert.
- Ajoutez le **concentré de tomates**, les **épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes.



### 3. Cuire le poulet

- Enveloppez les **tortillas** dans du papier aluminium et gardez-les au chaud, au four, jusqu'au service.
- Coupez le **poulet** en dés de 2 cm puis ajoutez-les au **poivron** cuit et faites cuire 3 à 4 minutes.
- Salez et poivrez à votre goût.



### 2. Préparer la garniture

- Coupez la **tomate** en dés.
- Émincez finement la **salade**.
- Dans le petit bol, mélangez la **sauce au chili sucrée et épicée** et la mayonnaise.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 4. Servir

- Présentez le **poulet**, les **tortillas**, la **salade**, la **tomate** et la **mayonnaise au chili** dans des petits bols/plats séparés.
- Laissez chacun garnir ses wraps à sa guise à table (scannez ci-dessus !).

**Le saviez-vous ?** 🍷 Le concentré de tomate renferme des fibres, du calcium, de la vitamine C et du fer. Une boîte de concentré de tomate contient deux fois plus de fer qu'un filet de poulet ou de porc de 100 g !

**Bon appétit !**

# Pains turcs garnis de boulettes de viande et mozzarella

roquette et basilic

Famille Rapido

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Gousse d'ail



Boulettes de bœuf et de porc assaisonnées à l'espagnole



Passata



Mozzarella



Roquette



Basilic frais



Tomate



Mini-pide turc



Oignon



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

Le basilic est une plante aromatique. Son nom signifie plante royale/petit roi en grec, sans doute en raison de son arôme - digne de figurer à la table des rois !

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, sauteuse, saladier

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Boulettes de bœuf et de porc assaisonnées à l'espagnole* (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Mozzarella* (boule(s))	½	1	1½	2	2½	3
Roquette* (g)	20	40	60	80	100	120
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mini-pide turc (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3

### A ajouter vous-même

Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cc)	2	4	6	8	10	12
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3448 /824	633 /151
Lipides total (g)	42	8
Dont saturés (g)	16,3	3
Glucides (g)	66	12
Dont sucres (g)	13,9	2,6
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	42	8
Sel (g)	3	0,6

## Allergènes

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



## 1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Écrasez ou émincez l'**ail**. Émincez l'**oignon** en demi-rondelles.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'**ail** et l'**oignon** émincé ½ minute.
- Ajoutez les **boulettes de viande** et faites-les cuire/dorer uniformément 3 à 4 minutes.



## 3. Couper

- Pendant ce temps, coupez le **pain turc** en deux.
- Coupez le **mozzarella** en fines tranches.
- Disposez le **pain turc** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Disposez-y la **mozzarella** et enfournez 5 à 6 minutes.
- Pendant ce temps, coupez la **tomate** en quartiers et ciselez grossièrement le **basilic**.



## 2. Apprêter la sauce

- Déglacez avec la **passata** et la moitié du vinaigre balsamique puis ajoutez le sucre et laissez réduire 3 minutes à feu vif (scannez ci-dessous !).
- Goûtez, puis salez et poivrez à votre goût.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



## 4. Servir

- Dans le saladier, préparez une vinaigrette avec l'huile d'olive vierge extra et le reste de vinaigre balsamique. Salez et poivrez à votre goût.
- Mélangez-y la **roquette**, la **tomate** et la moitié du **basilic**.
- Servez les **pains turcs** sur les assiettes et disposez-y les **boulettes de viande** en sauce.
- Garnissez du reste de **basilic** et accompagnez de la **salade**.

**Bon appétit !**



# Filet de poulet sur riz crémeux au citron

aglio e olio, tomates cerises et courgette

Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Riz jasmin



Filet de poulet  
aux épices  
méditerranéennes



Oignon émincé



Courgette



Tomates cerises  
rouges



Citron



Crème liquide



Aglio e olio



Mélange d'épices  
siciliennes



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

La courgette est un fruit mais est bien souvent considérée comme un légume. Elle est peu calorique et est riche en vitamine C et en fibres. Un aliment sain à incorporer à vos repas !

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, 2x poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Filet de poulet aux épices méditerranéennes* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon émincé* (g)	25	50	50	100	100	150
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Tomates cerises rouges (g)	65	125	250	250	375	375
Citron* (pièce(s))	¼	½	1	1½	1½	2
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Aglio e olio* (g)	25	50	75	100	125	150
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3

### À ajouter vous-même

Eau (ml)	175	350	525	700	875	1050
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
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)	3448 / 824	496 / 119
Lipides total (g)	41	6
Dont saturés (g)	15,4	2,2
Glucides (g)	75	11
Dont sucres (g)	11	1,6
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	33	5
Sel (g)	1,8	0,3

## Allergènes

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



### 1. Cuire le riz

- Dans la casserole, versez la **crème liquide** et l'eau (voir tableau des ingrédients).
- Portez à ébullition puis émiettez-y le bouillon cube. Faites-y cuire le **riz** 10 à 12 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit.
- Égouttez si nécessaire et réservez.



### 2. Cuire les légumes

- Pendant ce temps, coupez la **courgette** en bâtonnets de 5 cm et les **tomates cerises** en deux.
- Dans la poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif et cuire la **courgette**, les **tomates cerises** et les **épices siciliennes** 5 à 7 minutes (voir conseil).
- Salez et poivrez à votre goût.

**Conseil :** Si vous n'appréciez pas l'ail cru, faites cuire l'aglio e olio avec les légumes dans leurs 3 dernières minutes de cuisson.



### 3. Cuire le poulet

- Taillez le **filet de poulet** en 3 lanières.
- Dans l'autre poêle, faites fondre le beurre à feu moyen-vif et cuire le **poulet** et l'**oignon** 4 à 5 minutes - ou jusqu'à ce que le **poulet** soit cuit. Salez et poivrez.
- Pendant ce temps, prélevez le zeste du **citron** et coupez-le en 6 quartiers.
- Pressez 1 quartier de **citron** par personne sur le **riz** puis ajoutez du zeste de **citron** à votre convenance. Mélangez bien le tout. Salez et poivrez à votre goût.



### 4. Servir

- Servez le **riz** sur les assiettes et déposez-y le **poulet** et les légumes.
- Arrosez d'**aglio e olio** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.) et accompagnez du reste de quartiers de **citron**.

**Bon appétit !**