



Crevettes au romarin et légumes grillés

boulgour et sauce au yaourt à l'origan

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Romarin frais



Aubergine



Oignon rouge



Gousse d'ail



Origan séché



Crevettes



Boulgour



Tomates cerises rouges



Yaourt entier bio



Poivron



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

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



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

2x plaque(s) de cuisson (recouverte(s) de papier sulfurisé), bol(s), couvercle, casserole avec couvercle, petit bol, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Romarin frais* (brin(s))	1	2	3	4	5	6
Aubergine* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Origan séché (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Boulgour (g)	75	150	225	300	375	450
Tomates cerises rouges (g)	65	125	190	250	315	375
Yaourt entier bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
À ajouter vous-même						
Vinaigre balsamique noir (cc)	2	4	6	8	10	12
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	2½	5	7½	10	12½	15
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive vierge extra (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)	3259 / 779	444 / 106
Lipides total (g)	42	6
Dont saturés (g)	10,2	1,4
Glucides (g)	76	10
Dont sucres (g)	16	2,2
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	24	3
Sel (g)	1,3	0,2

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C. Préparez le bouillon.
- Détachez les aiguilles des brins de romarin et ciselez-les finement. Écrasez ou émincez l'ail.
- Dans un bol, mélangez l'ail et les crevettes avec 1 filet d'huile d'olive et la moitié de l'origan.
- Salez, poivrez, mélangez bien, puis réservez en couvrant le bol.



Cuire le boulgour

- Pendant ce temps, faites fondre 1 noix de beurre dans une casserole à feu moyen-vif et cuire la moitié du romarin restant 1 minute.
- Ajoutez le boulgour et mélangez bien.
- Ajoutez le bouillon, puis faites cuire à ébullition 10 à 12 minutes à couvert.
- Remuez régulièrement, puis réservez.



Préparer les légumes

- Coupez l'aubergine en rondelles de ½ cm d'épaisseur et l'oignon en demi-rondelles.
- Coupez le poivron en deux dans la longueur et épépinez-le.
- Dispersez l'aubergine sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et arrosez d'1 bon filet d'huile d'olive.
- Disposez le poivron et l'oignon sur une autre plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et arrosez d'1 filet d'huile d'olive.



Cuire les crevettes

- Pendant ce temps, coupez les tomates cerises en deux.
- Dans un petit bol, mélangez le yaourt avec l'huile d'olive vierge extra, le reste d'origan, du sel et du poivre à votre goût.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire les crevettes avec les tomates cerises et le reste du romarin 3 à 4 minutes.
- Retirez les crevettes de la poêle et réservez-les.



Enfourner les légumes

- Saupoudrez ⅓ du romarin sur les 2 plaques de cuisson, puis salez et poivrez.
- Arrosez le tout de la moitié du vinaigre balsamique, puis mélangez bien.
- Enfournez l'aubergine 12 minutes. Ensuite, retournez-la et enfournez-la à nouveau.
- Enfournez l'autre plaque de cuisson au même moment et faites rôtir le tout 6 à 8 minutes.



Servir

- Déglacez les tomates cerises avec le reste du vinaigre balsamique et poursuivez-en la cuisson 2 à 3 minutes.
- Ajoutez ensuite les tomates au boulgour.
- Servez le boulgour avec les légumes rôtis sur les assiettes.
- Déposez-y les crevettes et arrosez de sauce au yaourt.

Bon appétit !



Pains saucisses à la flamande

compote de pomme maison et salade de carotte

Famille

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Haché de porc et bœuf
aux épices italiennes



Pâte feuilletée



Chapelure panko



Oignon



Persil frisé frais



Pomme



Carotte violette



Carotte



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

Apportez une touche de brillance à vos pains-saucisses maison : badigeonnez le dessus de la pâte
avec de l'œuf battu - ou du lait - avant de les passer au four.



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(s) de cuisson (recouverte(s) de papier sulfurisé), râpe, grand bol, petite(s) casserole(s) (avec couvercle), saladier

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Haché de porc et bœuf aux épices italiennes* (g)	100	200	300	400	500	600
Pâte feuilletée* (roll(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Chapelure panko (g)	10	15	20	25	35	40
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil frisé frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Pomme* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Carotte violette* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
À ajouter vous-même						
Huile d'olive vierge extra (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Eau (ml)	30	60	90	120	150	180
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3803 /909	623 /149
Lipides total (g)	56	9
Dont saturés (g)	18,7	3,1
Glucides (g)	73	12
Dont sucres (g)	31,8	5,2
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	26	4
Sel (g)	2,1	0,3

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 210°C.
- Coupez la pâte feuilletée en deux (voir tableau des ingrédients). Émincez l'oignon. Ciselez finement le persil.
- Dans un grand bol, mélangez la viande hachée avec l'oignon, le panko, la moutarde et la moitié du persil. Salez et poivrez à votre goût. Malaxez bien.
- Formez 1 saucisse par personne, puis disposez-la sur la pâte feuilletée.



Préparer la compote

- Épluchez la pomme, retirez-en le trognon, puis coupez-la en dés.
- Ajoutez-les à une petite casserole, avec le miel et l'eau (voir tableau des ingrédients).
- Portez à ébullition, couvrez et laissez mijoter à petit bouillon 12 à 14 minutes à feu doux.
- Retirez la casserole du feu et écrasez la pomme à la fourchette. Réservez la compote à couvert jusqu'au service.



Former les pains saucisses

- Humectez d'eau le bord de la pâte feuilletée pour pouvoir fermer les pains saucisses.
- Enroulez la pâte autour de la viande, puis fermez-en les extrémités. Transférez sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, couture vers le bas.
- Incisez la surface de la pâte en croisillons, puis salez et poivrez.
- Enfournez 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que la pâte soit dorée.



