



Linguine aux crevettes et aux courgettes

servies avec une sauce à la crème et aux tomates

FAMILIALE 35 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 3 jours



Devinette : le mot italien 'linguine' signifie : a) rubans b) petites langues ou c) lignes ?



Courgette



Romarin séché



Gousse d'ail



Tomate



Citron jaune



Linguine



Crevettes



Crème fraîche



Ingrédients de base
Huile d'olive, huile de tournesol, poivre et sel

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Râpe, casserole avec couvercle, plaque de cuisson, papier sulfurisé, sauteuse, essuie-tout, papier aluminium

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Courgette* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Romarin séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Tomate (pc)	1	2	3	4	5	6
Citron jaune (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Linguine (g 1) 20	90	180	270	360	450	540
Crevettes* (g 2)	90	180	270	360	450	540
Crème fraîche* (cs 7)	2	4	6	8	10	12

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2975 / 711	556 / 133
Lipides total (g)	29	5
Dont saturés (g)	10,2	1,9
Glucides (g)	79	15
Dont sucres (g)	16,4	3,1
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	29	6
Sel (g)	0,9	0,2

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 2) Crustacés 7) Lait/Lactose
Peut contenir des traces de : 20) Soja



1. Rôtir la courgette

Préchauffez le four à 210 degrés. Taillez la **courgette** en demi-rondelles de ½ cm d'épaisseur. Disposez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, parsemez de **romarin séché** et arrosez de la moitié de l'huile d'olive. Salez et poivrez, puis enfournez 20 à 30 minutes ou jusqu'à ce que la **courgette** soit cuite (voir CONSEIL).

CONSEIL : Surveillez bien la courgette. La cuisson dépend fortement de l'épaisseur à laquelle vous l'avez coupée et de la puissance de votre four.



2. Couper et cuire

Pendant ce temps, émincez ou écrasez l'**ail** et taillez la **tomate** en dés de 1 cm. Prélevez le zeste du **citron** à l'aide de la râpe fine et pressez le jus. Portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole et faites cuire les **linguine** 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les en conservant un peu d'eau de cuisson et réservez-les sans couvercle.



3. Cuire les crevettes

Pendant ce temps, épongez les **crevettes** avec de l'essuie-tout. Chauffez le reste d'huile d'olive dans la sauteuse et faites cuire les **crevettes** 3 à 4 minutes à feu moyen-vif (voir CONSEIL). Salez et poivrez. Ensuite, réservez-les dans une feuille d'aluminium.

CONSEIL : Les crevettes cuisent très vite. Si vous les faites cuire trop longtemps, elles durcissent. Surveillez donc bien le temps de cuisson.



4. Préparer la sauce

Faites chauffer l'huile de tournesol dans la même sauteuse et revenir l'**ail** 1 minute à feu moyen-doux. Ajoutez les dés de **tomate** et poursuivez la cuisson 2 minutes, jusqu'à ce qu'ils ramollissent. Baissez le feu sur doux, ajoutez la **crème fraîche** et laissez fondre en remuant. Mélangez ½ à 1 cs d'eau de cuisson des **linguine** à la sauce pour la rendre un peu plus liquide. Salez et poivrez.



5. Mélanger les pâtes

Ajoutez les **linguine** à la sauteuse et mélangez-les à la sauce. Ajoutez la moitié de la **courgette** et des **crevettes** ainsi que 1 cc de jus de **citron** et ¼ cc de zeste par personne. Mélangez bien.



6. Servir

Servez les **linguine** sur les assiettes et garnissez avec le reste de **courgette** et de **crevettes**. Ajoutez le reste de zeste de **citron**.

LE SAVIEZ-VOUS ? Les crevettes sont peu caloriques. Elles sont aussi riches en protéines et en calcium.

Bon appétit !

La bonne réponse est : b

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez pas à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



Salade de couscous perlé à l'avocat et à la feta

avec de la tomate, du citron vert et de la coriandre

VÉGÉ 20 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 5 jours



Le couscous perlé (ou 'ptitim' en Israël) trouve ses origines dans les années 50. Il remplaçait alors un produit difficile à trouver. S'agissait-il a) du couscous b) du boulgour ou c) du riz ?



Échalote



Tomate



Avocat



Couscous perlé



Citron vert



Coriandre fraîche



Graines de courge



Mâche



Feta

Ingrédients de base

Cube de bouillon de légumes, huile d'olive vierge extra, vinaigre balsamique blanc, miel, poivre et sel

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Râpe, poêle, casserole avec couvercle, saladier

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pc)	1	2	3	4	5	6
Avocat (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Couscous perlé (g) 1)	85	170	250	335	420	505
Citron vert (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Graines de courge (g) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Mâche* (g)	40	60	80	100	140	160
Feta* (g) 7)	40	75	100	125	175	200

À ajouter vous-même

Cube de bouillon de légumes (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Miel (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel						Au goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3272 / 782	773 / 185
Lipides total (g)	41	10
Dont saturés (g)	9,4	2,2
Glucides (g)	73	17
Dont sucres (g)	11,4	2,7
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	24	6
Sel (g)	3,8	0,9

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/Lactose

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Fruits à coque 25) Graines de sésame



1. Préparer

Portez 300 ml d'eau à ébullition par personne dans une casserole avec couvercle. Émiettez-y ½ de bouillon cube par personne. Émincez l'**échalote** aussi finement que possible. Coupez la **tomate** et l'**avocat** en dés.

LE SAVIEZ-VOUS ? L'avocat est riche en acides gras non saturés qui maintiennent votre cœur et vos vaisseaux sanguins en bonne santé. Manger de l'avocat a un effet positif sur le taux de cholestérol !



4. Préparer la vinaigrette

Dans le saladier, préparez une vinaigrette en battant l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre balsamique blanc, le miel ainsi que 1 cc de jus et ½ cc de zeste de **citron vert** par personne.



2. Griller les graines de courges

Faites chauffer la poêle à sec à feu vif et griller les **graines de courge** jusqu'à ce qu'elles commencent à sauter

LE SAVIEZ-VOUS ? De tous les fruits à coque et pépins, les graines de courge sont les plus riches en magnésium et phosphore. Le magnésium est utile pour conserver des os et des muscles en bonne santé et le phosphore pour des os et des dents solides.



5. Mélanger la salade

Mélangez le **couscous perlé** et l'**échalote** à la vinaigrette. Ajoutez ensuite la **tomate**, l'**avocat**, la **coriandre** et la **mâche**. Salez et poivez.



3. Cuire

Ajoutez le **couscous perlé** à la casserole et faites-le cuire 12 minutes. Égouttez-le. Prélevez le zeste du **citron vert** à l'aide d'une râpe et pressez le jus du fruit. Ciselez la **coriandre**.



6. Servir

Servez le **couscous perlé** sur les assiettes, émiettez la **feta** dessus et parsemez de **graines de courge**.

Bon appétit !

La bonne réponse est : c

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez pas à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



Aubergine et patate douce épicés rôtis servis avec du riz accompagnés de légumes marinés et de yaourt au concombre

ÉQUILIBRÉ VÉGÉ 40 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 5 jours



Vous jetez le pépins de concomre ? Cette recette vous montre comment les utiliser dans une sauce au yaourt délicieusement fraîche. Parfait pour ce plat épicé !



Aubergine



Patate douce



Riz cargo



Pâte de curry Besengek



Concombre



Yaourt léger



Citron vert



Chou rouge découpé



Amandes effilées

Ingrédients de base
Huile de tournesol, poivre et sel

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Plaque de cuisson met papier sulfurisé, poêle, casserole avec couvercle, bol

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Aubergine (g)	100	200	300	400	500	600
Patate douce (g)	75	150	225	300	375	450
Riz cargo (g)	85	170	250	335	420	505
Pâte de curry Besengek* (g 1) 7) 9) 19) 22)	25	50	75	100	125	150
Concombre (pc)	½	¾	1	1½	1¾	1.99
Yaourt léger* (g 7) 19) 22)	50	100	150	200	250	300
Citron vert (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Chou rouge découpé* (g 23)	50	100	150	200	250	300
Amandes effilées (g 8) 19) 25)	10	20	30	40	50	60

À ajouter vous-même

Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2625 / 628	473 / 113
Lipides total (g)	19	3
Dont saturés (g)	2,3	0,4
Glucides (g)	96	17
Dont sucres (g)	15,0	2,7
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	16	3
Sel (g)	0,4	0,1

Allergènes:

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/Lactose

8) Fruits à coque 9) Céleri

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Fruits à coque 23) Céleri 25) Graines de sésame



1. Rôtir les légumes

Préchauffez le four à 210 degrés. Coupez l'**aubergine** en dés. Lavez bien la **patate douce** et taillez-la en dés de 1 cm environ. Dans le bol, mélangez l'**aubergine**, la **patate douce**, la **pâte de curry** et l'huile de tournesol. Disposez ensuite l'**aubergine** et la **patate douce** sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfouez 20 à 25 minutes.



4. Cuire le riz

Ajoutez le **riz** à la casserole dès que l'eau bout et faites-le cuire 14 à 16 minutes 'al dente'. Égouttez et laissez évaporer sans couvercle.

LE SAVIEZ-VOUS ? Grâce à plus de 250 g de légumes, au riz cargo et à la patate douce, ce plat est riche en fibres mais reste peu calorique, contient peu de sel et de graisses saturées. Il est donc bien équilibré !



2. Préparer les légumes

Portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole pour le **riz**. Pendant ce temps, coupez le **concombre** en deux dans le sens de la longueur et épépinez-le à l'aide d'une cuillère à café (attention, ne jetez pas les pépins !). Dans le bol, mélangez les pépins au **yaourt maigre** et assaisonnez à votre goût avec du sel et du poivre. Prélevez le zeste du **citron vert**, coupez le fruit en deux et pressez-en le jus d'une moitié. Taillez l'autre moitié en quartiers.



5. Griller les amandes effilées

Faites chauffer la poêle à feu moyen-vif à sec et grillez les **amandes effilées** quelques minutes, jusqu'à ce qu'elles commencent à prendre une jolie couleur dorée. Retirez-les de la poêle et réservez-les.



3. Mariner

Coupez le **concombre** en fines demi-rondelles. Dans le bol, mélangez-le au **chou rouge**, à 1 cc de zeste et 1 cs de jus de **citron vert** par personne (voir CONSEIL). Salez, poivrez et réservez au réfrigérateur jusqu'au service.

CONSEIL : Si le citron vert ne donne pas assez de jus, allongez la vinaigrette avec du vinaigre de vin blanc.

LE SAVIEZ-VOUS ? Comparé à bien d'autres légumes, le chou rouge est riche en calcium, fibres et vitamine C.



6. Servir

Servez le **riz** dans des bols ou des assiettes creuses. Disposez le **aubergine** et la **patate douce** rôtis d'un côté et le **concombre** aigre-doux et le **chou rouge** de l'autre. Garnissez des **amandes effilées** et des quartiers de **citron vert**, puis servez le **yaourt** au **concombre** dans un petit bol à côté.

Bon appétit !

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez pas à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



Mini-tortillas au poulet croquant et chutney de mangue

servies avec un coleslaw et des tomates

FAMILIALE **RAPIDO** 25 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 5 jours



La Panko est un type de chapelure à gros grains originaire du Japon. Elle permet de réaliser des croûtes plus croustillantes à la cuisson !



Aiguillettes de poulet



Yaourt entier



Paprika en poudre



Chutney de mangue



Tomate



Chapelure Panko



Carottes et chou blanc



Mini-tortillas

Ingrédients de base

Huile de tournesol, huile d'olive vierge extra, vinaigre balsamique blanc, poivre et sel

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Poêle, essuie-tout, assiette, 2x bol, papier aluminium

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Aiguillettes de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
Yaourt entier* (g 7 19) 22)	50	100	150	200	250	300
Paprika en poudre (cc)	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Chutney de mangue* (g 10) 19) 22)	20	40	60	80	100	120
Tomate (pc)	1	2	3	4	5	6
Chapelure Panko (g 1)	12 1/2	25	37 1/2	50	62 1/2	75
Mini-tortillas (pc 1)	3	6	9	12	15	18
Carottes et chou blanc* (g 23)	100	200	300	400	500	600

À ajouter vous-même

Huile de tournesol (cs)	5	10	15	20	25	30
Huile d'olive vierge extra (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3590 / 858	706 / 169
Lipides total (g)	42	8
Dont saturés (g)	7,2	1,4
Glucides (g)	79	15
Dont sucres (g)	22,9	4,5
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	35	7
Sel (g)	1,3	0,3

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/Lactose

10) Moutarde

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes

22) Fruits à coque 23) Céleri

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez pas à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



1. Préparer

Préchauffez le four à 200 degrés. Coupez le **poulet** en morceaux égaux de 3 cm environ. Dans le bol, mélangez-les à 1/3 du **yaourt**, 1 cc de **paprika en poudre** par personne. Salez et poivrez. Réservez jusqu'à utilisation.



4. Préparer la salade

Pendant ce temps, lavez le bol du **poulet** et mélangez-y le **chou et les carottes** avec le reste du **yaourt**, 1/2 cs d'huile d'olive vierge extra et 1 cc de vinaigre balsamique blanc par personne. Salez, poivrez.



2. Préparer la sauce

Dans l'autre bol, mélangez un autre 1/3 du **yaourt** au **chutney de mangue**. Salez, poivrez. Réservez jusqu'à utilisation. Coupez les **tomates** en dés.



5. Enfourner les mini-tortillas

Enveloppez les **mini-tortillas** dans du papier aluminium et enfournez-les 3 à 4 minutes.



3. Cuire le poulet

Passez le **poulet** dans la **chapelure**. Il doit en être bien recouvert. Disposez de l'essuie-tout sur une assiette pour pouvoir y déposer le **poulet** dès que vous le retirerez de la poêle. Faites chauffer 5 cs d'huile de tournesol par personne dans une poêle à feu vif (voir CONSEIL). Veillez à ce que l'huile soit bien chaude et faites cuire le **poulet** 2 à 3 minutes par côté. Celui-ci est prêt lorsqu'il présente une jolie croûte dorée.

CONSEIL : Vous utilisez beaucoup d'huile car vous devez frire le poulet. Il sera ainsi agréablement croquant.



6. Servir

Disposez la salade et les **tomates** sur les **mini-tortillas** et placez les morceaux de **poulet** dessus. Garnissez de la sauce au **yaourt et chutney de mangue**.

Bon appétit !



Orzo aux épinards et tomates cerises

garni d'amandes effilées grillées et de grana padano

ÉQUILIBRÉ **FAMILIALE** 30 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 3 jours



Grana padano ou 'grain de Padane'.
Le temps d'affinage de ce fromage à structure granuleuse originaire de la plaine du Pô peut parfois prendre jusqu'à 2 ans.



Échalote



Gousse d'ail



Tomates cerises rouges



Orzo



Amandes effilées



Paprika en poudre



Épinards



Copeaux de Grana Padano

Ingédients de base
Bouillon de légumes, beurre, poivre et sel

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Wok ou sauteuse, casserole avec couvercle

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Tomates cerises rouges (g)	125	250	375	500	625	750
Orzo (g) (1) 20)	85	170	250	335	420	505
Amandes effilées* (g) 8) 19) 25)	5	10	15	20	25	30
Paprika en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Épinards* (g) 23)	150	300	450	600	750	900
Copeaux de Grana Padano* (g) 3) 7)	25	50	75	100	125	150

À ajouter vous-même

Bouillon de légumes (ml)	175	350	525	700	875	1050
Beurre (cs)	1	1	2	2	3	3
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2481 / 593	403 / 96
Lipides total (g)	20	3
Dont saturés (g)	9,3	1,5
Glucides (g)	72	12
Dont sucres (g)	10,2	1,7
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	27	4
Sel (g)	2,3	0,4

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 7) Lactose
8) Fruits à coque
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 20) Soja
23) Céliaci 25) Graines de sésame

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez pas à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



1. Couper

Préparez le bouillon. Hachez l'**échalote** et émincez ou écrasez l'**ail**. Coupez les **tomates cerises** en deux.