Servir

- Râpez les carottes.
- Dans un saladier, mélangez la mayonnaise avec l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre de vin blanc. Salez et poivrez, puis ajoutez-y les carottes râpées et le reste de persil. Mélangez bien.
- Servez les pains saucisses sur les assiettes et accompagnez de la salade de carottes et de la compote de pomme.

Bon appétit !



Pois chiches croustillants en sauce au curry doux

légumes dissimulés pour les enfants : carotte, chou-fleur et tomate

Famille Végé Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Pois chiches



Riz de chou-fleur



Riz long grain



Oignon



Gousse d'ail



Tomate



Carotte



Fresco spalmabile - fromage frais



Curry en poudre



Noix de cajou grillées



Persil plat frais



Citron vert



Chutney d'oignon



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

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

Détachez-moi !



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque(s) de cuisson (recouverte(s) de papier sulfurisé), sauteuse avec couvercle, mixeur plongeant, casserole(s) (avec couvercle), tamis ou passoire

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pois chiches (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Riz de chou-fleur* (g)	100	200	300	400	500	600
Riz long grain (g)	40	75	115	150	190	225
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
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Fresco spalmabile - fromage frais* (g)	50	100	150	200	250	300
Curry en poudre (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Noix de cajou grillées (g)	10	20	30	40	50	60
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Chutney d'oignon* (g)	20	40	60	80	100	120
A ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2745 /656	433 /103
Lipides total (g)	29	5
Dont saturés (g)	7,7	1,2
Glucides (g)	75	12
Dont sucres (g)	21,5	3,4
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	20	3
Sel (g)	1,2	0,2

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C. Préparez le bouillon. Coupez la tomate en dés et la carotte en rondelles.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire la carotte et la tomate 2 à 3 minutes.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail. Ajoutez les deux à la sauteuse et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes.
- Ajoutez-y le curry en poudre et faites cuire 1 minute.



Rôtir les pois chiches

- Égouttez et rincez les pois chiches, puis dispersez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Arrosez-les d'1 filet d'huile de tournesol. Salez et poivrez à votre goût, puis mélangez bien. Enfourez 11 minutes.
- Pendant ce temps, ajoutez le fromage frais au curry dans la sauteuse.
- Mixez en sauce homogène au mixeur plongeant. Salez et poivrez à votre goût.



Cuire le riz

- Ajoutez le bouillon et le chutney d'oignon, puis portez à ébullition vive.
- Ensuite, couvrez et laissez mijoter à feu moyen 8 à 10 minutes.
- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole et faites-y cuire le riz 8 à 10 minutes.
- Ajoutez-y le riz de chou-fleur et poursuivez la cuisson 1 minute. Ensuite, égouttez, salez, poivrez et réservez.



Servir

- Ciselez le persil et coupez le citron vert en 4.
- Servez le riz avec le curry et les pois chiches sur les assiettes.
- Garnissez des noix de cajou et du persil.
- Accompagnez des quartiers de citron vert.

Bon appétit !



Soirée méditerranéenne en famille : bowl de poulet & riz au curcuma à composer vous-même et à déguster ensemble !

Famille Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Filet de poulet
aux épices
méditerranéennes



Riz long grain



Curcuma en poudre



Gousse d'ail



Citron



Yaourt entier bio



Mini-concombre



Tomate



Persil plat frais



Courgette



Origan séché



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

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



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Casserole(s) (avec couvercle), petit bol, 2x poêle

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Filet de poulet aux épices méditerranéenes* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Riz long grain (g)	75	150	225	300	375	450
Curcuma en poudre (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Yaourt entier bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Origan séché (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3381 /808	449 /107
Lipides total (g)	40	5
Dont saturés (g)	13	1,7
Glucides (g)	78	10
Dont sucres (g)	9,9	1,3
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	33	4
Sel (g)	2,1	0,3

Allergènes

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



Préparer

- Préparez le bouillon.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une casserole à feu moyen-vif et revenir le curcuma 1 minute, jusqu'à ce qu'il libère son parfum. Ajoutez-y le riz et le bouillon, puis faites cuire 8 à 11 minutes.
- Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez la courgette en demi-rondelles.



Préparer les garnitures

- Pendant ce temps, coupez le concombre et la tomate en dés. Taillez le citron en quartiers.
- Dans un petit bol, mélangez le yaourt avec la mayonnaise et le reste d'ail.
- Pressez-y le jus d'1 quartier de citron par personne et mélangez bien. Salez et poivrez à votre goût.
- Ciselez grossièrement le persil.



Cuire le poulet

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le poulet 2 minutes de chaque côté.
- Baissez le feu et poursuivez-en la cuisson 4 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit à cœur.
- Coupez-le ensuite en fines lanières.
- Dans une autre poêle, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif et cuire la courgette avec l'origan ainsi que la moitié de l'ail 3 à 4 minutes. Salez et poivrez à votre goût.



Servir

- Servez tous les éléments préparés séparément à table.
- Laissez chacun composer son bowl à sa guise (ou servez dans des assiettes si vous le préférez).

Bon appétit !



Soupe au poulet au lait de coco

pak-choï, carotte et pommes de terre

Famille Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Sauce vietnamienne



Citronnelle fraîche



Pomme de terre



Lait de coco



Sauce de poisson



Échalote



Carotte



Pak-choï



Épices de curry jaune



Émincés de cuisse de poulet



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

La sauce de poisson se caractérise par sa saveur umami. Subtile et savoureuse, c'est un condiment salé fréquemment utilisé dans la cuisine d'Asie du Sud-Est.