2. Cuire l'orzo

Dans la casserole avec couvercle, faites chauffer la moitié du beurre et revenir l'**échalote** et l'**ail** 2 minutes à feu doux. Ajoutez l'**orzo** et faites sauter 1 minute. Versez le bouillon sur l'**orzo** et faites-le cuire à feu doux 10 à 12 minutes à couvert. Remuez régulièrement. Ajoutez éventuellement plus d'eau si l'**orzo** s'assèche.



3. Cuire les tomates cerises

Entre temps, faites chauffer le wok ou la sauteuse à feu moyen et griller les **amandes effilées** à sec jusqu'à ce qu'elles commencent à dorer. Retirez-les de la poêle et réservez-les. Faites fondre le reste de beurre dans le même wok ou sauteuse et cuire 3 minutes les **tomates cerises** avec du **paprika en poudre** à feu moyen-vif.



4. Cuire les épinards

Déchirez les **épinards** en petits morceaux au-dessus de la sauteuse et laissez-les diminuer en remuant. Salez et poivrez et faites cuire 3 minutes à feu moyen-vif.



5. Mélanger

Ajoutez la moitié du **grana padano** à l'**orzo** et laissez-le fondre en remuant. Ajoutez l'**orzo** aux légumes et faites cuire encore 1 minute.



6. Servir

Servez l'**orzo** dans les assiettes et garnissez avec les **amandes effilées** et le reste de **grana padano**.

Bon appétit !

LE SAVIEZ-VOUS ? Ce plat comprend non moins de 50 % des AJR en calcium par portion. Ce minéral est important pour des os et des dents solides. On le retrouve surtout dans les épinards et le grana padano. Les épinards vous apportent aussi du fer, important pour vous donner de l'énergie.



Légumes d'été et grenailles rôties au pesto

garnis de ricotta et graines de courge

ÉQUILIBRÉ **VÉGÉ** 50 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 5 jours



Scannez le code QR au verso et lisez nos vidéos pour connaître les meilleures recettes à réaliser avec vos épluchures de légumes!



Grenailles



Pesto vert alla genovese



Poivron jaune



Aubergine



Courgette



Oignon rouge



Gousse d'ail



Épices italiennes



Tomates cerises rouges



Graines de courge



Ricotta

Ingrédients de base
Huile d'olive, vinaigre balsamique noir, poivre et sel

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Plat à four, grand bol, poêle, papier aluminium

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Pesto vert alla genovese* (g) (7) 8)	20	40	60	80	100	120
Poivron jaune* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine* (pc)	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Courgette* (pc)	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Épices italiennes (cc)	1	2	3	4	5	6
Tomates cerises rouges (g)	60	125	185	250	310	375
Graines de courge (g) (19) (22) (25)	10	20	30	40	50	60
Ricotta* (g) (7)	40	80	120	160	200	240

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2651 / 634	395 / 94
Lipides total (g)	34	5
Dont saturés (g)	7,6	1,1
Glucides (g)	60	9
Dont sucres (g)	21,0	3,1
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	16	2
Sel (g)	0,6	0,1

Allergènes :

7) Lait/Lactose 8) Fruits à coque

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Fruits à coque 25) Graines de sésame

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez pas à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



1. Enfourner les grenailles

Préchauffez le four à 200 degrés. Coupez les **grenailles** en deux voire en quartiers pour les plus grosses. Disposez-les dans un grand plat à four. Mélangez-les à la moitié du **pesto vert**, à du sel et du poivre. Enfournez 10 minutes.

LE SAVIEZ-VOUS ? Ce plat contient plus de 300 g de légumes et vous fournit ainsi plus des AJR.



4. Cuire au four

Ajoutez le **poivron**, l'**aubergine**, la **courgette**, les **tomates cerises** et l'**oignon rouge** au plat à four des **grenailles**. Mélangez le tout à l'**huile à l'ail**. Couvrez d'une feuille d'aluminium et enfournez 25 à 30 minutes. Retirez la feuille d'aluminium du plat à four dans les 15 dernières minutes et mélangez bien (voir CONSEIL).



Scannez le code QR et regardez nos vidéos pour connaître les meilleures recettes à réaliser avec vos restes!



2. Couper

Taillez le **poivron jaune** en longues lanières. Coupez l'**aubergine** en deux dans le sens de la longueur, puis en tranches de 1 cm d'épaisseur. Coupez la **courgette** en deux dans le sens de la longueur, puis en tranches de 1 cm d'épaisseur. Coupez l'**oignon rouge** en quartiers.

LE SAVIEZ-VOUS ? Grâce au poivron, aux tomates et pommes de terre, ce plat est riche en vitamines A, C et E, toutes importantes pour une bonne résistance de l'organisme.



5. Griller les graines de courge

Faites chauffer la poêle à sec à feu vif et grillez les **graines de courge** jusqu'à ce qu'elles commencent à sauter. Retirez-les de la poêle et réservez-les.

CONSEIL : Si vous êtes plus de 2 à table, utilisez plusieurs plats à four pour cuire les grenailles.



3. Préparer l'huile à l'ail

Écrasez ou émincez l'**ail**. Dans le grand bol, mélangez 1 cs d'huile d'olive par personne, l'**ail**, les **herbes italiennes** ainsi que du sel et du poivre.



6. Servir

Sortez les légumes du four et parsemez-les de 1 cc de vinaigre balsamique noir par personne. Servez le plat de légumes et **grenailles** sur les assiettes. Garnissez de **ricotta**, du reste de **pesto vert** et des **graines de courge**.

LE SAVIEZ-VOUS ? La ricotta est un fromage crémeux délicieux relativement peu calorique et à faible teneur en sel. Le choix idéal pour un plat équilibré !

Bon appétit !



Pizza calzone garnie de jambon et de champignons

accompagnée d'une salade bien fraîche

ÉTÉ ITALIEN 45 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 5 jours



Cette pizza en chausson est originaire de Naples (comme la pizza classique) où elle a été inventée comme variante à manger sur le pouce.



Oignon rouge



Gousse d'ail



Passata de tomates



Champignons



Tranches de jambon fumé



Épices italiennes



Pâte à pizza



Fromage italien râpé



Tomates prunes



Mâche

Ingrédients de base

Huile d'olive vierge extra, huile d'olive, vinaigre balsamique noir, poivre et sel

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Petite casserole, poêle, saladier, plaque de cuisson avec papier sulfurisé

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Passata de tomates (g)	100	200	300	400	500	600
Champignons* (g)	75	125	200	275	325	400
Tranches de jambon fumé* (g)	30	60	90	120	150	180
Épices italiennes (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Pâte à pizza* (rouleau 1) 21)	½	1	1½	2	2½	3
Fromage italien râpé* (g 7)	25	50	75	100	125	150
Tomates prunes (pc)	1	2	3	4	5	6
Mâche* (g)	20	40	60	80	100	120

À ajouter vous-même

Huile d'olive vierge extra (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Vinaigre balsamique noir (cc)	1½	3	4½	6	7½	9

Poivre et sel Au goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4249 / 1016	666 / 159
Lipides total (g)	42,5	6,7
Dont saturés (g)	11	1,7
Glucides (g)	110	17,4
Dont sucres (g)	17	2,7
Fibres (g)	8,4	1,3
Protéines (g)	37,6	5,9
Sel (g)	5,6	0,9

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/Lactose
Peut contenir des traces de : 21) Lait/Lactose

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez pas à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



1. Couper les légumes

Préchauffez le four à 200 degrés. Émincez la moitié de l'**oignon rouge** et taillez l'autre moitié en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'**ail**. Coupez les **champignons** en tranches. Coupez le **jambon** en lanières. Dans le bol, mélangez 1 cs de **passata** et ½ cs d'huile d'olive par personne. Salez et poivrez. Vous utiliserez ce mélange plus tard pour en tartiner la calzone.



4. Garnir la calzone

Tartinez la moitié de la **pâte à pizza** de sauce tomate en veillant à garder les bords libres. Disposez le mélange aux **champignons**, les lanières de **jambon** et le **fromage italien** sur la sauce tomate. Placez la partie non garnie de la pâte sur la partie garnie de la pizza et repliez bien les bords. Badigeonnez le dessus de **passata** et du mélange à l'huile (voir CONSEIL). Enfourez la **calzone** 15 à 20 minutes.

CONSEIL : Vous pouvez utiliser un pinceau ou le côté arrondi de la cuillère.



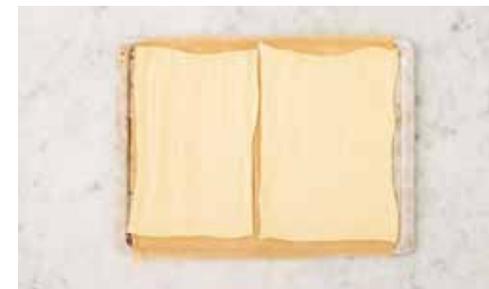
2. Préparer la sauce tomate

Dans la petite casserole, faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen et revenir l'**ail** et l'**oignon rouge** émincé 1 à 2 minutes. Ajoutez la **passata** et 1,5 cc d'**herbes italiennes**, 1 cc de vinaigre balsamique noir et 2 cs d'eau par personne, puis salez et poivrez. Laissez réduire à feu moyen 5 à 7 minutes jusqu'à obtention d'une sauce épaisse. Remuez régulièrement.



5. Préparer la salade

Coupez les **tomates prunes** en fin quartiers. Dans le saladier, mélangez 1 cc d'huile d'olive vierge extra et ½ cc de vinaigre balsamique par personne et assaisonnez de sel et de poivre. Ajoutez la **mâche** et les quartiers de **tomates**. Mélangez bien.



3. Cuire les légumes

Pendant ce temps, faites chauffer ½ cs d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen. Faites-y cuire les rondelles d'**oignon** et les **champignons** 4 à 5 minutes. Remuez régulièrement et assaisonnez de poivre et de sel. Entre temps, déroulez la **pâte à pizza** sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et coupez-la en deux. Écartez la **pâte à pizza** avec vos mains pour l'élargir.



6. Servir

Servez les **calzones** sur les assiettes et accompagnez de la salade.

Bon appétit !



Penne à la crème de tomates séchées et aubergine

garnies de pecorino et de basilic

RAPIDO **FAMILIALE** **VÉGÉ** 20 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 5 jours



Vrai ou faux ? En italien, l'aubergine (désignée comme un légume, mais 'techniquement' un fruit) était appelée en français la 'pomme des fous'.



Aubergine



Oignon



Gousse d'ail



Tomates rouges et jaunes séchées



Penne



Paprika en poudre



Crème fouettée



Basilic frais



Pecorino râpé



Roquette

Ingrédients de base

Huile d'olive, bouillon de légumes, vinaigre balsamique noir, farine, poivre et sel

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Sauteuse, poêle, casserole avec couvercle

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomates rouges et jaunes séchées* (g)	35	60	90	120	150	180
Penne (g) 1) 20)	90	180	270	360	450	540
Paprika en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Crème fouettée* (ml) 7)	50	100	150	200	250	300
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Pecorino râpé* (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Roquette* (g)	40	60	80	100	140	160

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Bouillon de légumes (ml)	60	120	180	240	300	360
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Farine (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3895 / 931	804 / 192
Lipides total (g)	55	11
Dont saturés (g)	18,8	3,9
Glucides (g)	80	16
Dont sucres (g)	11,9	2,5
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	24	5
Sel (g)	2,1	0,4

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/Lactose

Peut contenir des traces de : 20) Soja

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez pas à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



1. Préparer

- Dans la casserole, portez une grande quantité d'eau et une pincée de sel à ébullition pour les **penne**. Préparez le bouillon.
- Coupez l'**aubergine** en morceaux de 1 à 2 cm.
- Émincez l'**oignon**. Émincez ou écrasez l'**ail**. Hachez grossièrement les **tomates séchées**.



2. Cuire les penne

- Faites cuire les **penne** 10 à 12 minutes, égouttez-les et réservez-les sans couvercle.
- Mélangez les morceaux d'**aubergine** à ½ cs de **farine** par personne. Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans la poêle.
- Faites dorer l'**aubergine** sur tous les côtés 8 à 10 minutes.

CONSEIL : Ce plat est calorique. Si vous surveillez votre apport, préparez 70 g de penne par personne et utilisez la moitié du pecorino. Vous pourrez utiliser le reste le lendemain dans une salade.



3. Préparer la sauce

- Pendant ce temps, faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans la sauteuse.
- Faites cuire l'**oignon**, l'**ail** et le mélange de **tomates séchées** 3 à 4 minutes. Ajoutez le **paprika** et poursuivez la cuisson 1 minute. Déglacez avec ½ cs de vinaigre balsamique noir par personne et le bouillon de légumes.
- Ajoutez la **crème fouettée** et laissez mijoter 4 à 5 minutes de plus.



4. Servir

- Taillez le **basilic** en lanières et disposez la **roquette** dans des assiettes creuses. Incorporez les **penne** et l'**aubergine** ainsi que la moitié du **pecorino** et du **basilic** à la sauce. Salez et poivrez, puis servez les **penne** dans les assiettes creuses.
- Garnissez le tout avec le reste du **pecorino** et du **basilic**.

Bon appétit !

Réponse : vrai. Melanzana est une combinaison de mela (pomme) et de insana (malsaine). Elle était autrefois considérée comme un 'fruit malsain' car on ne pouvait pas la manger crue



Pains pitas à la viande hachée de bœuf et lebné

accompagnés d'une salade de tomates et concombre,
garnis de menthe fraîche

RAPIDO 20 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 5 jours



Vous reconnaissez cette recette ? Cette fois-ci, vous apprêtez les pitas avec du lebné : un yaourt-fromage égoutté du Moyen-Orient à assaisonner avec du citron et du paprika en poudre.



Pains pita



Tomate



Concombre



Poivron rouge



Bœuf haché aux épices orientales



Menthe fraîche



Citron jaune



Lebné



Paprika en poudre

Ingrédients de base

Beurre, huile d'olive vierge extra, poivre et sel

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

3x petit bol, poêle, saladier

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pains pita (pc) 1)	2	4	6	8	10	12
Tomate (pc)	1	2	3	4	5	6
Concombre* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivron rouge* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Bœuf haché aux épices orientales* (g) 15) 17) 20) 23) 24)	120	240	360	480	600	720
Menthe fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Citron jaune (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Lebné* (g) 7) 19) 22)	40	80	120	160	200	240
Paprika en poudre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Beurre (cs)	½	½	1	1	1½	1½
Huile d'olive vierge extra (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3529 /844	532 /127
Lipides total (g)	40	6
Dont saturés (g)	14,5	2,2
Glucides (g)	82	12
Dont sucres (g)	14,0	2,1
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	36	5
Sel (g)	3,0	0,4

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/Lactose

Peut contenir des traces de : 15) Céréales contenant du gluten 17) Œufs

19) Cacahuètes 20) Soja 22) Fruits à coque 23) Céleri 24) Moutarde

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez pas à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



1. Couper la tomate et le concombre

- Préchauffez le four à 200 degrés et enfournez les **pitas** 4 à 6 minutes ou toastez-les au grille-pain.
- Coupez les **tomates cerises** et le **concombre** en petits dés et mélangez-les dans le saladier.
- Taillez le **poivron** en dés.