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 ou grande casserole (avec couvercle)

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sauce vietnamienne* (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citronnelle fraîche* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pomme de terre (g)	150	300	450	600	750	900
Lait de coco (ml)	90	180	270	360	450	540
Sauce de poisson (ml)	5	10	15	20	25	30
Échalote (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Pak-choï* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Épices de curry jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Émincés de cuisse de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
A ajouter vous-même						
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Huile de tournesol (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)	2469 /590	304 /73
Lipides total (g)	34	4
Dont saturés (g)	18,7	2,3
Glucides (g)	48	6
Dont sucres (g)	13,9	1,7
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	26	3
Sel (g)	4,1	0,5

Allergènes

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



Préparer

- Préparez le bouillon.
- Lavez ou épluchez les pommes de terre et coupez-les en quartiers. Rincez-les sous l'eau froide.
- Émincez l'échalote et détaillez la carotte en fines demi-rondelles.

Le saviez-vous ? 🍏 Les pommes de terre sont une excellente source de vitamines, B6 et B11 notamment -bonnes pour la vitalité, mais aussi en vitamine C, qui stimule le système immunitaire.



Apprêter la soupe

- Retirez l'extrémité du pak-choï, puis émincez-en finement les tiges et feuilles.
- Ajoutez le pak-choï à la marmite et laissez mijoter 3 minutes à petit bouillon. Ajoutez ensuite la sauce de poisson (attention au sel ! Dosez-la à votre convenance.) et la sauce vietnamienne.
- Vérifiez que les pommes de terre et la carotte sont cuites, puis salez et poivrez à votre goût.
- Rajoutez éventuellement 1 filet de sauce de poisson à votre convenance.



Préparer la soupe

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une marmite à soupe (ou grande casserole) à feu moyen-vif et revenir l'échalote 1 minute.
- Ajoutez-y le poulet, les épices de curry jaune, les pommes de terre et la carotte, puis faites cuire 3 minutes. Ajoutez ensuite le lait de coco et le bouillon.
- Talez ou percez la citronnelle en 3 endroits, puis ajoutez-la à la soupe.
- Baissez le feu, couvrez et laissez mijoter 9 à 12 minutes à petit bouillon.



Servir

- Retirez la citronnelle de la soupe et jetez-la.
- Servez la soupe dans des bols à soupe ou des assiettes creuses.

Bon appétit !



Rigatoni crémeux au chèvre et sauge croustillante

sauce aux tomates cerises et noix grillées

Végé Rapido

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Fromage de chèvre



Rigatoni



Tomates cerises rouges



Oignon



Gousse d'ail



Concentré de tomate



Noix concassées



Sauge fraîche



Poivron rouge pointu



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

La sauge appartient à la famille des lamiacées, tout comme la menthe. Son goût est d'ailleurs légèrement mentolé et doté aussi de notes d'eucalyptus et d'agrumes. Sa saveur puissante et terreuse vient parfaire de nombreux plats !



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

Grande poêle, casserole(s) (avec couvercle), poêle

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Fromage de chèvre* (g)	60	125	185	250	310	375
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Tomates cerises rouges (g)	125	250	375	500	625	750
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
Noix concassées (g)	10	20	30	40	50	60
Sauge fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Miel [ou alternative vegan]	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3293 /787	730 /175
Lipides total (g)	36	8
Dont saturés (g)	16,9	3,7
Glucides (g)	85	19
Dont sucres (g)	18,4	4,1
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	29	6
Sel (g)	0,9	0,2

Allergènes

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



Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Faites-y cuire les pâtes 13 à 15 minutes.
- Prélevez-en 50 ml de liquide de cuisson par personne, puis égouttez et réservez.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail. Coupez les tomates en deux et le poivron pointu en dés.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen-vif et revenir l'ail et l'oignon 1 à 2 minutes.



Frir la sauge

- Détachez les feuilles de sauge des brins.
- Dans la poêle utilisée pour les noix, faites fondre 1 noix de beurre à feu moyen-vif.
- Faites-y frir la sauge 1 à 2 minutes, ou jusqu'à ce qu'elle soit légèrement dorée (voir conseil).
- Ajoutez les pâtes et ¾ du fromage à la grande poêle contenant la sauce tomate. Salez et poivrez à votre goût.

Conseil : Attention ! La sauge peut brûler rapidement !



Préparer la sauce

- Ajoutez-y le concentré de tomate, le poivron pointu et les tomates, puis faites cuire 4 à 5 minutes.
- Ajoutez-y le liquide de cuisson réservé et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Baissez le feu et laissez mijoter 5 minutes.
- Pendant ce temps, faites chauffer une autre poêle, sans matière grasse, à feu vif et griller/dorer les noix. Réservez-les hors de la poêle.



Servir

- Servez les pâtes sur les assiettes et émiettez-y le reste de fromage.
- Déposez-y la sauge croustillante - ou servez-la séparément si vous le préférez.
- Garnissez des noix.
- Arrosez de miel et du beurre à la sauge resté dans la poêle.

Bon appétit !



Blanquette de poulet crémeuse et riz

poireau et carotte

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Gousse d'ail



Poireau



Carotte



Échalote



Riz basmati



Feuille de laurier



Filet de poulet



Crème liquide



Persil plat frais



Citron vert



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

Classique de la cuisine française, la blanquette est traditionnellement préparée avec du veau ou du poulet mijoté dans une sauce blanche. Saveurs délicates, sauce crémeuse et onctuosité ; tout est réuni dans ce plat des plus réconfortants.



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

Grande sauteuse avec couvercle, casserole en inox

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Poireau* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Échalote (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Riz basmati (g)	75	150	225	300	375	450
Feuille de laurier (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Filet de poulet* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Crème liquide (g)	40	75	110	150	185	225
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
A ajouter vous-même						
Bouillon de bœuf ou de légumes à faible teneur en sel (ml)	100	200	300	400	500	600
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau pour le riz (ml)	180	360	540	720	900	1080
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)	2715 /649	347 /83
Lipides total (g)	22	3
Dont saturés (g)	9,7	1,2
Glucides (g)	83	11
Dont sucres (g)	12,6	1,6
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	37	5
Sel (g)	0,6	0,1

Allergènes

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



Préparer

- Préparez le bouillon.
- Écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez la carotte et le poireau en fines demi-rondelles.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une grande sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'ail avec la carotte et le poireau 3 à 4 minutes en remuant régulièrement.