2. Cuire la viande hachée

- Faites chauffer ½ cs beurre dans la poêle et cuire le **bœuf** et les dés de **poivron** 4 à 6 minutes en émiettant bien la viande.
- Coupez les feuilles de **menthe** en lanières et ajoutez-les au saladier.
- Mélangez la salade à l'huile d'olive vierge extra, puis salez et poivrez.



3. Mélanger le lebné

- Pressez le **citron**. Dans le petit bol, mélangez le **lebné** et 1cc de jus de **citron** par personne (voir CONSEIL).
- Disposez le **bœuf haché** et le **poivron** dans le petit bol et présentez le **lebné** au milieu.
- Garnissez du **paprika en poudre**.



4. Servir

- Présentez le **lebné** avec le **bœuf haché**, la salade de **tomates** et **concombre**, le reste de jus de **citron** et les **pitas** séparément sur la table pour que chacun puisse garnir son petit pain.
- Commencez par un peu de salade fraîche, puis ajoutez le **bœuf haché** et le **lebné**.

Bon appétit !

CONSEIL : Pour une salade encore plus fraîche, ajoutez 1 cc de jus de citron par personne.



Émincés de poulet express marinés cuisinés au wok

accompagnés de nouilles udon, d'une sauce wok maison et d'un œuf au plat

ÉQUILIBRÉ **RAPIDO** 25 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 5 jours



Le gomasio est un aromate originaire du Japon. Il est composée surtout des graines de sésame moulues accompagnées d'une pincée de sel. Idéal pour souligner les saveurs tout en réduisant votre apport en sel.



Oignon



Mélange de légumes asiatiques



Gingembre frais



Gousse d'ail



Sauce soja



Émincés de poulet mariné au curry



Noix de cajou



Nouilles Udon fraîches



Œuf de poule élevée au sol



Gomasio

Ingédients de base
Miel, huile de tournesol, poivre et sel

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Petit bol, râpe, poêle, wok ou sauteuse avec couvercle

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Mélange de légumes asiatiques* (g) 23)	200	400	600	800	1000	1200
Gingembre frais* (cm)	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Sauce soja (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Émincés de poulet mariné au curry* (g) 8)	100	200	300	400	500	600
Noix de cajou (g) 8) 19) 25)	10	20	30	40	50	60
Nouilles Udon fraîches* (g) 1)	100	200	300	400	500	600
Œuf de poule élevée au sol* (pc) 3)	1	2	3	4	5	6
Gomasio (cc) 11)	1	2	3	4	5	6

À ajouter vous-même

Miel (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	1	1	2	2	3	3
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2456 / 587	452 / 108
Lipides total (g)	23,2	4,3
Dont saturés (g)	4,6	0,8
Glucides (g)	55,5	10,2
Dont sucres (g)	18,6	3,4
Fibres (g)	7,7	1,4
Protéines (g)	36,5	6,7
Sel (g)	2,9	0,5

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 6) Soja 8) Fruits à coque 11) Graines de sésame

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 23) Céleri 25) Graines de sésame

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez pas à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



1. Faire cuire les légumes

Coupez l'**oignon** en fines demi-rondelles. Faites chauffer la moitié de l'huile de tournesol à feu moyen-vif dans le wok ou la sauteuse avec couvercle. Faites cuire le **mélange de légumes** 3 à 4 minutes. Couvrez et laissez cuire encore 7 à 10 minutes.

LE SAVIEZ-VOUS ? Le chou chinois fait partie des 5 légumes de ce plat. Il est très riche en calcium, vitamine C et acide folique. Ce dernier vous donne le sentiment d'être en forme et de l'énergie.



4. Mélanger

Ajoutez les **émincés de poulet**, la sauce pour wok que vous avez préparée et les **nouilles aux légumes** et mélangez doucement le tout, jusqu'à ce que les **nouilles** se détachent bien les unes des autres.



2. Préparer la sauce au wok

Pendant ce temps, râpez le **gingembre** et l'**ail** à l'aide d'une râpe fine (voir CONSEIL). Dans le petit bol, mélangez la **sauce soja**, le **gingembre**, l'**ail** et le miel.

CONSEIL : Dans cette recette, pour aller plus vite, vous râpez l'ail, car vous râpez aussi le gingembre. Vous pouvez aussi bien entendu utiliser un presse ail ou couper l'ail finement.



5. Faire cuire l'œuf au plat

Entre temps, dans la graisse de cuisson du **poulet**, faites cuire 1 **œuf** au plat par personne. Salez et poivrez.



3. Cuire le poulet

Faites chauffer le reste d'huile de tournesol à feu moyen-vif dans la poêle. Faites cuire les **émincés de poulet** marinés 5 à 8 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient cuits. Remuez régulièrement.



6. Servir

Servez les **nouilles** avec les **légumes** et le **poulet** sur les assiettes. Disposez l'**œuf** au plat dessus. Garnissez des **noix** et du **gomasio**.

LE SAVIEZ-VOUS ? La noix de cajou est riche en fer et en zinc, des minéraux essentiels à votre corps, entre autres pour le bon fonctionnement de votre système immunitaire.

Bon appétit !



Purée de chicorée et halloumi cuit

servis avec une salade de pommes assaisonnée d'une vinaigrette au miel et à la moutarde

RAPIDO **VÉGÉ** 25 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 5 jours



Avec le halloumi, tout est question de timing. Faites-le cuire juste avant de servir et plutôt moins que trop longtemps.



Oignon



Pomme de terre



Pomme



Noix concassées



Raisins secs



Chicorée découpée



Halloumi

Ingrédients de base

Vinaigre balsamique noir, moutarde, miel, huile d'olive, cube de bouillon de légumes, beurre, lait, poivre et sel

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Poêle, grande casserole avec couvercle, saladier, presse-purée

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Pomme de terre (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Pomme (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Noix concassées (g 8) 19) 25)	10	20	30	40	50	60
Raisins secs (g 19) 22) 25)	8	15	22	30	37	45
Chicorée découpée* (g 23)	150	300	450	600	750	900
Halloumi (pc 7)	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Miel (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de légumes (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Beurre (cc)	1	2	3	4	5	6
Lait (filet)						
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3830 /916	512 /122
Lipides total (g)	44	6
Dont saturés (g)	18,6	2,5
Glucides (g)	89	12
Dont sucres (g)	30,6	4,1
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	35	5
Sel (g)	3,8	0,5

Allergènes :

7) Lait/Lactose 8) Fruits à coque

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Fruits à coque 23) Célérier 25) Graines de sésame

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez pas à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



1. Cuire les pommes de terre

- Dans la casserole, portez une grande quantité d'eau à ébullition pour les **potatoes de terre**. Émiettez ¼ du bouillon cube au-dessus de la casserole.
- Émincez l'**oignon**.
- Épluchez les **potatoes de terre** ou lavez-les bien, puis coupez-les en morceaux. Faites-les cuire 12 à 15 minutes à couvert.



3. Cuire le halloumi

- Coupez le **halloumi** en tranches de ½ cm d'épaisseur.
- Faites chauffer ¼ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans la poêle et revenir l'**oignon** 2 minutes. Retirez-le de la poêle et réservez-le.
- Dans la même poêle, faites chauffer ¼ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif et cuire le **halloumi** 2 à 3 minutes par côté. Salez et poivrez.



2. Préparer la salade

- Lavez la **pomme**, retirez-en le trognon et coupez-la en fins quartiers.
- Dans le saladier, préparez la vinaigrette en mélangeant, par personne, ½ cs de vinaigre balsamique noir, ½ cc de miel, ½ cs de moutarde ainsi que du sel et du poivre.
- Mélangez-y la moitié de la **pomme**, les **noix concassées**, les **raisins secs** et une poignée de **chicorée** par personne.



4. Préparer la purée

- Égouttez les **potatoes de terre** et écrasez-les au presse-purée pour obtenir une purée épaisse.
- Ajoutez un filet de lait, ½ cc de moutarde et une **noix** de beurre pour plus d'onctuosité.
- Incorporez le reste de la chicorée, l'**oignon** cuit et le reste de **pomme** à la purée, puis salez et poivrez.
- Servez-la sur les assiettes accompagnée du **halloumi** et de la salade.

Bon appétit !



Légumes rôtis et houmous revisité accompagnés de taboulé et pitas

VÉGÉ 40 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 5 jours



Scannez le code QR au verso et lisez nos vidéos pour connaître les meilleures recettes à réaliser avec le jus de pois chiche!



Bulgour



Aubergine



Poivron rouge



Poivron jaune



Oignon rouge



Gousse d'ail



Tomate



Persil plat et menthe fraîche



Citron jaune



Pois chiches



Sauce yaourt-tahini



Graines de cumin moulues



Pain pita complet

Ingrédients de base

Huile d'olive, bouillon de légumes, huile d'olive vierge extra, poivre et sel

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Casserole avec couvercle, bol profond, saladier, mixeur plongeant, plaque de cuisson avec papier sulfurisé

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Boulgour (g) 1)	25	45	65	85	110	130
Aubergine* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivron rouge* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivron jaune* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pc)	1	2	3	4	5	6
Persil plat et menthe frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Citron jaune (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Pois chiches (paquet)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce yaourt-tahini* (g) 7) 11) 19) 22)	40	75	100	150	175	225
Graines de cumin moulues (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pain pita complet (pc) 1)	2	4	6	8	10	12
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes (ml)	75	150	225	300	375	450
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3408 / 815	397 / 95
Lipides total (g)	25	3
Dont saturés (g)	7,2	0,8
Glucides (g)	105	12
Dont sucres (g)	20,4	2,4
Fibres (g)	27	3
Protéines (g)	28	3
Sel (g)	2,8	0,3

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/Lactose

11) Graines de sésame

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes

22) Fruits à coque

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez pas à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



1. Préparer le boulgour

Préchauffez le four à 220 degrés et préparez le bouillon dans la casserole pour le **boulgour**. Ajoutez le **boulgour** au bouillon, couvrez et faites cuire 15 à 17 minutes à feu doux. Remuez régulièrement. Ensuite, égouttez au besoin et réservez sans couvercle.



4. Préparer le houmous

Égouttez les **pois chiches**. Dans le bol profond, mélangez les **pois chiches**, la sauce au **yaourt et au tahini**, le **cumin**, ½ cs de jus de **citron** par personne, une pincée de sel et du poivre. Réduisez le tout en une pâte homogène à l'aide du mixeur plongeant. Réservez.



Scannez le code QR et regardez nos vidéos pour connaître les meilleures recettes à réaliser avec vos restes!



2. Rôtir les légumes

Coupez l'**aubergine** en rondelles de ½ cm d'épaisseur et disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Salez. Coupez les **poivrons** en gros morceaux et l'**oignon rouge** en demi-rondelles. Dans le saladier, mélangez le **poivron**, l'**oignon rouge** et ½ cs d'huile d'olive par personne. Salez et poivrez. Disposez-les à côté de l'**aubergine** sur la plaque de cuisson. Placez la gousse d'**ail** non pelée avec les légumes et enfournez le tout 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient cuits.



5. Apprêter le houmous

Enfournez les pains **pita** ou passez-les au grille-pain 3 à 5 minutes. Ajoutez le **boulgour** au saladier et mélangez bien. Retirez délicatement la peau de l'**ail** et ajoutez-le au houmous en même temps que l'**aubergine**. Mixez à nouveau. Goûtez le houmous et rectifiez l'assaisonnement avec du jus de **citron**, du sel et du poivre.



3. Préparer le taboulé

Pendant ce temps, taillez la **tomate** en morceaux de ½ cm sur ½ cm. Ciselez la **menthe** et le **persil frais**. Pressez le **citron**. Dans le saladier, mélangez la **tomate**, la majeure partie de la **menthe** et du **persil**, ½ cs de jus de **citron** par personne, ½ cs d'huile d'olive vierge extra par personne. Salez et poivrez. Réservez.



6. Servir

Servez le houmous sur une grande assiette et écartez-le sur le côté de celle-ci à l'aide du dos d'une cuillère. Présentez l'**oignon** et le **poivron** au milieu et disposez le taboulé avec. Garnissez le plat du reste de **menthe** et de **persil**. Versez un filet d'huile d'olive vierge extra si vous le souhaitez. Accompagnez le tout des pains **pita**.

LE SAVIEZ-VOUS ? Ce plat compte environ 400 g de légumes et vous apporte ainsi plus des AJR en vitamine C et plus de la moitié de ceux en fibres.

Bon appétit !



Escalope panée végétarienne servie avec des pommes de terre rissolées

accompagnée de haricots plats et d'une mayonnaise à l'aneth

RAPIDO **VÉGÉ** 15 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 5 jours



Cette escalope à base de fèves est épicée au poivre blanc, paprika et macis (fleur de muscade). Elle est riche en fer, vitamine B1, protéines et fibres.



Pommes de terre précuites assaisonnées



Gousse d'ail



Oignon émincé



Haricots plats coupés



Escalope végétarienne



Aneth frais



Citron jaune



Mayonnaise



Ingrédients de base

Huile de tournesol, beurre, poivre et sel

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Petit bol, 2x poêle, poêle avec couvercle

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre précuites assaisonnées* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Oignon émincé* (g)	50	100	150	200	250	300
Haricots plats coupés* (g) 23)	150	300	450	600	750	900
Escalope végétarienne* (pc) 1) 3)	1	2	3	4	5	6
Aneth frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Citron jaune (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mayonnaise* (g) 3) 10) 19) 22)	40	75	110	150	185	225

À ajouter vous-même

Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3661 / 875	639 / 153
Lipides total (g)	60	10
Dont saturés (g)	10,2	1,8
Glucides (g)	56	10
Dont sucres (g)	5,0	0,9
Fibres (g)	15	3
Protéines (g)	21	4
Sel (g)	2,2	0,4

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 10) Moutarde

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Fruits à coque 23) Céleri



1. Cuire les pommes de terre

- Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne à feu moyen-vif dans la poêle.
- Faites cuire les **potatoes** 10 à 14 minutes. Remuez régulièrement.
- Écrasez ou émincez l'**ail**. Coupez le **citron** en quartiers.



2. Cuire les haricots plats

- Dans l'autre poêle, faites chauffer ½ cs de beurre par personne à feu moyen-vif.
- Faites cuire l'**ail** avec l'**oignon** et les **haricots plats** 10 à 12 minutes à couvert. Salez et poivrez.



3. Cuire l'escalope panée

- Pendant ce temps, faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne à feu moyen-vif dans une troisième poêle et cuire les **escalopes végétariennes** 3 minutes par côté.
- Ciselez finement l'**aneth** et mélangez-le à la **mayonnaise** dans le petit bol.



4. Servir

- Servez les **potatoes** et **haricots plats** sur les assiettes. Disposez une **escalope végétarienne** sur chaque assiette et accompagnez de la **mayonnaise** à l'**aneth** et des quartiers de **citron**.

Bon appétit !

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez pas à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



Jambalaya épicé au poulet piquant

accompagné de lardons, de poivron et haricots verts

FAMILIALE 45 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 3 jours



Le 'jambalaya' est l'exemple parfait de la rencontre de différentes cultures en un seul repas. Savez-vous lesquelles ?*



Oignon rouge



Gousse d'ail



Poivron pointu rouge



Haricots verts



Persil plat frais



Paprika en poudre



Cumin en poudre



Coriandre en poudre



Cannelle en poudre



Concentré de tomates



Riz long grain



Lardons



Émincé de cuisson de poulet

Ingrédients de base

Vinaigre de vin blanc, bouillon de légumes, huile de tournesol, sambal lucullus, poivre et sel

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Poêle, wok ou sauteuse avec couvercle

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivron pointu rouge* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Haricots verts* (g)	100	200	300	400	500	600
Persil plat frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Paprika en poudre (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Cumin en poudre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre en poudre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Cannelle en poudre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Concentré de tomates (boîte)	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Riz long grain (g)	85	170	250	335	420	505
Lardons* (g)	25	50	75	100	125	150
Émincé de cuisse de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Vinaigre de vin blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Sambal Lucullus (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel						Au goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3180 / 760	406 / 97
Lipides total (g)	29	4
Dont saturés (g)	6,4	0,8
Glucides (g)	85	11
Dont sucres (g)	10,0	1,3
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	35	4
Sel (g)	4,6	0,6

Allergènes: -

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez pas à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



1. Préparation

Préparez le bouillon (voir CONSEIL). Émincez l'**oignon rouge** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Détaillez le **poivron rouge**. Équeutez les **haricots** et coupez-les en trois morceaux de taille égale. Ciselez le **persil plat**.