Cuire le riz

- Ajoutez la feuille de laurier et 1 pincée de sel à la casserole en inox.
- Faites cuire doucement 10 à 12 minutes à petit bouillon. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire.
- Pendant ce temps, coupez le citron vert en quartiers et ciselez finement le persil.
- Coupez le poulet en dés, puis ajoutez-les aux légumes dans la sauteuse. Couvrez et poursuivez la cuisson 5 à 7 minutes, ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit à cœur.



Laisser mijoter

- Ajoutez-y le bouillon, puis baissez le feu et couvrez. Laissez mijoter 10 minutes.
- Pendant ce temps, émincez finement l'échalote.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une casserole en inox à feu moyen-vif et cuire l'échalote 2 à 3 minutes.
- Ajoutez-y le riz et faites-le griller 1 minute. Ensuite, ajoutez-y l'eau (voir tableau des ingrédients).



Servir

- Ajoutez la crème, la moitié du persil et le jus d'1 quartier de citron vert par personne à la sauteuse.
- Laissez mijoter et épaissir. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez le riz sur les assiettes et déposez-y la blanquette.
- Garnissez du persil restant. Accompagnez des quartiers de citron vert restants.

Bon appétit !



Lieu noir et penne en sauce tomate cerises & mascarpone

persil et épices italiennes

Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Penne



Filet de lieu noir



Oignon



Mascarpone



Tomates cerises en boîte



Persil plat frais



Épices italiennes




Gousse d'ail



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

Le lieu noir est un poisson à chair blanche de la famille du cabillaud. Il est apprécié pour sa texture tendre et son goût délicat.



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(s), grande sauteuse avec couvercle, casserole(s) (avec couvercle), poêle

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Filet de lieu noir* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Tomates cerises en boîte (boîte(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2879 /688	586 /140
Lipides total (g)	23	5
Dont saturés (g)	10	2
Glucides (g)	81	17
Dont sucres (g)	15,1	3,1
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	36	7
Sel (g)	0,9	0,2

Allergènes

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



Préparer

- Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole.
- Faites-y cuire les pâtes 9 à 11 minutes.
- Prélevez-en un peu de liquide de cuisson, puis égouttez-les et réservez-les.



Cuire le poisson

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le poisson mariné 3 minutes de chaque côté.
- Séparez le poisson en petits morceaux à l'aide d'une spatule.
- Pendant ce temps, incorporez le mascarpone à la sauce et laissez réduire 2 à 3 minutes.



Mariner le poisson

- Dans un bol, mélangez la moitié des épices italiennes avec 1 petit filet d'huile d'olive. Salez et poivrez.
- Faites-y mariner le poisson et réservez jusqu'à utilisation.
- Coupez l'oignon en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail.



Ciseler le persil

- Ciselez finement le persil.
- Ajoutez les pâtes à la sauce ainsi que 1 à 2 cs de liquide de cuisson réservé par personne (voir conseil).
- Assaisonnez généreusement de sel et de poivre, puis mélangez.

Conseil : Ajoutez plus de liquide de cuisson si nécessaire.



Préparer la sauce

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une grande sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y revenir l'oignon et l'ail 1 à 2 minutes. Ajoutez les tomates cerises et le reste des épices italiennes.
- Émiettez-y le cube de bouillon (voir tableau des ingrédients) et laissez mijoter 3 à 4 minutes à couvert.



Servir

- Mélangez le poisson avec les pâtes et la sauce.
- Servez sur les assiettes et garnissez du persil.

Bon appétit !



Rigatoni en sauce crémeuse au bleu

champignons, chicon et persil

Végé Rapido

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Rigatoni



Oignon



Gousse d'ail



Chicon



Mélange de champignons prédécoupés



Dés de fromage bleu



Crème liquide



Persil frisé frais



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

Le mélange de champignons prédécoupés de cette recette rend la préparation ultra-rapide et simple ! Il contient des champignons de Paris, des champignons blonds et des shimeji (ou champignons du hêtre). Vous obtenez ainsi saveur et variété en un tour de main.



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(s) (avec couvercle), casserole(s) (avec couvercle)

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Chicon* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mélange de champignons prédécoupés* (g)	100	175	350	350	525	525
Dés de fromage bleu* (g)	25	50	75	100	125	150
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Persil frisé frais* (g)	5	10	15	20	25	30
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
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (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)	3092 /739	590 /141
Lipides total (g)	34	6
Dont saturés (g)	14,9	2,8
Glucides (g)	81	15
Dont sucres (g)	15,5	3
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	25	5
Sel (g)	1,6	0,3

Allergènes

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



Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Faites-y cuire les rigatoni 13 à 15 minutes. Prélevez-en un peu d'eau de cuisson, puis égouttez-les et réservez-les.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon et écrasez ou émincez l'ail.
- Retirez la base dure du chicon. Jetez-la.
- Coupez le chicon en deux dans la longueur, puis en fines lanières.



Préparer la sauce

- Ajoutez la crème et la moitié du fromage bleu. Émiettez-y le bouillon cube (voir le tableau des ingrédients).
- Ajoutez-y le miel et la moutarde, puis faites cuire 3 minutes à feu moyen-doux.
- Goûtez et assaisonnez éventuellement de sel et de poivre à votre goût (voir conseil).

Conseil : Si la sauce n'est pas assez épaisse, laissez-la réduire encore 3 à 5 minutes. Si elle est au contraire trop épaisse, ajoutez-y un peu d'eau de cuisson des pâtes réservée.



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 bon filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen et revenir l'oignon et l'ail 2 à 3 minutes.
- Ajoutez-y les champignons et la plupart du chicon, puis faites cuire 4 à 6 minutes à feu moyen-vif (voir conseil).
- Déglacez avec le vinaigre balsamique blanc.

Conseil : Le reste du chicon sera servi cru. Si vous ne l'appréciez pas ainsi, faites-le cuire entièrement à cette étape.



Servir

- Ciselez finement le persil.
- Ajoutez les rigatoni à la sauce et mélangez bien. Salez et poivrez à votre goût, puis servez dans des assiettes creuses.
- Parsemez du chicon restant et du fromage bleu.
- Garnissez du persil pour apprêter.

Bon appétit !



Quinoa, chorizo et fromage à la grecque

légumes mijotés, pois chiches et persil

Rapido

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Quinoa



Dés de chorizo



Pois chiches



Gousse d'ail



Oignon



Carotte



Brocoli



Concentré de tomate



Mélange d'épices
siciliennes



Persil plat frais



Fromage à la grecque



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

Techniquement, le quinoa est une graine et non une céréale ! En raison de son profil nutritionnel et de ses utilisations culinaires similaires, il est souvent considéré et utilisé comme une céréale complète. C'est d'ailleurs pour cette raison que l'on dit souvent que c'est une « pseudo-céréale » !

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(s) (avec couvercle), essuie-tout, tamis ou passoire, poêle, 2x casserole

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Quinoa (g)	50	100	150	200	250	300
Dés de chorizo* (g)	20	40	60	80	100	120
Pois chiches (paquet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Carotte* (pièce(s))	1	1	1	2	2	3
Brocoli* (g)	125	250	360	500	610	750
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Eau pour la sauce (ml)	50	100	150	200	250	300
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2255 /539	447 /107
Lipides total (g)	20	4
Dont saturés (g)	7,3	1,4
Glucides (g)	60	12
Dont sucres (g)	18,2	3,6
Fibres (g)	16	3
Protéines (g)	27	5
Sel (g)	2,2	0,4

Allergènes

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



Cuire le quinoa

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans 2 casseroles et émiettez le bouillon cube dans l'une d'elles (voir tableau des ingrédients).
- Faites cuire le quinoa 10 à 13 minutes dans la casserole contenant le bouillon. Ensuite, égouttez et réservez.
- Coupez la carotte en demi-rondelles.
- Détaillez le bouquet de brocoli en fleurettes et la tige en dés.



Préparer la garniture

- Portez le feu sur moyen et ajoutez-y l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients).
- Salez et poivrez à votre goût, puis laissez mijoter à couvert jusqu'au service.
- Pendant ce temps, émiettez le fromage et ciselez finement le persil.
- Égouttez et rincez les pois chiches, puis épongez-les avec de l'essuie-tout.



Cuire les légumes

- Faites blanchir le brocoli et la carotte 5 minutes dans l'autre casserole, puis égouttez-les.
- Coupez l'oignon en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une sauteuse à feu vif.
- Faites-y cuire l'oignon avec l'ail, la carotte, le brocoli, le concentré de tomate, le sucre et les épices siciliennes 2 à 3 minutes.



Servir

- Faites chauffer une poêle, sans matière grasse, à feu moyen-vif et griller les pois chiches avec le chorizo 4 à 5 minutes.
- Servez le quinoa dans des assiettes creuses. Déposez-y les légumes, le chorizo et les pois chiches.
- Garnissez du fromage et du persil.

Bon appétit !



Tortelloni, jambon serrano & burrata

sauce au poivron grillé, roquette, figues et pistaches

Rapido Premium

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Jambon serrano



Roquette



Pistaches



Tomates cerises en boîte



Oignon rouge



Burrata



Sauce au poivron grillé



Tortelloni ricotta-épinards



Figues

**NOUVEL
INGRÉDIENT**



Nouveauté dans votre box : Grâce à leur douceur naturelle, les figues fraîches donnent à vos repas cette petite touche d'exception.

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 avec couvercle, wok(s) ou sauteuse(s) (avec couvercle)

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jambon serrano* (g)	40	80	120	160	200	240
Roquette* (g)	20	40	60	80	100	120
Pistaches (g)	10	20	30	40	50	60
Tomates cerises en boîte (boîte(s))	½	½	1	1½	1½	2
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Burrata* (boule(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce au poivron grillé* (g)	40	80	120	160	200	240
Tortelloni ricotta-épinards* (g)	150	300	450	600	750	900
Figues* (g)	40	80	120	160	200	240
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	¼	¾	1	1¼	1½
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)	3573 /854	653 /156
Lipides total (g)	39	7
Dont saturés (g)	12,6	2,3
Glucides (g)	84	15
Dont sucres (g)	19,8	3,6
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	40	7
Sel (g)	4,2	0,8

Allergènes

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



Préparer

- Émincez l'oignon en demi-rondelles.
- Concassez grossièrement les pistaches.



Cuire les tortelloni

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Détachez délicatement les tortelloni les uns des autres et faites-les cuire 3 à 5 minutes à couvert dans la casserole.
- Ensuite, égouttez-les et mélangez-les à la sauce.
- Coupez les figues en quarts. Coupez délicatement la burrata en deux.



Préparer la sauce

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans un wok ou une sauteuse et revenir l'oignon 2 minutes à feu doux.
- Ajoutez les tomates cerises et la sauce au poivron grillé. Laissez mijoter 5 minutes à feu moyen-vif.
- Salez et poivrez à votre goût.