CONSEIL : Si vous surveillez votre consommation de sel, utilisez moins de bouillon cube dans les 300 ml d'eau bouillante par personne.



4. Cuire le poulet et les lardons

Faites chauffer le reste d'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif et dorer les **lardons** et le **poulet** 5 à 7 minutes. Ajoutez le sambal à mi-cuisson, puis salez et poivrez (voir CONSEIL).

CONSEIL : Le sambal est plus ou moins épicé selon les marques. Goûtez bien et ajustez en fonction de votre préférence.



2. Cuire les légumes

Faites chauffer la moitié de l'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse avec couvercle, puis faites revenir l'**oignon**, l'**ail**, le **paprika en poudre**, le **cumin**, la **coriandre** et la **cannelle** 1 minute à feu moyen-vif. Ajoutez les **haricots verts**, le **poivron** et le **concentré de tomates** et remuez 3 minutes.



5. Mélanger

Mélanger la moitié du **poulet** et des **lardons** au **riz**.



3. Cuire le riz

Ajoutez le **riz**, le bouillon et le vinaigre de vin blanc au même wok ou à la sauteuse, puis portez à ébullition. Baissez le feu sur moyen-doux, couvrez et laissez mijoter le **riz** 17 à 20 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit cuit. Remuez régulièrement pour éviter qu'il n'attache (voir CONSEIL).

CONSEIL : Ajoutez éventuellement un peu de bouillon si le riz commence à sécher pendant la cuisson.



6. Servir

Disposez le **riz** sur les assiettes, servez le reste de **poulet** et de **lardons** et versez la graisse de cuisson dessus. Parsemez de **persil**.

Bon appétit !

La bonne réponse est : Le 'jambalaya' est originaire de Louisiane, avec des influences espagnoles, françaises, ouest-africaines et américaines



Soupe froide d'avocat et concombre aux miettes de saumon

servie avec du yaourt, de la pomme et de la menthe fraîche

ÉQUILIBRÉ 25 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 5 jours



Scannez le code QR au verso et lisez nos vidéos pour connaître les meilleures recettes à réaliser avec vos restes de pain!



Concombre



Échalote



Citron vert



Avocat



Menthe fraîche



Ciabatta complète



Pomme



Yaourt léger



Saumon fumé à chaud

Ingrédients de base

Bouillon de légumes, huile d'olive vierge extra, poivre et sel

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Bol, verre doseur, mixeur plongeant, bol profond

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Concombre* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Citron vert (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Avocat (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Menthe fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Ciabatta complète (pc 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Pomme (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Yaourt léger* (ml 7) 19) 22)	25	50	75	100	125	150
Saumon fumé à chaud* (g 4)	60	120	180	240	300	360
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes (ml)	150	300	450	600	750	900
Huile d'olive vierge extra (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2680 /641	390 /93
Lipides total (g)	35	5
Dont saturés (g)	5,8	0,9
Glucides (g)	51	7
Dont sucres (g)	16,4	2,4
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	25	4
Sel (g)	3,4	0,5

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 4) Poisson 6) Soja 7) Lait/ Lactose

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 19) Cacahuètes 22) Fruits à coque 25) Graines de sésame 27) Lupin

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez pas à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



1. Préparation

Préchauffez le four à 200 degrés et préparez le bouillon dans un verre doseur. Coupez les ¾ du **concombre** en gros morceaux. Émincez l'**échalote**. Pressez le **citron vert**. Coupez l'**avocat** en deux, retirez-en le noyau et la peau. Coupez-en les ¾ de la chair en gros morceaux. Retirez les feuilles des brins de **menthe**.



4. Couper

Pendant ce temps, coupez le reste de **concombre** en petits dés. Coupez le reste d'**avocat** en dés. Coupez la **pomme** en quartiers, retirez-en le trognon et taillez-la en petits morceaux. Ciselez le reste de feuilles de **menthe**.



Scannez le code QR et regardez nos vidéos pour connaître les meilleures recettes à réaliser avec vos restes!



2. Mixer la soupe

Dans un bol profond, à l'aide du mixeur plongeant, mixer les morceaux de **concombre**, la moitié de l'**échalote**, les morceaux d'**avocat** et ¾ du **yaourt** par personne, ½ cs de **citron vert** (conservez le reste pour plus tard) et ½ cs d'huile d'olive vierge extra. Mélangez bien. Ajoutez le bouillon et la moitié de la **menthe**. Mixez à nouveau et assaisonnez à votre goût avec du sel et du poivre. Placez la soupe, couverte, au réfrigérateur jusqu'au service (voir CONSEIL).

CONSEIL : Plus la soupe sera froide, meilleure elle sera. Si vous n'avez le temps de la faire refroidir au réfrigérateur, ajoutez-y un glaçon.



5. Préparer la salade

Dans le bol, mélangez le reste de **yaourt**, ¼ d'huile d'olive vierge extra par personne, 1 cc de jus de **citron vert**, ¾ de la **pomme**, ¾ du **saumon fumé**, le reste d'**avocat**, le **concombre**, l'**échalote** et la **menthe**. Assaisonnez bien avec du sel et du poivre.



3. Enfourner la ciabatta

Enfournez la **ciabatta** 6 à 8 minutes.



6. Servir

Ouvrez la **ciabatta** et garnissez-la de salade. Servez la soupe d'**avocat** et **concombre** dans des assiettes creuses et garnissez du reste de **saumon fumé** et de **pomme**.

LE SAVIEZ-VOUS ? Le saumon et l'avocat sont tous deux une source d'acides gras insaturés. Ils agissent favorablement sur le taux de cholestérol et aident à maintenir votre cœur et vos vaisseaux sanguins en bonne santé.

Bon appétit !



Boulettes de poulet et riz à la tomate

accompagnés de poivron et feta

FAMILIALE 30 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 5 jours



Qu'est-ce qu'un poivron rouge contient 3 fois plus qu'une orange ?



Poivron rouge



Gousse d'ail



Oignon



Persil frisé et origan



Riz long grain



Cubes de tomates à l'oignon



Boulettes de poulet haché aux épices italiennes



Tomates prunes



Feta

Ingrédients de base
Cube de bouillon de poulet maggi, huile d'olive, poivre et sel

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, poêle avec couvercle

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Poivron rouge* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Persil frisé et origan* (g)	5	10	15	20	25	30
Riz long grain (g)	85	170	250	335	420	505
Cubes de tomates à l'oignon (paquet)	½	1	1½	2	2½	3
Boulettes de poulet haché aux épices italiennes* (pc)	3	6	9	12	15	18
Tomates prunes (pc)	1	2	3	4	5	6
Feta* (g) 7)	25	50	75	100	125	150

À ajouter vous-même

Cube de bouillon de poulet Maggi (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Poivre et sel						Au goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3487 / 834	405 / 97
Lipides total (g)	35	4
Dont saturés (g)	8,9	1,0
Glucides (g)	91	11
Dont sucres (g)	17,4	2,0
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	34	4
Sel (g)	5,5	0,6

Allergènes :

7) Lait/Lactose



1. Couper

Préparez le bouillon (voir CONSEIL). Coupez le **poivron rouge** en petits morceaux. Émincez ou écrasez l'**ail**. Émincez l'**oignon**. Détachez les feuilles d'**origan** des brins et ciselez-les.

CONSEIL : Si vous surveillez votre consommation de sel, utilisez dans ce cas un bouillon cube pauvre en sel ou la moitié du bouillon et complétez le reste par de l'eau.



4. Couper

Coupez les **tomates prunes** en quartiers. Ciselez le **persil frisé**. Émiettez la **feta**.

LE SAVIEZ-VOUS ? Les tomates, fraîches ou en conserve, sont riches en vitamine A, C, E et en lycopène, un antioxydant qui protège nos cellules des influences néfastes. Plus elles sont mures, plus elles contiennent de lycopène !



2. Préparer le riz à la tomate

Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu moyen. Ajouter le **riz**, l'**oignon**, l'**ail** et les morceaux de **poivron**. Faites sauter le tout 2 à 3 minutes. Ajoutez ensuite le bouillon, les **cubes de tomates** et l'**origan**. Couvrez, portez à ébullition et laissez mijoter 15 à 18 minutes, jusqu'à ce que le **riz** ait absorbé toute l'eau et soit cuit (voir CONSEIL).

CONSEIL : Le temps de cuisson du riz dépend de la casserole que vous utilisez. Goûtez-le régulièrement pour savoir s'il est cuit et ajoutez du bouillon ou de l'eau s'il s'assèche.



5. Apprêter le riz à la tomate

Hors du feu, ajoutez les quartiers de **tomates prunes** et la moitié du **persil** au **riz**. Salez et poivrez.



3. Cuire les boulettes

Coupez les **boulettes de poulet** en deux et formez à nouveau des **boulettes** pour en obtenir 6 par personne (voir CONSEIL). Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans la poêle. Faites saisir les **boulettes** sur tous les côtés pendant 2 à 3 minutes. Baissez le feu, couvrez et poursuivez la cuisson 8 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites.

CONSEIL : Si vous préférez des boulettes plus grosses, laissez-les entières, mais veillez dans ce cas à les cuire plus longtemps.



6. Servir

Servez le **riz à la tomate** et accompagnez-le des **boulettes**. Garnissez le tout avec le reste du **persil** et la **feta**.

Bon appétit !

La bonne réponse est : de la vitamine C

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez pas à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



Soupe froide d'avocat et concombre avec miettes de saumon

servie avec du yaourt, de la pomme et de la menthe fraîche

ÉQUILIBRÉ 25 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 5 jours



Scannez le code QR au verso et lisez nos vidéos pour connaître les meilleures recettes à réaliser avec vos restes de pain!



Concombre



Échalote



Citron vert



Avocat



Menthe fraîche



Ciabatta complète



Pomme



Yaourt léger



Saumon fumé à chaud

Ingrédients de base

Bouillon de légumes, huile d'olive vierge extra, poivre et sel

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Bol, verre doseur, mixeur plongeant, bol haut

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Concombre (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Citron vert (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Avocat (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Menthe fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Ciabatta complète (pc 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Pomme (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Yaourt léger* (ml 7) 19) 22)	25	50	75	100	125	150
Saumon fumé à chaud* (g 4)	60	120	180	240	300	360
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes (ml)	150	300	450	600	750	900
Huile d'olive vierge extra (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2680 /641	390 /93
Lipides total (g)	35	5
Dont saturés (g)	5,8	0,9
Glucides (g)	51	7
Dont sucres (g)	16,4	2,4
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	25	4
Sel (g)	3,4	0,5

Allergènes:

1) Céréales contenant du gluten 4) Poisson 6) Soja 7) Lait/ Lactose

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 19) Cacahuètes 22) Fruits à coque 25) Graines de sésame 27) Lupin

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez pas à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



1. Préparation

Préchauffez le four à 200 degrés et préparez le bouillon dans un verre doseur. Coupez les ¾ du **concombre** en gros morceaux. Émincez l'**échalote**. Pressez le **citron vert**. Coupez l'**avocat** en deux, retirez-en le noyau et la peau. Coupez-en les ¾ de la chair en gros morceaux. Retirez les feuilles des brins de **menthe**.



4. Couper

Pendant ce temps, coupez le reste de **concombre** en petits dés. Coupez le reste d'**avocat** en dés. Coupez la **pomme** en quartiers, retirez-en le trognon et **taillez-la** en petits morceaux. Ciselez le reste de feuilles de **menthe**.



Scannez le code QR et regardez nos vidéos pour connaître les meilleures recettes à réaliser avec vos restes!



2. Mixer la soupe

Dans un bol profond, à l'aide du mixeur plongeant, mixer les morceaux de **concombre**, la moitié de l'**échalote**, les morceaux d'**avocat** et ¾ du **yaourt** par personne, ½ cs de **citron vert** (conservez le reste pour plus tard) et ½ cs d'huile d'olive vierge extra. Mélangez bien. Ajoutez le bouillon et la moitié de la **menthe**. Mixez à nouveau et assaisonnez à votre goût avec du sel et du poivre. Placez la soupe, couverte, au réfrigérateur jusqu'au service (voir CONSEIL).

CONSEIL : Plus la soupe sera froide, meilleure elle sera. Si vous n'avez le temps de la faire refroidir au réfrigérateur, ajoutez-y un glaçon.



5. Préparer la salade

Dans le bol, mélangez le reste de **yaourt**, ¼ d'huile d'olive vierge extra par personne, 1 cc de jus de **citron vert**, ¾ de la **pomme**, ¾ du **saumon** fumé, le reste d'**avocat**, le **concombre**, l'**échalote** et la **menthe**. Assaisonnez bien avec du sel et du poivre.



3. Enfourner la ciabatta

Enfournez la **ciabatta** 6 à 8 minutes.



6. Servir

Ouvrez la **ciabatta** et garnissez-la de salade. Servez la soupe d'**avocat** et **concombre** dans des assiettes creuses et garnissez du reste de **saumon** fumé et de **pomme**.

CONSEIL : LE SAVIEZ-VOUS ? Le saumon et l'avocat sont tous deux une source d'acides gras insaturés essentiels. Ils agissent favorablement sur le taux de cholestérol et maintiennent votre cœur et vos vaisseaux sanguins en bonne santé.

Bon appétit !



Burger de veau et quartiers de pommes de terre accompagné d'un œuf au plat et de lard

PREMIUM 40 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 5 jours



Voici une version presque 'haute cuisine' du burger. Vous avez des invités à table ? Enfoncez un pic de brochette au milieu du pain et épatez-les !



Pomme de terre



Petit pain blanc



Little gem



Tomates cerises rouges



Oignon rouge



Lard



Burger de veau



Œuf de poule élevée au sol



Câpres et cornichons



Mayonnaise

Ingrédients de base

Huile d'olive, miel, moutarde, huile d'olive vierge extra, vinaigre de vin blanc, beurre, poivre et sel

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Plaque de cuisson avec papier sulfurisé, 2x poêle, saladier

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Petit pain blanc (pc) 1) 17) 20) 21) 22) 25)	1	2	3	4	5	6
Little gem* (pc)	1	2	3	4	5	6
Tomates cerises rouges (g)	60	125	180	225	305	350
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Lard* (g)	25	50	75	100	125	150
Burger de veau* (pc)	1	2	3	4	5	6
Œuf de poule élevée au sol* (pc) 3)	1	2	3	4	5	6
Câpres et cornichons* (réceptent)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mayonnaise* (cs) 3) 10) 19) 22)	1	2	3	4	5	6

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Moutarde (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	5255/1256	640/153
Lipides total (g)	68	8
Dont saturés (g)	17,0	2,1
Glucides (g)	107	13
Dont sucres (g)	8,8	1,1
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	49	6
Sel (g)	3,0	0,4

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 10) Moutarde
Peut contenir des traces de : 17) Œufs 19) Cacahuètes
20) Soja 21) Lait/Lactose 22) Fruits à coque
25) Graines de sésame

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez pas à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



1. Préparer les pommes de terre

Préchauffez le four à 200 degrés. Lavez bien les **potatoes de terre** et coupez-les en quartiers. Disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, arrosez avec la moitié de l'huile d'olive, puis salez et poivrez. Enfourez 30 à 35 minutes (voir CONSEIL). Humidifiez le **petit pain** et enfourez-le lors des 6 à 8 dernières minutes.

CONSEIL : Nous avons testé ce plat avec un four à convection. Si vous avez un micro-ondes combiné ou un four moins puissant, faites cuire les pommes de terre environ 10 minutes de plus.



4. Cuire le steak et l'œuf

Faites chauffer le beurre dans l'autre poêle et faites revenir l'**oignon rouge** 2 minutes à feu moyen. Ajoutez le **steak de veau** et faites le cuire 4 à 5 minutes par côté (voir CONSEIL). Pendant ce temps, faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle où a cuit le **lard** et préparez 1 **œuf** au plat par personne.

CONSEIL : Les steaks de veau peuvent se déguster rosés : c'est ainsi que cette recette a été pensée. Si vous les préférez bien cuits, prolongez le temps de cuisson.



2. Couper et cuire

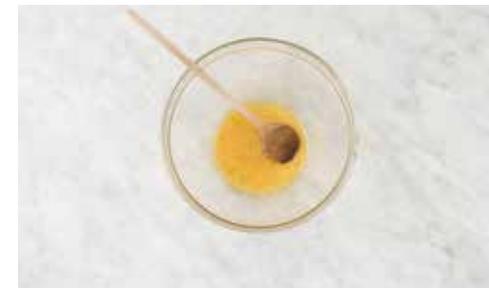
Pendant ce temps, émincez grossièrement la **little gem**, coupez les **tomates cerises** en deux et taillez l'**oignon rouge** en demi-rondelles. Faites chauffer une poêle à sec à feu moyen-vif et faites cuire le **lard** 3 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'il soit croquant. Réservez hors de la poêle. Cassez la moitié du **lard** en petits morceaux pour la salade.



5. Mélanger la salade

Dans le saladier, mélangez bien la **little gem** (voir CONSEIL), les **tomates cerises**, les morceaux de **lard** ainsi que les cornichons et les **câpres**.

CONSEIL : Vous pouvez aussi conserver un peu de **little gem** pour le burger.



3. Préparer la vinaigrette

Dans le saladier, préparez une vinaigrette en mélangeant le miel, la moutarde, l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre de vin blanc. Salez et poivrez.



6. Servir

Ouvrez les **petits pains**. Disposez le **steak de veau** et les **oignons** par-dessus. Ajoutez ensuite l'**œuf** au plat, puis le reste de **lard**. Servez les **burgers** avec les **potatoes de terre**, la **mayonnaise** et la **salade**.

Bon appétit !



Filet de sébaste accompagné de salicorne et de pappardelle fraîches

servi avec des broccolini, des câpres et des amandes

PREMIUM 30 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 3 jours



Le broccolini est un croisement entre le brocoli et : a) l'asperge verte b) le brocoli chinois ou c) ce n'est pas un croisement mais une pousse de brocoli ?



Échalote



Gousse d'ail



Citron jaune



Salicornes



Broccolini



Pappardelle fraîches



Amandes effilées



Câpres



Filet de sébaste avec peau



Crème de basilic

Ingrédients de base

Huile d'olive, beurre, poivre et sel

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Sauteuse, essuie-tout, casserole avec couvercle, poêle

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Échalote (pc)	1½	3	4½	6	7½	9
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Citron jaune (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Salicornes* (g)	50	100	150	200	250	300
Brocolini* (g)	100	200	300	400	500	600
Pappardelle fraîches* (g) 1) 3)	125	250	375	500	625	750
Amandes effilées (g) 8) 19) 25)	5	10	15	20	25	30
Câpres* (g)	10	20	30	40	50	60
Filet de sébaste avec peau* (pc) 4)	1	2	3	4	5	6
Crème de basilic* (barquette)	½	1	1½	2	2½	3

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1	1½	2	2½	3½	4
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel						Au goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3481/832	610/146
Lipides total (g)	34	6
Dont saturés (g)	8,3	1,5
Glucides (g)	86	15
Dont sucres (g)	10,5	1,8
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	42	7
Sel (g)	2,6	0,5

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 3) (Eufs) 4) Poisson

8) Fruits à coque

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes

25) Graines de sésame

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez pas à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



1. Couper

Portez une grande quantité d'eau à ébullition dans une casserole avec couvercle pour les pappardelle. Émincez l'**échalote**, écrasez ou émincez l'**ail**. Coupez les **brocolini** en morceaux de 5 cm environ. Taille le **citron** en quartiers.



4. Cuire le filet de sébaste

Pendant ce temps, égouttez le **filet de sébaste** avec de l'essuie-tout et frottez-en la peau avec du poivre et du sel. Faites chauffer le beurre à feu moyen-vif dans la poêle utilisée pour les **amandes** et cuire les **câpres** avec le **filet de sébaste** 3 à 4 minutes côté peau (voir CONSEIL). Retournez délicatement le poisson et poursuivez la cuisson 2 minutes.

CONSEIL : Baissez le feu si la cuisson est trop rapide, car la poêle utilisée auparavant pour griller les amandes est encore très chaude.



2. Cuire

Dans la sauteuse, faites chauffer 1 cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif. Faites revenir d'**échalote** et l'**ail** 3 minutes. Pendant ce temps, faites cuire le **pappardelle** 4 à 6 minutes (voir CONSEIL). Égouttez-les et rincez-les à l'eau froide pour qu'elles ne collent pas entre elles. Ajoutez les **brocolini** à la sauteuse et faites-les cuire 5 minutes. Ajoutez la **salicorne** et faites-la cuire 3 minutes. Salez et poivrez.

CONSEIL : Séparez délicatement les pappardelle les unes des autres avant de les mettre dans l'eau bouillante. Elles cuiront mieux ainsi !



5. Mélanger

Pendant ce temps, ajoutez les **pappardelle** et la **crème de basilic** à la sauteuse avec les **brocolini**. Mélangez jusqu'à ce que tout soit chaud. Salez et poivrez.



3. Griller les amandes effilées

Pendant ce temps, faites chauffer la poêle à sec à feu moyen-vif. Faites-y griller les **amandes effilées** jusqu'à ce qu'elles commencent à dorer (voir CONSEIL). Retirez-les de la poêle et réservez-les.

CONSEIL : Attention ! Cela va vite. Surveillez bien la poêle !

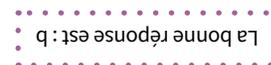


6. Servir

Servez les **pappardelle** sur les assiettes. Disposez le **filet de sébaste** dessus et saupoudrez avec les **amandes effilées**. Accompagnez des quartiers de **citron**.

CONSEIL : Arrosez d'un peu plus d'huile d'olive vierge extra pour plus de saveur et d'onctuosité.

Bon appétit !





Jambon à l'os mariné au miel et à la moutarde

accompagné de grenailles arc-en-ciel et de légumes rôtis

FESTIN 55 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 5 jours



Scannez le code QR au verso et lisez nos vidéos pour connaître les meilleures recettes à réaliser avec les fanes de carottes!



Jambon à l'os mariné au miel et à la moutarde



Choux de Bruxelles



Noisettes grillées



Carottes en botte



Grenailles arc-en-ciel



Gousse d'ail



Persil frais



Lardons



Parmigiano reggiano



Mayonnaise

Ingédients de base

Moutarde, miel, huile d'olive, beurre, poivre et sel

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Petit bol, 2x sauteuse avec couvercle, poêle, bol, plat à four, plaque de cuisson avec papier sulfurisé

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Jambon à l'os mariné au miel et à la moutarde* (g 10) 15) 20) 21) 23)	200	400	600	800	1000	1200
Choux de Bruxelles* (g)	150	300	450	600	750	900
Noisettes grillées (g 8) 19) 25)	20	40	60	80	100	120
Carottes en botte* (bouquet)	½	1	1½	2	2½	3
Grenailles arc-en-ciel (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Persil frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Lardons* (g)	50	100	150	200	250	300
Parmigiano reggiano* (g 7)	15	25	35	50	60	75
Mayonnaise* (g 3) 10) 19) 22)	40	75	100	125	175	200

À ajouter vous-même

Moutarde (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel (cc)	3	6	9	12	15	18
Huile d'olive (cs)	2	4	6	8	10	12
Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	5694 /1361	522 /125
Lipides total (g)	101	9
Dont saturés (g)	24,0	2,2
Glucides (g)	45	4
Dont sucres (g)	30,0	2,8
Fibres (g)	17	2
Protéines (g)	59	5
Sel (g)	5,3	0,5

Allergènes :

3) Œufs 7) Lait/Lactose 8) Fruits à coque 10) Moutarde
Peut contenir des traces de : 15) Céréales contenant du gluten 19) Cacahuètes 20) Soja 21) Lait/Lactose 22) Fruits à coque 23) Céleri 25) Graines de sésame

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez pas à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



1. Préparer

Préchauffez le four à 200 degrés. Dans le petit bol, préparez la marinade avec ½ cs de moutarde et 2 cc de miel par personne. Salez et poivrez. Mettez le **jambon** dans le plat à four, nappez-le avec la marinade et enfournez-le 30 à 40 minutes. Coupez les **choux de Bruxelles** en deux et concassez les **noisettes**. Faites chauffer la poêle à feu vif et grillez les **noisettes** à sec jusqu'à ce qu'elles commencent à libérer leur parfum. Réservez-les hors de la poêle jusqu'au service.



4. Apprêter les pommes de terre

Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'**ail**. Ciselez le **persil**. À la dernière minute, ajoutez la moitié de l'**ail** et du **persil** aux **potatoes**.



Scannez le code QR et regardez nos vidéos pour connaître les meilleures recettes à réaliser avec vos restes!



2. Enfourner les carottes

Coupez les fanes des **carottes** en laissant un peu de vert. Taillez-les dans le sens de la longueur, en quatre pour les grandes et en deux pour les petites. Dans le bol, mélangez ½ cs huile d'olive et 1 cc de miel par personne. Salez et poivrez. Disposez les **carottes** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 18 à 22 minutes à côté ou au-dessus du **jambon**.



5. Cuire les choux de Bruxelles

Faites chauffer ½ cs de beurre par personne à feu moyen-vif dans la sauteuse. Faites revenir les **lardons** et le reste de l'**ail** 3 à 4 minutes. Ajoutez les **choux de Bruxelles** et 1 cs d'eau par personne, puis faites-les cuire 8 à 12 minutes à couvert (voir CONSEIL). Remuez de temps à autre. Sortez le **jambon** du four et mettez-le sur un plat de service. Ajoutez ½ cs de beurre par personne au jus de cuisson du plat et remuez pour obtenir une sauce. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

CONSEIL : Pour obtenir des choux de Bruxelles très tendres, faites-les cuire quelques minutes à l'eau avant de les passer à la poêle.



3. Cuire

Lavez les **potatoes arc-en-ciel** et coupez-les en deux. Faites chauffer 1,5 cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse et cuire les **potatoes de terre** 25 à 30 minutes à couvert à feu moyen-vif. Remuez régulièrement. Retirez le couvercle au bout de 20 minutes, puis salez et poivrez.



6. Servir

Servez les **potatoes** sur les assiettes. Présentez le **jambon à l'os** dans son plat, coupez-le en tranches et versez la sauce dans un petit bol. Servez les **carottes** et les **choux de Bruxelles** dans des bols ou sur les assiettes. Garnissez les **carottes** avec les **noisettes** et le reste du **persil**. Râpez le **parmigiano reggiano** au-dessus des **choux de Bruxelles**. Présentez la **mayonnaise** en accompagnement.

Bon appétit !



Linguine et double portion de crevettes

accompagnées de courgette et servies avec une sauce à la crème et aux tomates

HELLOEXTRA 35 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 3 jours



Devinette : le mot italien 'linguine' signifie : a) rubans b) petites langues ou c) lignes ?



Courgette



Romarin séché



Gousse d'ail



Tomate



Citron jaune



Linguine



Crevettes



Crème fraîche

Ingrédients de base

Huile d'olive, huile de tournesol, poivre et sel

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Râpe, casserole avec couvercle, papier aluminium, plaque de cuisson avec papier sulfurisé, sauteuse, essuie-tout

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Courgette* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Romarin séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Tomate (pc)	1	2	3	4	5	6
Citron jaune (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Linguine (g 1) 20)	90	180	270	360	450	540
Crevettes* (g 2)	180	360	540	720	900	1080
Crème fraîche* (cs 7)	2	4	6	8	10	12

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Huile de tournesol (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3431 / 820	544 / 130
Lipides total (g)	36	6
Dont saturés (g)	11,3	1,8
Glucides (g)	79	13
Dont sucres (g)	16,4	2,6
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	42	7
Sel (g)	1,7	0,3

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 2) Crustacés 7) Lait/Lactose
Peut contenir des traces de : 20) Soja



1. Rôtir la courgette

Préchauffez le four à 210 degrés. Taillez la **courgette** en demi-rondelles de ½ cm. Disposez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, parsemez de **romarin séché** et arrosez de la moitié de l'huile d'olive. Salez et poivrez, puis enfournez 20 à 30 minutes ou jusqu'à ce que la **courgette** soit cuite (voir CONSEIL).

CONSEIL : Surveillez bien la courgette. La cuisson dépend fortement de l'épaisseur à laquelle vous l'avez coupée et de la puissance de votre four.



2. Snijden en koken

Pendant ce temps, émincez ou écrasez l'**ail** et taillez la **tomate** en dés de 1 cm. Prélevez le zeste du **citron** à l'aide de la râpe fine et pressez le jus. Portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole et faites cuire les **linguine** 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les en conservant un peu d'eau de cuisson et réservez-les sans couvercle.



3. Cuire les crevettes

Pendant ce temps, épongez les **crevettes** avec de l'essuie-tout. Chauffez le reste d'huile d'olive dans la sauteuse et faites cuire les **crevettes** 3 à 4 minutes à feu moyen-vif (voir CONSEIL). Salez et poivrez. Ensuite, réservez-les dans une feuille d'aluminium.

CONSEIL : Les crevettes cuisent très vite. Si vous les faites cuire trop longtemps, elles durcissent. Surveillez donc bien le temps de cuisson.



4. Préparer la sauce

Faites chauffer l'huile de tournesol dans la même sauteuse et faites-y revenir l'**ail** 1 minute à feu moyen-doux. Ajoutez les dés de **tomate** et poursuivez la cuisson 2 minutes, jusqu'à ce qu'ils ramollissent. Baissez le feu sur doux, ajoutez la **crème fraîche** et laissez fondre en remuant. Mélangez ½ à 1 cs d'eau de cuisson des **linguine** à la sauce pour la rendre un peu plus liquide. Salez et poivrez.



5. Mélanger les pâtes

Ajoutez les **linguine** à la sauteuse et mélangez-les à la sauce. Ajoutez la moitié de la **courgette** et des **crevettes** ainsi que 1 cc de jus de **citron** et ¼ cc de zeste par personne. Mélangez bien.



6. Servir

Servez les **linguine** sur les assiettes et garnissez avec le reste de **courgette** et de **crevettes**. Ajoutez le reste de zeste de **citron**.

LE SAVIEZ-VOUS ? Les crevettes sont peu caloriques. Elles sont aussi riches en protéines et calcium.

Bon appétit !

La bonne réponse est : petites langues

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez pas à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



Penne à la crème de tomates séchées et aubergine servies avec des légumes en extra

HELLOEXTRA 20 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 5 jours



Vrai ou faux ? En italien, l'aubergine - que l'on désigne comme un légume, mais qui est 'techniquement' un fruit - était appelée en français la 'pomme des fous'.