Servir

- Disposez la roquette sur les assiettes et déposez-y les tortelloni.
- Détachez les tranches de jambon serrano les unes des autres. Disposez-les sur les tortelloni. Déposez-y la burrata et les figues.
- Garnissez des pistaches. Arrosez d'1 filet d'huile d'olive vierge extra à votre convenance.
- Assaisonnez de poivre noir fraîchement moulu à votre goût.

Bon appétit !



Filet de poulet en sauce hollandaise

grenailles poêlées au romarin et haricots verts

Végé Rapido Premium

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Filet de poulet



Sauce hollandaise



Demi-grenailles
avec peau précuites



Thym séché



Mélange d'épices
siciliennes



Mini-tomates roma



Haricots verts



Romarin frais



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

La sauce hollandaise est une sauce onctueuse à base de beurre inventée sous Louis XIV. Comme son nom ne l'indique pas, elle vient donc de France et devrait son nom à une alliance diplomatique conclue avec les Pays-Bas !



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Poêle(s) (avec couvercle), 2x plat à four, casserole avec couvercle, casserole en inox

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Filet de poulet* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Sauce hollandaise* (g)	50	100	150	200	250	300
Demi-grenailles avec peau précuites* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Thym séché (sachet(s))	¼	¼	¼	¼	1	1½
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-tomates roma (g)	100	200	300	400	500	600
Haricots verts* (g)	150	300	450	600	750	900
Romarin frais* (brin(s))	¼	¼	¼	1	1¼	1½
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	¼	1¼	2¼	3	3¾	4¾
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)	2879 /688	450 /107
Lipides total (g)	38	6
Dont saturés (g)	11,5	1,8
Glucides (g)	43	7
Dont sucres (g)	6,7	1
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	39	6
Sel (g)	1,2	0,2

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Versez un fond d'eau dans une casserole.
- Équeutez les haricots verts. Ajoutez-les à la casserole avec 1 pincée de sel. Couvrez.
- Portez à ébullition et faites cuire 3 minutes à petit bouillon. Ensuite, égouttez les haricots verts et passez-les sous l'eau froide.



Poêler les grenailles

- Enfournerez le poulet 8 à 10 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit à cœur.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire les grenailles 5 à 6 minutes à couvert.
- Retirez le couvercle et ajoutez-y le romarin. Poursuivez la cuisson 5 minutes.



Rôtir le poulet et les légumes

- Mettez les haricots verts, les tomates et le thym dans un plat à four.
- Arrosez d'1 filet d'huile d'olive, salez et poivrez, puis mélangez bien.
- Enfournerez 15 minutes.
- Transférez le poulet dans un autre plat à four. Recouvrez-le des épices siciliennes et d'1 petit filet d'huile d'olive. Salez et poivrez.



Servir

- Faites chauffer la sauce hollandaise dans une casserole en inox à feu doux. Salez, poivrez à votre goût. Ajoutez-y les jus de cuisson du plat à four du poulet, puis mélangez bien.
- Coupez le poulet en tranches.
- Servez les grenailles au romarin et le poulet sur les assiettes avec les légumes rôtis.
- Accompagnez de la sauce hollandaise.

Bon appétit !



Burger teriyaki au lard sur pain brioché

pommes de terre poêlées, pois mange-tout et gomasio

Rapido Premium

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Quartiers de
pommes de terre



Gomasio



Pain brioché



Sauce teriyaki



Lard



Tomate Kumato



Mini-concombre



Purée de gingembre



Burger Meatier



Pois mange-tout



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

Le pois mange-tout, ou pois gourmand, est une variété de pois intégralement comestible, cosse comprise.
Doux, il ajoute aussi une note croquante à vos sautés, salades et accompagnements.



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(s) de cuisson (recouverte(s) de papier sulfurisé), bol(s), sauteuse avec couvercle, petit bol, 2x poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Quartiers de pommes de terre* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gomasio (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pain brioché (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Sauce teriyaki (g)	25	50	75	100	125	150
Lard* (tranche(s))	2	4	6	8	10	12
Tomate Kumato* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Burger Meatier* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pois mange-tout* (g)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9

Sel à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4749 /1135	664 /159
Lipides total (g)	65	9
Dont saturés (g)	22,7	3,2
Glucides (g)	94	13
Dont sucres (g)	24,6	3,4
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	38	5
Sel (g)	5,6	0,8

Allergènes

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

1



Cuire les pommes de terre

- Préchauffez le four à 180°C.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire les quartiers de pomme de terre 15 minutes (voir conseil).
- Disposez le lard sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-le 8 à 10 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit croquant.

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

4



Préparer le concombre

- Enfournez le pain brioché 4 à 6 minutes.
- Coupez la tomate et le concombre en rondelles.
- Dans un bol, ajoutez le concombre et mélangez-le avec le vinaigre de vin blanc et le sucre.
- Réservez en remuant de temps en temps.

2



Cuire le burger

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une autre poêle à feu moyen-vif et cuire le burger 3 à 4 minutes de chaque côté.
- Déglacez avec la sauce teriyaki et poursuivez la cuisson 1 minute.

5



Préparer la sauce

- Dans un petit bol, mélangez la purée de gingembre avec ⅔ de la mayonnaise.
- Coupez la tomate en rondelles.

3



Cuire les pois mange-tout

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une sauteuse à feu moyen-vif et cuire les pois mange-tout 2 minutes avec 1 bonne pincée de sel (voir conseil).
- Baissez le feu, couvrez et laissez cuire doucement 5 à 7 minutes en remuant de temps en temps.

Conseil : Certains pois mange-tout peuvent présenter des fils. Équeutez-les si nécessaire.

6



Servir

- Coupez le pain brioché en deux et tartinez-en les deux côtés de mayonnaise au gingembre.
- Garnissez avec le burger, le lard, la tomate et le concombre.
- Servez le burger avec les quartiers de pommes de terre sur les assiettes avec le reste de mayonnaise.
- Accompagnez des pois mange-tout et garnissez de gomasio.