Aubergine



Aubergine graffiti



Champignons



Oignon



Gousse d'ail



Tomates rouges et jaunes séchées



Penne



Paprika en poudre



Crème fouettée



Basilic frais



Pecorino râpé



Roquette

Ingrédients de base

Huile d'olive, bouillon de légumes, vinaigre balsamique noir, farine, poivre et sel

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Sauteuse, poêle, casserole avec couvercle

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Aubergine* (pc)	1	1	2	2	3	3
Aubergine graffiti* (pc)	1	1	2	3	3	4
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomates rouges et jaunes séchées* (g)	35	60	90	120	150	180
Penne (g 1) 20)	90	180	270	360	450	540
Paprika en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Crème fouettée* (ml) 7)	50	100	150	200	250	300
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Pecorino râpé* (g 7)	25	50	75	100	125	150
Roquette* (g 23)	40	60	80	100	140	160

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	2	4	6	8	10	12
Bouillon de légumes (ml)	60	120	180	240	300	360
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Farine (cs)	2	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4284 / 1024	585 / 140
Lipides total (g)	62	8
Dont saturés (g)	19,7	2,7
Glucides (g)	83	11
Dont sucres (g)	12,0	1,6
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	27	4
Sel (g)	2,1	0,3

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/Lactose
Peut contenir des traces de : 20) Soja 23) Céleri

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez pas à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



1. Préparer

- Dans la casserole, portez une grande quantité d'eau et une pincée de sel à ébullition pour les **penne**.
- Préparez le bouillon.
- Coupez l'**aubergine** graffiti en morceaux de 1 à 2 cm.
- Émincez l'**oignon**. Émincez ou écrasez l'**ail**.
- Hachez grossièrement le mélange de **tomates séchées**.



3. Préparer la sauce

- Pendant ce temps, faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans la sauteuse.
- Faites cuire l'**oignon**, l'**ail** et les **champignons** 3 à 4 minutes. Ajoutez le mélange de **tomates séchées** et poursuivez la cuisson 3 minutes. Ajoutez le **paprika** et poursuivez la cuisson 1 minute.
- Déglacez avec ½ cs de vinaigre balsamique noir par personne et le bouillon de légumes.
- Ajoutez la **crème** et laissez mijoter 4 à 5 minutes de plus.



2. Cuire les penne

- Faites cuire les **penne** 10 à 12 minutes, égouttez-les et réservez-les sans couvercle (voir CONSEIL).
- Mélangez les morceaux d'**aubergine** à la **farine**.
- Faites chauffer 2 cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans la poêle.
- Faites dorer l'**aubergine** sur tous les côtés 8 à 10 minutes.

CONSEIL : Ce plat est calorique. Si vous surveillez votre apport, préparez 70 g de penne par personne et utilisez la moitié du pecorino. Vous pourrez utiliser le reste le lendemain dans une salade.



4. Servir

- Ciselez le **basilic** en lanières et disposez la **roquette** dans des assiettes creuses.
- Incorporez les **penne** et l'**aubergine** ainsi que la moitié du **pecorino** et du **basilic** à la sauce. Salez et poivrez, puis servez les **penne** dans les assiettes creuses.
- Garnissez le tout avec le reste du **pecorino** et du **basilic**.

Bon appétit !

La bonne réponse est : vrai. Melanzana est une combinaison de mela (pomme) et de insana (matsaine). Elle était autrefois considérée comme un 'fruit matsain' car on ne pouvait pas la manger crue.



BOX PETIT-DÉJ

Bonjour !

1

Muffins aux œufs

au lard, persil plat et fromage

2

Crêpes à la banane

servies avec de la cannelle et du miel

3

Crackers aux céréales

garnis de fromage et de beurre de cacahuète

Muffins aux œufs

au lard, persil plat et fromage

1X 25 min.



Ustensiles

Moule à muffin

Ingrédients pour 1 petit déjeuner

	2P	4P
Persil plat* (g)	20	40
Lard* (tranches)	4	8
Œuf de poule élevée au sol* (pc) 3)	4	8
Fromage mi-vieux râpé* (g) 7)	25	50
Paprika en poudre (cc)	½	1
Petit pain au graines de pavot 1) 7) 11) 17) 19) 20) 22)		
Lait demi-écrémé 7)		filet
À ajouter vous-même		
Huile de tournesol	½	1

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs Nutritionnelles

	Par portion	Pour 100g
Énergie (kJ/kcal)	1331/318	757/181
Lipides total (g)	24,9	6
Dont saturés (g)	8,8	14
Glucides (g)	2,6	1,5
Dont sucres (g)	1,5	0,9
Fibres (g)	0,5	0,3
Protéines (g)	21	12
Sel (g)	1	0,6

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 7) Lait/Lactose 11) Graines de sésame

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 19) Cacahuètes 20) Soja 22) Fruits à coque

1. Préchauffez le four à 180 degrés. Graissez deux moules à muffin par personne avec l'huile de tournesol.
2. Émincez le **persil plat** et coupez le **lard** en petites lamelles. Cassez les **œufs** au-dessus du bol, ajoutez le **lait**, puis battez le tout à la fourchette ou au fouet.
3. Mélangez le **persil plat**, le **lard** et le **fromage râpé** aux **œufs**. Assaisonnez de **paprika**, de sel et de poivre.
4. Disposez le mélange aux **œufs** dans le moule graissé. Enfournes les muffins 25 à 30 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez pas à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

Crêpes à la banane

servies avec de la cannelle et du miel

2X 10 min.



Ustensiles

Bol, poêle

Ingrédients pour 1 petit déjeuner

	2P	4P
Banane (pc)	2	4
(Euf de poule élevée au sol* (pc) 3)	4	8
Graines de lin (g) 19) 22) 25)	30	60
Orange à jus (pc)	6	12
Miel (pot)	1	2
Cannelle en poudre (cc)	1	2

À ajouter vous-même

Beurre (cs)	2	4
-------------	---	---

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs Nutritionnelles

	Par portion	Pour 100g
Énergie (kJ/kcal)	2169 /519	520/124
Lipides total (g)	23,2	5,6
Dont saturés (g)	7,6	1,8
Glucides (g)	52,4	12,6
Dont sucres (g)	43,1	10,3
Fibres (g)	11	2,6
Protéines (g)	18,3	4,4
Sel (g)	0,3	0,1

Allergènes :

3) Œufs

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Fruits à coque 25) Graines de sésame

1. Dans un bol, écrasez la **banane** à la fourchette.
2. Ajoutez les **œufs**, la moitié des **graines de lin** et une pincée de sel, puis remuez à la fourchette pour obtenir une pâte homogène.
3. Faites chauffer ¼ du beurre dans la poêle et dorer ¼ de la pâte des deux côtés pour obtenir une petite crêpe. Répétez l'opération avec le reste de pâte.
4. Pendant ce temps, pressez les **oranges**.
5. Servez les crêpes sur les assiettes, versez le **miel** par-dessus et parsemez de **cannelle** et du reste de **graines de lin**. Servez le tout avec le **jus d'orange**.

Crackers aux céréales

garnis de fromage et de beurre de cacahuète

2X 10 min.



Ustensiles

-

Ingrédients pour 1 petit déjeuner

	2P	4P
Crackers (pc) 1)	6	12
Gouda mi-vieux en tranches (tranches) 7)	2	4
Beurre de cacahuète (pot) 5) 22)	2	4

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs Nutritionnelles

	Par portion	Pour 100g
Énergie (kJ/kcal)	1381 /330	1748 /418
Lipides total (g)	18	22
Dont saturés (g)	7,5	9,4
Glucides (g)	25	32
Dont sucres (g)	1,3	1,7
Fibres (g)	8	10
Protéines (g)	14	17
Sel (g)	0,9	1,1

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 5) Cacahuètes 7) Lait/Lactose

Peut contenir des traces de : 22) Fruits à coque

1. Garnissez 2 **crackers** de **fromage** et tartinez le **cracker** restant de **beurre de cacahuètes**.
2. Disposez les **crackers** sur les assiettes.



Salade de couscous perlé à l'avocat et à la feta

avec une vinaigrette au citron vert et des graines de courge grillées

RAPIDO **VEGGIE** 20 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 5 jours



RAPIDO



Échalote



Tomate



Avocat



Couscous perlé



Citron vert



Coriandre fraîche



Graines de courge



Mâche



Feta

Ingrédients de base

Bouillon de légumes, huile d'olive vierge extra, vinaigre balsamique blanc, miel, poivre et sel

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Casserole, poêle, râpe, saladier

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pc)	1	2	3	4	5	6
Avocat (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Couscous perlé (g) 1)	85	170	250	335	420	505
Citron vert (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Graines de courge (g) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Mâche* (g)	40	60	80	100	140	160
Feta* (g) 7)	40	75	100	125	175	200
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Huile d'olive vierge extra (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Miel (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½

Poivre et sel Au goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3287 / 786	455 / 109
Lipides total (g)	42	6
Dont saturés (g)	9,7	1,4
Glucides (g)	73	10
Dont sucres (g)	12,3	1,1
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	23	3
Sel (g)	4,4	0,6

Allergènes

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Fruits à coque

25) Graines de sésame

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez pas à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



1. Préparer

- Portez 300 ml de bouillon par personne à ébullition dans une casserole.
- Émincez l'**échalote**. Coupez la **tomate** et l'**avocat** en dés.

CONSEIL : L'avocat est un fruit qui s'oxyde très vite à l'air libre. Pour éviter cela, vous pouvez ajouter un élément acide dessus, comme le jus de citron.



2. Cuire et griller

- Ajoutez le **couscous perlé** à la casserole, faites cuire 12 minutes à couvert, puis égouttez.
- Prélevez le zeste du **citron vert** à l'aide d'une râpe fine et pressez le jus.
- Ciselez finement la **coriandre fraîche**.
- Faites chauffer une petite poêle à feu vif et faites griller les **graines de courge** à sec jusqu'à ce qu'elles commencent à sauter

CONSEIL : Si vous n'appréciez pas la coriandre, vous pouvez réduire la quantité dans votre salade.



3. Faire la salade

- Dans un saladier, préparez une vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre balsamique blanc, le miel ainsi que 1 cc de jus et ½ cc de zeste de **citron vert** par personne.
- Mélangez le **couscous perlé** et l'**échalote** avec la vinaigrette.
- Ajoutez ensuite la **tomate**, l'**avocat**, la **coriandre** et la **mâche**. Salez et poivez.



4. Servir

- Servez la salade dans les assiettes, émiettez la **feta** dessus et parsemez de **graines de courge**. Rectifiez l'assaisonnement si besoin.

Bon appétit !



Pizza calzone au jambon serrano et champignons

avec une base sauce tomate et du comté râpé

FAMILIALE 45 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 5 jours

FAMILIALE



Oignon rouge



Gousse d'ail



Passata de tomates



Champignons



Tranches de jambon fumé



Pâte à pizza



Herbes italiennes



Comté râpé



Tomates prunes



Mâche

Ingrédients de base

Huile d'olive vierge extra, vinaigre balsamique noir, huile d'olive, poivre et sel

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Casserole, poêle, petit bol, saladier, plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Passata de tomates (g)	100	200	300	400	500	600
Champignons* (g)	75	125	200	275	325	400
Tranches de jambon fumé* (g)	30	60	90	120	150	180
Pâte à pizza* (pc 1) 21)	½	1	1½	2	2½	3
Herbes italiennes (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Comté râpé* (g 7)	25	50	75	100	125	150
Tomates prunes (g)	1	2	3	4	5	6
Mâche* (g)	20	40	60	80	100	120

À ajouter vous-même

Huile d'olive vierge extra (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel						Au goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4249 / 1016	666 / 159
Lipides total (g)	43	7
Dont saturés (g)	11,1	1,7
Glucides (g)	111	17
Dont sucres (g)	17,0	2,7
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	38	6
Sel (g)	5,6	0,8

Allergènes

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/Lactose
Peut contenir des traces de : 21) Lait/Lactose

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez pas à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



1. Couper les légumes

Préchauffez le four à 200 degrés. Émincez la moitié de l'**oignon rouge** et taillez l'autre moitié en demi-rondelles. Pressez ou émincez l'**ail**. Coupez les **champignons** en tranches. Coupez le **jambon fumé** en lanières. Dans un petit bol, mélangez 1 cs de **passata de tomates** et ½ cs d'huile d'olive par personne. Salez et poivrez. Vous utiliserez ce mélange plus tard pour en tartiner la calzone.



4. Garnir la calzone

Étalez la sauce tomate sur la moitié de la **pâte à pizza** en veillant à garder les bords libres. Disposez le mélange aux **champignons**, les lanières de **jambon** et le **comté râpé** sur la sauce tomate. Placez la partie non garnie de la pâte sur la partie garnie de la pizza et repliez bien les bords. Badigeonnez le dessus du mélange à l'huile d'olive. Enfournez la calzone 15 à 20 minutes.

CONSEIL : Vous pouvez utiliser un pinceau ou le côté arrondi d'une cuillère.



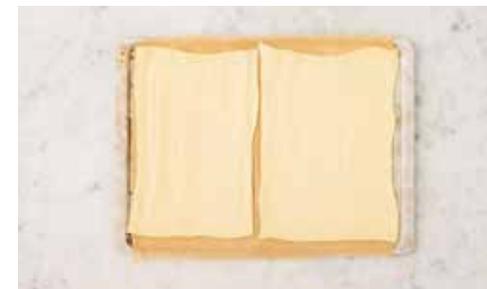
2. Préparer la sauce tomate

Dans une petite casserole, faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen et faites revenir l'**ail** et l'**oignon rouge** émincé (gardez les demi-rondelles) 1 à 2 minutes. Ajoutez la **passata de tomates** et 1 ½ cc d'**herbes italiennes**, 1 cc de vinaigre balsamique noir et 2 cs d'eau par personne, puis salez et poivrez. Laissez réduire à feu moyen 5 à 7 minutes jusqu'à obtention d'une sauce épaisse. Remuez régulièrement.



5. Préparer la salade

Coupez les **tomates prunes** en quartiers fins. Dans un saladier, mélangez 1 cc d'huile d'olive vierge extra et ½ cc de vinaigre balsamique par personne et assaisonnez de sel et de poivre. Ajoutez la **mâche** et les quartiers de **tomates**. Mélangez bien.



3. Cuire les légumes

Pendant ce temps, faites chauffer ½ cs d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. Faites-y cuire les demi-rondelles d'**oignon** et les **champignons** 4 à 5 minutes. Remuez régulièrement et assaisonnez de poivre et de sel. Entre temps, déroulez la **pâte à pizza** sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et coupez-la en deux. Écartez légèrement la **pâte à pizza** avec vos mains pour qu'elle soit plus large.



6. Servir

Servez les calzones dans les assiettes et présentez la salade en accompagnement.

Bon appétit !



Tacos de poulet croustillant au paprika & chutney de mangue

servis avec un coleslaw

FAMILIALE **RAPIDO** 25 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 5 jours

FAMILIALE



Aiguillettes de poulet



Fromage blanc



Paprika en poudre



Chutney de mangue



Tomate



Chapelure Panko



Carottes et chou blanc



Mini tortillas

Ingrédients de base

Huile de tournesol, huile d'olive vierge extra, vinaigre balsamique blanc, poivre et sel

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Poêle, papier d'aluminium, bol

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Aiguillettes de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
Fromage blanc* (g) 7)	50	100	150	200	250	300
Paprika en poudre (sachet)	⅓	⅔	1	1½	1¾	1.99
Chutney de mangue* (g) 10) 19) 22)	20	40	60	80	100	120
Tomate (pc)	1	2	3	4	5	6
Chapelure Panko (g) 1)	13	25	38	50	63	75
Carottes et chou blanc* (g) 23)	100	200	300	400	500	600
Mini tortillas (pc) 1)	3	6	9	12	15	18

À ajouter vous-même

Huile de tournesol (cs)	5	10	15	20	25	30
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	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3818/913	740/177
Lipides total (g)	49	10
Dont saturés (g)	8,3	1,6
Glucides (g)	80	15
Dont sucres (g)	18,8	3,7
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	34	7
Sel (g)	1,8	0,3

Allergènes

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/lactose

10) Moutarde

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Fruits à coque 23) Céleri

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez pas à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



1. Préparer

Préchauffez le four à 200 degrés. Coupez les **aiguillettes de poulet** en morceaux égaux de 3 cm environ. Mélangez le **poulet** à ½ du **fromage blanc** et à 1 cc de **paprika en poudre** par personne dans un bol. Salez et poivrez. Réservez jusqu'à utilisation.

LE SAVIEZ-VOUS ? *Le yaourt aura deux utilisations ici. Il remplace l'œuf et sera le liant de la croûte. Il sert également à attendrir la viande.*



4. Préparer la salade

Pendant ce temps, nettoyez le bol du **poulet** et mélangez-y les **carottes** et le **chou blanc** avec le reste du **fromage blanc**, ½ cs d'huile d'olive vierge extra et 1 cc de vinaigre balsamique blanc par personne. Salez et poivrez.



2. Préparer la sauce

Dans un autre bol, mélangez un autre ⅓ du **fromage blanc** au **chutney de mangue**. Salez, poivrez. Réservez jusqu'à utilisation. Coupez les **tomates** en dés.



5. Enfournier les mini tortillas

Enveloppez les **mini tortillas** dans du papier d'aluminium et enfournez-les 3 à 4 minutes.



3. Cuire le poulet

Passez le **poulet** dans la **chapelure panko**. Il doit en être bien recouvert. Disposez de l'essuie-tout dans une assiette pour pouvoir y déposer le **poulet** dès qu'il sera cuit. Faites chauffer 5 cs d'huile de tournesol par personne dans une poêle à feu vif. Veillez à ce que l'huile soit bien chaude et faites cuire le **poulet** 2 à 3 minutes de chaque côté. Le **poulet** sera prêt lorsqu'il présente une jolie croûte dorée.



6. Servir

Disposez la salade et les **tomates** sur les **mini tortillas** et placez les morceaux de **poulet** dessus. Garnissez de la sauce au **fromage blanc** et au **chutney de mangue**.

Bon appétit !



Légumes d'été rôtis et houmous fait maison

servis avec un taboulé et du pain pita

VEGGIE 40 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 5 jours



VEGGIE



Boullgour



Aubergine



Poivron rouge



Poivron jaune



Oignon rouge



Gousse d'ail



Tomate



Persil plat et menthe fraîche



Citron



Pois chiches



Sauce yaourt-tahini



Cumin moulu



Pain pita complet

Ingrédients de base

Huile d'olive, bouillon de légumes, huile d'olive vierge extra, poivre et sel

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Bol, casserole avec couvercle, saladier, plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, mixeur plongeant

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Boullgour (g) 1)	25	45	65	85	110	130
Aubergine* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivron rouge* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivron jaune* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pc)	1	2	3	4	5	6
Persil plat et menthe fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Citron (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Pois chiches (boîte)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce yaourt-tahini* (g) 7) 11) 19) 22)	40	75	100	150	175	225
Cumin moulu (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pain pita complet (pc) 1)	2	4	6	8	10	12
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes (ml)	75	150	225	300	375	450
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3358 / 803	391 / 93
Lipides total (g)	25	3
Dont saturés (g)	7,1	0,8
Glucides (g)	105	12
Dont sucres (g)	20,5	2,4
Fibres (g)	27	3
Protéines (g)	29	3
Sel (g)	2,9	0,3

Allergènes

1) Céréales contenant du gluten **7)** Lait/lactose

11) Graines de sésame

Peut contenir des traces de : **19)** Cacahuètes

22) Fruits à coque

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez pas à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



1. Cuire le boullgour

Préchauffez le four à 220 degrés. Portez à ébullition le bouillon dans une casserole. Ajouter le **boullgour** et faites cuire à couvert à feu doux 15 à 17 minutes. Remuez régulièrement. Égouttez si nécessaire et laissez reposer sans couvercle.



4. Faire le houmous

Égouttez les **pois chiches**. Mélangez-les dans un grand bol avec la sauce **yaourt-tahini**, le **cumin**, ½ cs de jus de **citron** par personne, une pincée de sel et de poivre selon votre goût. Mixez au mixeur plongeant pour obtenir un houmous lisse. Réservez.

LE SAVIEZ-VOUS ? Le **tahini** est une pâte faite à base de sésame originaire du Moyen-Orient. Elle apporte de l'onctuosité et un goût de fruit secs torréfiés aux préparations.



2. Enfournier les légumes

Coupez l'**aubergine** en tranches d'½ cm d'épaisseur et répartissez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Saupoudrez de sel. Coupez les **poivrons** en cubes et l'**oignon rouge** en demi-rondelles. Mélangez les **poivrons** et l'**oignon rouge** dans un saladier avec ½ cs d'huile d'olive par personne, du poivre et du sel. Répartissez-les à côté de l'**aubergine** sur la plaque de cuisson. Placez la gousse d'**ail** non pelée avec les **légumes** et enfournez le tout 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce que les **légumes** soient cuits.



5. Cuire et mélanger

Faites cuire les **pains pita** au four ou au grille-pain 3 à 5 minutes. Ajoutez le **boullgour** dans le saladier et remuez bien. Enlevez soigneusement l'**ail** de sa peau et ajoutez-le à l'houmous avec l'**aubergine**. Mixez à nouveau en douceur. Goûtez le houmous et assaisonnez encore avec du jus de **citron**, du poivre et du sel.



3. Préparer le tabouli

Pendant ce temps, coupez la **tomate** en cubes de ½ cm. Hachez finement la **menthe fraîche** et le **persil**. Pressez le **citron**. Dans le saladier, mélangez la **tomate** avec les ¾ de la **menthe** et du **persil**, ½ c. à soupe de jus de **citron** par personne, ½ cs d'huile d'olive vierge extra par personne, puis poivrez et salez selon votre goût. Réservez.



6. Servir

Déposez l'houmous dans une grande assiette et faites-le glisser avec le côté arrondi d'une cuillère sur les côtés de l'assiette. Placez l'**oignon** et les **poivrons** à côté de l'houmous et servez le tabouli. Garnissez le plat avec le reste de **menthe** et de **persil**. Ajoutez un **filet** d'huile d'olive vierge et rectifiez l'assaisonnement si besoin. Servez avec les pitas.

Bon appétit !



Orzo aux épinards et aux tomates cerises poêlées

avec des copeaux de grana padano et des amandes effilées

VEGGIE **ÉQUILIBRÉ** 30 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 3 jours

VEGGIE



Échalote



Gousse d'ail



Tomates cerises rouges



Orzo



Amandes effilées



Paprika fumé en poudre



Épinards



Copeaux de Grana Padano

Ingrédients de base

Bouillon de légumes, beurre, poivre et sel

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Bol, casserole avec couvercle, wok ou sauteuse avec couvercle

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Tomates cerises rouges* (g)	125	250	375	500	625	750
Orzo (g) 1) 20)	85	170	250	335	420	505
Amandes effilées* (g) 8) 19) 25)	5	10	15	20	25	30
Paprika fumé en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Épinards* (g)	150	300	450	600	750	900
Copeaux de Grana Padano* (g) 3) 7)	25	50	75	100	125	150

À ajouter vous-même

Bouillon de légumes (ml)	175	350	525	700	875	1050
Beurre (cs)	1	1	2	2	3	3
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2538 /607	407 /97
Lipides total (g)	25	4
Dont saturés (g)	13,4	2,1
Glucides (g)	72	12
Dont sucres (g)	10,2	2
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	22	3
Sel (g)	2,3	0,4

Allergènes

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 7) Lait/lactose
8) Fruits à coque
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 20) Soja
25) Graines de sésame



1. Couper

Préparez le bouillon avec de l'eau chaude. Hachez l'**échalote** et pressez ou émincez l'**ail**. Coupez les **tomates cerises** en deux.



2. Cuire l'orzo

Dans une casserole avec couvercle, faites chauffer la moitié du beurre et faites revenir l'**échalote** et l'**ail** 2 minutes à feu doux. Ajoutez l'**orzo** et faites cuire 1 minute en remuant. Versez le bouillon sur l'**orzo** et faites-le cuire à feu doux 10 à 12 minutes à couvert. Remuez régulièrement. Ajoutez éventuellement plus d'eau si l'**orzo** s'assèche.



3. Cuire les tomates cerises

Entre temps, faites chauffer un wok ou une sauteuse à feu moyen et faites-y griller les **amandes effilées**, sans matière grasse, jusqu'à ce qu'elles commencent à dorer. Retirez-les de la sauteuse et réservez-les. Faites fondre le reste de beurre dans la même sauteuse et faites-y cuire les **tomates cerises** avec du **paprika fumé en poudre** 3 minutes à feu moyen-vif.



4. Cuire les épinards

Déchirez les **épinards** en petits morceaux au-dessus de la sauteuse et laissez-les réduire en remuant. Salez et poivrez et faites cuire 3 minutes à feu moyen-vif.



5. Mélanger

Ajoutez la moitié des **copeaux de Grana Padano** à l'**orzo** et laissez-les fondre en remuant. Ajoutez l'**orzo** aux **légumes** et faites cuire encore 1 minute.



6. Servir

Disposez l'**orzo** dans les assiettes et garnissez avec les **amandes effilées** et le reste des **copeaux de grana padano**. Ajustez l'assaisonnement si nécessaire.

Bon appétit !

LE SAVIEZ-VOUS ? Les **épinards** sont riches en calcium. La quantité de calcium contenue dans les **épinards** que vous utilisez par personne aujourd'hui correspond quasiment à celle d'un verre de lait.

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez pas à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



Wok de nouilles udon au poulet mariné & légumes sautés

avec un œuf au plat, une sauce gingembre-miel et des noix de cajou

RAPIDO **ÉQUILIBRÉ** **FAMILIALE** 25 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 5 jours



RAPIDO



Oignon



Mélange de légumes asiatiques



Gingembre frais



Gousse d'ail



Sauce soja



Emincé de poulet



Nuoc-mâm



Nouilles udon fraîches



Œuf de poule élevée en plein air



Noix de cajou



Gomasio

Ingédients de base
Miel, huile de tournesol, poivre et sel

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Poêle, râpe, bol, wok ou sauteuse avec couvercle

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Mélange de légumes asiatiques* (g) 23)	200	400	600	800	1000	1200
Gingembre frais* (cm)	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Sauce soja (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Émincé de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
Nuoc-mâm (ml) 4)	10	20	30	40	50	60
Nouilles udon fraîches* (g) 1)	100	200	300	400	500	600
Œuf de poule élevée en plein air* (pc) 3)	1	2	3	4	5	6
Noix de cajou (g) 8) 19) 25)	10	20	30	40	50	60
Gomasio (cc) 11)	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Miel (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2636 / 630	476 / 114
Lipides total (g)	29	5
Dont saturés (g)	5,3	1,0
Glucides (g)	52	9
Dont sucres (g)	15,0	2,7
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	36	7
Sel (g)	5,4	1,0

Allergènes

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 4) Poisson 6) Soja 8) Fruits à coque

11) Graines de sésame

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 23) Céleri 25) Graines de sésame

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez pas à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



1. Préparer

- Coupez l'**oignon** en fines demi-rondelles. Faites chauffer la moitié de l'huile de tournesol à feu moyen-vif dans un wok ou une sauteuse avec couvercle. Faites cuire le **mélange de légumes** 3 à 4 minutes. Couvrez et laissez cuire encore 7 à 10 minutes. Entre temps, râpez le **gingembre** et l'**ail** à l'aide d'une râpe fine. Dans un petit bol, mélangez la **sauce soja**, le **gingembre**, l'**ail** et le miel.

CONSEIL : Si vous n'aimez pas manger trop salé, ne mettez pas trop de sauce soja dans le bol.



3. Cuire l'œuf

- Entre temps, dans la graisse de cuisson du **poulet**, faites cuire 1 **œuf** au plat par personne. Salez et poivrez.



2. Cuire le poulet

- Faites chauffer le reste d'huile de tournesol à feu moyen-vif dans une poêle. Faites cuire l'**émincé de poulet** 5 à 8 minutes, ou jusqu'à ce les morceaux soient cuits. Ajoutez également le **nuoc-mâm**. Remuez régulièrement.
- Ajoutez le **poulet**, la sauce que vous avez préparé et les **nouilles** à la sauteuse contenant les **légumes** et mélangez doucement le tout, jusqu'à ce que les **nouilles** se détachent bien les unes des autres.



4. Servir

- Répartissez les **nouilles** avec les **légumes** et le **poulet** dans les assiettes.
- Disposez l'**œuf** au plat dessus. Garnissez de **noix de cajou** et de **gomasio**.

Bon appétit !



Gnocchi poêlés au beurre de sauge

avec du pecorino, des champignons et de la courgette

FAMILIALE **RAPIDO** **VEGGIE** 25 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 5 jours



FAMILIALE



Courgette



Sauge fraîche



Champignons



Gnocchi



Pecorino râpé

Ingrédients de base
Huile d'olive vierge extra, beurre, poivre et sel

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Casserole, poêle

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Courgette (g)	175	350	525	700	875	1050
Sauge fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Champignons* (g)	70	125	190	250	315	375
Gnocchi* (g)	175	350	525	700	875	1050
Pecorino râpé* (g) 7)	13	25	38	50	63	75

À ajouter vous-même

Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2556 /611	567 /135
Lipides total (g)	23	5
Dont saturés (g)	11,8	2,6
Glucides (g)	84	19
Dont sucres (g)	11,8	2,6
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	15	3
Sel (g)	2,7	0,6

Allergènes

7) Lait/lactose

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez pas à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



1. Préparation

- Faites bouillir un grand volume d'eau dans une casserole avec du sel.
- Coupez la **courgette** en petit dés.
- Effeuillez la **sauge**. Nettoyez les **champignons** à l'aide d'un essuie-tout humide et coupez-les en quatre.

CONSEIL : Pour nettoyer les champignons, privilégiez du papier absorbant ou une brosse dure plutôt que de les rincer à l'eau, qui les rendra spongieux et fera perdre du goût.



3. Cuire à la poêle

- Pendant ce temps, ajoutez, par personne, ½ cs de beurre et ½ cs d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen.
- Une fois le que le beurre mousse, ajoutez la **sauge** et les **champignons**.
- Faites-les cuire 2 à 3 minutes avant d'y ajouter les **gnocchi** et la **courgette**.
- A feu vif, faites sauter le tout 3 à 5 minutes pour obtenir une belle coloration.

LE SAVIEZ-VOUS ? Le beurre a la faculté d'emprisonner les odeurs. C'est pourquoi il est intéressant quand vous le cuisinez de rajouter des éléments aromatiques afin de parfumer vos plats.



2. Cuire

- Faites cuire les dés de **courgette** et les **gnocchi** 3 à 4 minutes dans l'eau bouillante.



4. Servir

- Servez les **gnocchi**, les **champignons** et la **courgette** avec la sauce au beurre de **sauge**.
- Garnissez chaque plat de **pecorino râpé**. Salez et poivrez au goût et ajoutez un filet d'huile d'olive vierge extra si vous le souhaitez.

Bon appétit !