Bon appétit !



Curry jaune de poisson à la thaïlandaise

riz basmati aux légumes et sauce au lait de coco

Premium

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Oignon nouveau



Gingembre frais



Gousse d'ail



Mélange à sauter avec champignons



Épices de curry jaune



Lait de coco



Piment rouge



Citron vert



Sauce de poisson



Riz basmati



Filet de saumon



Filet de cabillaud



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

Naturellement sucré, le lait de coco apporte une texture crémeuse et riche à vos currys. Il contrebalance la puissance des épices, souligne les saveurs et donne de l'onctuosité à vos plats.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, râpe fine, casserole(s) (avec couvercle), essuie-tout, petit bol

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon nouveau* (botte(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gingembre frais* (cc)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange à sauter avec champignons* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Épices de curry jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lait de coco (ml)	125	250	375	500	625	750
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sauce de poisson (ml)	10	20	30	40	50	60
Riz basmati (g)	75	150	225	300	375	450
Filet de saumon* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Filet de cabillaud* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
A ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de poisson ou de légumes à faible teneur en sel (ml)	75	150	225	300	375	450
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3393 /811	480 /115
Lipides total (g)	40	6
Dont saturés (g)	21,7	3,1
Glucides (g)	78	11
Dont sucres (g)	9,3	1,3
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	36	5
Sel (g)	3,5	0,5

Allergènes

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



Préparer

- Préparez le bouillon. Pour le riz, portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole.
- Émincez ou râpez le gingembre.
- Écrasez ou émincez l'ail. Coupez l'oignon nouveau en fines rondelles en séparant la partie blanche de la verte.
- Épongez le poisson, puis coupez-le en morceaux de 2 cm.



Préparer le curry

- Ajoutez le lait de coco et le bouillon à la sauteuse. Portez à ébullition.
- Portez le feu sur moyen-doux. Couvrez, puis laissez réduire doucement 6 à 7 minutes.
- Retirez le couvercle et continuez de laisser réduire la sauce jusqu'à obtention de la consistance souhaitée.
- Juste avant de servir, ajoutez le poisson et pochez-le 1 à 2 minutes dans la sauce.



Cuire le riz

- Faites cuire le riz avec la moitié du gingembre 10 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez et réservez.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une sauteuse à feu moyen-vif et revenir la partie blanche de l'oignon nouveau avec l'ail, les épices de curry et le gingembre restant 1 à 2 minutes.



Assaisonner le curry

- Assaisonnez le curry avec, par personne : 1 cc de sauce de poisson (attention au sel ! Dosez à votre goût.) et le jus d'1 quartier de citron vert. Poursuivez la cuisson 1 minute.
- Goûtez puis ajoutez le **piment rouge** à votre convenance et éventuellement plus de sauce de poisson et/ou de jus de citron vert si nécessaire.
- Salez et poivrez à votre goût.



Cuire les légumes

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



Servir

- Mettez 1 portion de riz dans un petit bol. Appuyez avec le dos d'une cuillère, puis retournez-le sur une assiette. Répétez l'opération avec le reste du riz.
- Servez le curry à côté du riz.
- Garnissez de la partie verte de l'oignon nouveau et du **piment rouge** restant à votre convenance.
- Accompagnez des quartiers de citron vert restants

Bon appétit !



Pains plats garnis de poulet, chorizo, feta et zhoug

crème aigre, mesclun et poivron pointu

Rapido Premium

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Pain plat libanais à la betterave



Dés de chorizo



Poivron rouge pointu



Zhoug



Feta



Épices pour BBQ



Mesclun



Tomates cerises rouges



Émincés de poulet aux épices méditerranéennes



Oignon rouge



Crème aigre bio



Ingrédient à la une dans votre box! Le zhoug est une sauce piquante du Moyen-Orient aux fines herbes préparée avec de la coriandre, de l'ail, du piment, des épices et de l'huile d'olive.

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



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol(s), petit bol, 2x poêle

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pain plat libanais à la betterave (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Dés de chorizo* (g)	30	60	90	120	150	180
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Zhoug (g)	25	45	70	90	115	135
Feta* (g)	25	50	75	100	125	150
Épices pour BBQ (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mesclun* (g)	30	60	90	120	150	180
Tomates cerises rouges (g)	65	125	190	250	315	375
Émincés de poulet aux épices méditerranéennes* (g)	100	200	300	400	500	600
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crème aigre bio* (g)	25	50	75	100	125	150
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan]	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4347 /1039	740 /177
Lipides total (g)	64	11
Dont saturés (g)	16,3	2,8
Glucides (g)	68	12
Dont sucres (g)	16,3	2,8
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	43	7
Sel (g)	3,4	0,6

Allergènes

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



Préparer

- Coupez le poivron pointu en lanières. Émincez finement l'oignon.
- Coupez les tomates cerises en deux.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le chorizo 3 à 4 minutes. Ensuite, réservez-le hors de la poêle.



Réchauffer le pain

- Dans un petit bol, mélangez la crème aigre avec la mayonnaise.
- Salez et poivrez à votre goût.
- Dans une poêle, sans matière grasse, réchauffez le pain plat 30 secondes de chaque côté à feu moyen-vif.



Cuire le poulet

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la même poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le poulet avec l'oignon, les tomates, le poivron pointu et les **épices pour BBQ** (attention : ça pique ! Dosez-les à votre goût.) 7 minutes.
- Pendant ce temps, mettez le mesclun dans un bol et arrosez-le d'1 filet d'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez à votre goût, puis mélangez bien.



Servir

- Garnissez le pain plat de mesclun, de poulet et de légumes.
- Déposez-y la mayonnaise à la crème aigre et le chorizo.
- Émiettez-y la feta.
- Parsemez de **zhoug** (attention : ça pique ! Dosez-le à votre goût.) et d'un peu de miel à votre convenance.

Bon appétit !



Saumon au beurre ciboulette & aneth, amandes grillées

purée de chou-rave et brocoli poêlé

Premium

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Filet de saumon



Chou-rave



Pomme de terre



Gousse d'ail



Oignon rouge



Brocoli



Amandes effilées



Aneth et ciboulette frais



Fresco spalmabile -
fromage frais



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

La saveur douce et légèrement sucrée du chou-rave en fait un légume polyvalent, facile à utiliser dans de nombreux plats.
Même ses feuilles sont comestibles !



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

Grande sauteuse avec couvercle, casserole(s) (avec couvercle), essuie-tout, presse-purée

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Filet de saumon* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Chou-rave* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pomme de terre (g)	150	300	450	600	750	900
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Brocoli* (g)	125	250	360	500	610	750
Amandes effilées (g)	5	10	15	20	25	30
Aneth et ciboulette frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Fresco spalmabile - fromage frais* (g)	25	50	75	100	125	150
A ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (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)	3130 /748	490 /117
Lipides total (g)	47	7
Dont saturés (g)	15,3	2,4
Glucides (g)	44	7
Dont sucres (g)	12,8	2
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	35	5
Sel (g)	1	0,2

Allergènes

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



Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Épluchez le chou-rave et les pommes de terre, puis coupez-les en petits morceaux.
- Faites cuire les deux 15 à 18 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Détaillez le bouquet de brocoli en fleurettes et la tige en dés.



Cuire le poisson

- Épongez le poisson avec de l'essuie-tout, puis salez-le et poivrez-le.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans la même sauteuse à feu moyen-vif et cuire le poisson 2 à 3 minutes côté peau. Ensuite, retournez-le et poursuivez-en la cuisson 2 minutes.
- Ciselez finement les herbes fraîches et ajoutez-en la moitié à la sauteuse.
- Mélangez-les avec le beurre et arrosez-en le poisson jusqu'à ce qu'il en soit bien recouvert.



Griller les amandes

- Faites chauffer une grande sauteuse, sans matière grasse, à feu vif et griller/dorer les amandes. Réservez-les hors de la sauteuse.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la même sauteuse à feu vif et cuire/dorer uniformément le brocoli 4 à 6 minutes.
- Déglacez avec 1 filet d'eau et poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes à couvert à feu moyen-doux.



Préparer la purée

- Écrasez le chou-rave et les pommes de terre avec la moutarde, le fromage frais et 1 noix de beurre.
- Incorporez-y le reste des herbes fraîches, puis salez et poivrez à votre goût.



Sauter le brocoli

- Coupez l'oignon en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail.
- Ajoutez l'oignon au brocoli et poursuivez la cuisson 2 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez-y l'ail et faites cuire 30 secondes. Ensuite, réservez le tout hors de la sauteuse.



Servir

- Servez la purée sur les assiettes. Déposez le poisson et les légumes à côté.
- Arrosez le poisson du beurre aux herbes.
- Garnissez des amandes effilées.

Bon appétit !



Steak en sauce à l'estragon & bâtonnets de poireau

purée de panais et oignon croustillant

Premium

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Pomme de terre



Panais



Oignon rouge



Poireau



Estragon frais



Crème liquide



Steak



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

La saveur de l'estragon est unique et légèrement sucrée. Cette herbe aromatique apporte de la fraîcheur à vos salades et se marie parfaitement avec les agrumes, les sauces, les produits de la mer, le poulet, ou encore les ingrédients à la texture crémeuse.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Papier aluminium, casserole avec couvercle, presse-purée, casserole en inox, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Panais* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poireau* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Estragon frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Crème liquide (g)	100	200	300	400	500	600
Steak* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
A ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de volaille à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (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)	3201 /765	455 /109
Lipides total (g)	38	5
Dont saturés (g)	21,7	3,1
Glucides (g)	65	9
Dont sucres (g)	18,2	2,6
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	39	6
Sel (g)	0,8	0,1

Allergènes

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



Préparer

- Sortez le steak du réfrigérateur pour le porter à température ambiante.
- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole.
- Épluchez ou lavez bien le panais et les pommes de terre, puis coupez-les en gros morceaux.
- Faites-les cuire 12 à 15 minutes dans la casserole à couvert. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.



Préparer la sauce

- Versez la crème dans une casserole en inox et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites cuire 2 à 3 minutes à feu moyen.
- Pendant ce temps, ciselez finement l'estragon.



Cuire le steak

- Coupez l'oignon en demi-rondelles.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et revenir l'oignon 1 minute.
- Ajoutez-y 1 petite noix de beurre et laissez-le fondre.
- Lorsque le beurre est bien chaud, faites-y cuire le steak 3 minutes de chaque côté (voir conseil).

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



Préparer la purée

- Ajoutez l'estragon à la sauce, puis salez et poivrez à votre goût.
- Écrasez les pommes de terre et le panais avec 1 noix de beurre.
- Ajoutez-y la moutarde, puis salez et poivrez à votre goût.



Cuire le poireau

- Réservez l'oignon et le steak hors de la poêle sous une feuille d'aluminium.
- Coupez le poireau en deux dans la longueur, puis en tronçons de 10 cm.
- Faites fondre 1 petite noix de beurre dans la même poêle à feu moyen et cuire le poireau 3 à 4 minutes de chaque côté.



Servir

- Coupez le steak à contre-fil.
- Servez la purée et le poireau sur les assiettes. Déposez-y le steak et l'oignon.
- Arrosez le steak de sauce.

Bon appétit !