Velouté de cresson

avec des chips de poitrine fumée et des croûtons

45 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 3 jours



Pommes de terre à chair farineuse



Cresson



Oignon



Gousse d'ail



Poireau



Poitrine fumée



Ciabatta



Crème liquide

Ingrédients de base

Huile d'olive, bouillon de volaille ou de légumes, beurre, huile d'olive vierge extra, poivre et sel

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Poêle, bol, plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, marmite avec couvercle, mixeur plongeant

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre à chair farineuse* (g)	100	150	200	250	350	400
Cresson* (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Poireau* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Poitrine fumée* (g)	25	50	75	100	125	150
Ciabatta (pc 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	½	1	1½	2	2½	3
Crème liquide* (ml 7)	50	100	150	200	250	300

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	2	4	6	8	10	12
Bouillon de volaille ou de légumes (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (selon le goût)	0	0	0	0	0	0
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2720 /650	396 /95
Lipides total (g)	48	7
Dont saturés (g)	16,9	2,5
Glucides (g)	39	6
Dont sucres (g)	9,6	1,4
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	12	2
Sel (g)	3,6	0,5

Allergènes

1) Céréales contenant du gluten 6) Soja 7) Lait/lactose
Peut contenir des traces de : 17) Œufs 22) Fruits à coque
25) Graines de sésame 27) Lupin

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez pas à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



1. Préparer

Préchauffez le four à 200 degrés. Préparez le bouillon avec de l'eau chaude. Effeuillez le **cresson** en réservant entre 3 et 5 feuilles par personne pour le dressage du plat. Émincez l'**ail** et l'**oignon**. Coupez le **poireau** en deux dans le sens de la longueur, rincez-le pour nettoyer les impuretés, puis coupez-le en demi-lunes. Épluchez les **potatoes de terre** puis coupez-les en cubes de taille régulière.



4. Faire les croûtons

Pendant ce temps, déchirez la **ciabatta** en petits morceaux et mélangez-les dans un bol avec ½ cs huile d'olive par personne, puis salez et poivrez. Faites chauffer une petite poêle à feu moyen-vif et faites cuire les morceaux de **ciabatta** 6 à 8 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants. Coupez la **poitrine fumée** en petits morceaux.



2. Enfourner

Séparez les tranches de **poitrine fumée** et disposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfournez-les 8 à 10 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien croustillantes.



5. Mixer

Ajoutez le **cresson** et laissez cuire à couvert encore 5 minutes avant de bien mixer à l'aide d'un mixeur plongeant. Ajoutez la **crème liquide** puis ½ cs de beurre par personne tout en continuant de mixer. Salez et poivrez éventuellement.

CONSEIL : Si vous ne souhaitez pas manger trop salé ne rajoutez pas de sel car le bouillon et la poitrine fumée sont déjà assez salés.



3. Cuire

Pendant ce temps, faites chauffer 1 cs d'huile d'olive par personne dans une marmite ou une grande casserole à feu moyen. Faites-y revenir l'**oignon** et l'**ail** 2 minutes. Ajoutez les pommes de terre, le **poireau** et le bouillon, couvrez et laissez mijoter 15 minutes.



6. Servir

Servez le velouté dans des bols ou des assiettes creuses puis garnissez avec un filet d'huile d'olive vierge extra, quelques feuilles de **cresson** fraîches, les croûtons de **ciabatta** et les chips de **poitrine fumée**.

Bon appétit !



Cabillaud et sa crème à la mélisse citronnelle

avec des brocolini et du riz pilaf

FAMILIALE 30 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 3 jours

FAMILIALE



Oignon



Carotte



Brocolini



Riz long grain



Crème liquide



Mélisse citronnelle



Filet de cabillaud sans peau

Ingrédients de base
Bouillon de volaille ou de légumes, huile d'olive, beurre, poivre et sel

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Bol, casserole avec couvercle, sauteuse avec couvercle

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (g)	100	200	300	400	500	600
Brocolini* (g)	50	100	150	200	250	300
Riz long grain (g)	85	170	250	335	420	505
Crème liquide* (g 7)	50	100	150	200	250	300
Mélisse citronnelle* (g)	5	10	15	20	25	30
Filet de cabillaud sans peau* (g 4)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Bouillon de volaille ou de légumes (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3207 / 767	685 / 164
Lipides total (g)	35	8
Dont saturés (g)	12,9	2,8
Glucides (g)	81	17
Dont sucres (g)	10,1	2,2
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	29	6
Sel (g)	1,8	0,4

Allergènes

4) Poisson 7) Lait/lactose



1. Préparation

Préparez le bouillon avec de l'eau chaude. Ciselez l'**oignon**. Coupez les **carottes** en deux dans la longueur puis en demi-rondelles de 1 cm de largeur et coupez les brocolini en deux si ils sont trop grands.



2. Cuire le riz et les broco

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive et de beurre par personne dans une sauteuse avec couvercle à feu moyen. Ajoutez l'**oignon**, les **carottes** et les **brocolini** et faites-les cuire 2 à 4 minutes. Salez et poivrez. Ajoutez le **riz** et faites revenir l'ensemble encore 2 à 4 minutes. Ajoutez enfin le bouillon et laissez cuire à couvert 14 à 16 minutes. Attention, vous suivrez l'étape 5 pour la fin de la cuisson du **riz**.

CONSEIL : Si le riz n'est pas assez cuit et que le bouillon à été entièrement absorbé, rajoutez un peu d'eau chaude et contrôlez la cuisson.



3. La crème de mélisse

Pendant ce temps, versez la **crème liquide** dans une casserole avec couvercle et portez-la à ébullition. Une fois ébullition atteinte, baissez le feu sur très doux et versez la **mélisse citronnelle** dedans. Laissez infuser 5 à 7 minutes à couvert.



4. Apprêter la crème

Retirez les feuilles de **mélisse citronnelle** et faites réduire la **crème** doucement dans la casserole 3 à 5 minutes jusqu'à ce qu'elle nappe le dos d'une cuillère.



5. Cuire le poisson

Salez et poivrez le **cabillaud** puis ajoutez-le à la sauteuse en le posant délicatement sur le **riz**, puis faites cuire à couvert pour les 5 à 6 dernières minutes de la cuisson du **riz**.



6. Servir

Servez le **cabillaud** accompagné du **riz** et des **légumes**. Nappez de **crème** à la **mélisse citronnelle**. Rectifiez l'assaisonnement si besoin.

Bon appétit !

LE SAVIEZ-VOUS ? Napper le dos d'une cuillère signifie passer le doigt sur la cuillère utilisée pour remuer. Si le trait laissé par le doigt reste nettement visible, c'est que la sauce est suffisamment épaisse.

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez pas à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



Boeuf rendang & riz au lait de coco citronnelle

avec une salade de carotte, concombre et piment rouge

35 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 3 jours



Gousse d'ail



Piment rouge



Carotte



Concombre



Riz long grain



Lait de coco



Citronnelle moulue



Boeuf rendang

Ingrédients de base

Vinaigre de vin blanc, sucre, huile de tournesol, bouillon de boeuf*, poivre et sel

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Casserole, sauteuse, saladier, éplucheur

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Piment rouge* (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Carotte* (g)	50	100	150	200	250	300
Concombre* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Riz long grain (g)	85	170	250	335	420	505
Lait de coco (ml)	75	150	225	300	375	450
Citronnelle moulue (cc)	1	2	3	4	5	6
Bœuf rendang* (g 7)	120	240	360	480	600	720

À ajouter vous-même

Vinaigre de vin blanc (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Bouillon de boeuf* (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3121 /746	397 /95
Lipides total (g)	32	4
Dont saturés (g)	20,3	2,6
Glucides (g)	85	11
Dont sucres (g)	11,0	1,4
Fibres (g)	3	1
Protéines (g)	27	3
Sel (g)	4,2	0,5

Allergènes

7) Lait/lactose

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez pas à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



1. Préparation

Préparez le bouillon dans une casserole et portez-le à ébullition. Pressez ou émincez l'**ail**. Épépinez le **piment rouge** et coupez-le finement.

CONSEIL : Pour épépinez le piment, coupez le chapeau, retournez-le et roulez le entre vos mains pour faire sortir les grains.



4. Préparer le rendang

Entre temps, faites chauffer ¼ cs d'huile de tournesol par personne à feu moyen-vif dans une sauteuse. Faites cuire l'**ail**, le reste de **piment rouge** et la **citronnelle moulue** 1 à 2 minutes.



2. Préparer la salade

Émincez la **carotte** et le **concombre** en long rubans à l'aide d'un éplucheur. Dans un saladier, préparez une vinaigrette avec du vinaigre de vin blanc et du sucre. Mélangez la **carotte**, le **concombre** et la moitié du **piment rouge** à la vinaigrette. Remuez de temps en temps jusqu'à ce que la vinaigrette imprègne bien les **légumes**.

CONSEIL : Pour réaliser des rubans, partez du haut du légume avec votre éplucheur et descendez sur toute sa longueur comme si vous l'épluchiez.



5. Cuire le rendang

Ajoutez le **bœuf rendang** et presque tout le **lait de coco** (conservez 2 cs de **lait de coco** par personne pour le **riz** – voir étape 3) à la sauteuse et remuez bien. Baissez le feu au minimum et laissez le tout cuire doucement 10 à 12 minutes à couvert.



3. Cuire le riz

Faites cuire le **riz** 10 à 12 minutes à couvert dans la casserole avec le bouillon. Égouttez si nécessaire et réservez sans couvercle. Mélangez ensuite le **riz** à 2 cs de **lait de coco** par personne. Salez et poivrez.



6. Servir

Répartissez le **riz** dans les assiettes et disposez le **rendang** dessus. Servez la salade aigre-douce de **carottes** et de **concombre** à côté.

LE SAVIEZ-VOUS ? Le **rendang** est le nom d'un ragoût originaire de la cuisine indonésienne. Le principe est de mélanger la viande à des épices et de la cuire longtemps dans du lait de coco.

Bon appétit !



Risotto piquant aux tomates et à la mozzarella

avec du basilic et du pecorino râpé

VEGGIE 35 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 5 jours



Oignon



Gousse d'ail



Basilic frais



Céleri branche



Tomates prunes



Riz pour risotto



Piment rouge



Mozzarella di bufala



Pecorino râpé

Ingrédients de base

Bouillon de légumes, beurre, huile d'olive vierge extra, poivre et sel

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Casserole, bol

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Céleri branche* (tiges) 9)	½	1	1½	2	2½	3
Tomates prunes (pc)	1½	3	4½	6	7½	9
Riz pour risotto (g)	75	150	225	300	375	450
Piment rouge* (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mozzarella di bufala* (g) 7)	70	125	200	250	325	375
Pecorino râpé* (g) 7)	15	25	40	50	65	75
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2946 / 704	469 / 112
Lipides total (g)	38	6
Dont saturés (g)	20,8	3,3
Glucides (g)	68	11
Dont sucres (g)	6,6	1,1
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	21	3
Sel (g)	3,9	0,6

Allergènes

7) Lait/lactose 9) Céleri

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez pas à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



1. Préparation

Préparez le bouillon avec de l'eau chaude. Émincez l'**oignon** et pressez ou émincez l'**ail**. Équeutez le **basilic**. Coupez le **céleri** en fins demi-arcs. Ajoutez le beurre et l'huile d'olive dans une grande casserole à feu moyen-doux. Faites-y revenir l'**oignon**, l'**ail** et le **céleri** avec 2 cs d'eau par personne. Faites sauter les **légumes** à feu doux 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

CONSEIL : Le céleri a un goût assez prononcé, si vous n'appréciez pas son goût, vous pouvez réduire sa quantité dans le plat.



4. Cuire le risotto

Incorporez les **tomates prunes** au **risotto**. Ajoutez le reste de bouillon. Laissez les grains de **riz** s'en imbiber lentement en remuant sans cesse. Le risotto est cuit quand les grains sont moelleux à l'extérieur, mais légèrement fermes à l'intérieur. Comptez entre 20 et 25 minutes. Ajoutez éventuellement de l'eau pour faire cuire les grains davantage.

CONSEIL : La quantité de liquide nécessaire à la cuisson du risotto dépend fortement de la taille de votre casserole. Pensez donc à goûter de temps à autre et ajoutez si besoin de l'eau ou du bouillon.



2. Cuire le riz à risotto

Pendant ce temps, coupez les **tomates prunes** en dés de 1 cm puis réservez-les. Ajoutez le **riz à risotto** à la casserole et poursuivez la cuisson 1 minute en remuant afin de nacrer le **riz**.

LE SAVIEZ-VOUS ? Nacrer le riz consiste à le cuire dans un corps gras afin de craquer son enveloppe et garantir une bonne absorption du liquide.



5. Assaisonner

Retirez la casserole du feu. Déchirez la **mozzarella di bufala** et incorporez-la au **risotto** en même temps que la moitié des feuilles de **basilic** (vous pouvez déchirer les grandes feuilles à la main). Ajoutez ensuite la moitié du **pecorino**, salez et poivrez, puis laissez reposer 2 minutes à couvert.



3. Préparer le risotto

Ajoutez ½ de bouillon à la casserole et laissez les grains de **riz** s'en imbiber lentement. Remuez régulièrement. Dès qu'ils ont absorbé le bouillon, ajoutez-en à nouveau ½. Épépinez et émincez le **piment rouge**.

CONSEIL : Si vous le souhaitez, remplacez 50 ml de bouillon par personne par la même quantité de vin blanc.



6. Servir

Servez le **risotto** en le parsemant de **piment rouge** et du reste de **pecorino**. Assaisonnez avec le reste du **basilic**.

Bon appétit !



Linguine aux crevettes et aux courgettes poêlées

servies dans une sauce à la crème et aux tomates

35 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 3 jours



Courgette



Romarin séché



Gousse d'ail



Tomate



Citron jaune



Linguine



Crevettes



Crème fraîche

Ingrédients de base
Huile d'olive, huile de tournesol, poivre et sel

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Papier d'aluminium, casserole avec couvercle, sauteuse, plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Courgette (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Romarin séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Tomate* (pc)	1	2	3	4	5	6
Citron jaune (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Linguine (g) 1) 20)	90	180	270	360	450	540
Crevettes* (g) 2)	90	180	270	360	450	540
Crème fraîche* (cs) 7)	2	4	6	8	10	12

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2975 / 711	556 / 133
Lipides total (g)	29	5
Dont saturés (g)	10,2	1,9
Glucides (g)	79	15
Dont sucres (g)	16,4	3,1
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	29	6
Sel (g)	0,9	0,2

Allergènes

1) Céréales contenant du gluten 2) Crustacés 7) Lait/Lactose
Peut contenir des traces de : 20) Soja



1. Enfourner la courgette

Préchauffez le four à 210 degrés. Taillez la **courgette** en demi-rondelles de ½ cm. Disposez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, parsemez de **romarin** et arrosez de la moitié de l'huile d'olive. Salez et poivrez, puis enfournez 20 à 30 minutes ou jusqu'à ce que la **courgette** soit cuite.



2. Couper et cuire

Pendant ce temps, pressez ou émincez l'**ail** et taillez la **tomate** en dés de 1 cm. Prélevez le zeste du **citron** à l'aide de la râpe et pressez le jus. Portez une bonne quantité d'eau à ébullition dans une casserole et faites cuire les **linguine** 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les en conservant un peu d'eau de cuisson et réservez-les sans couvercle.



3. Cuire les crevettes

Épongez les **crevettes** avec de l'essuie-tout. Chauffez le reste d'huile d'olive dans une sauteuse et faites cuire les **crevettes** 3 à 4 minutes à feu moyen-vif. Salez et poivrez. Ensuite, réservez-les sur une assiette recouverte de papier d'aluminium.



4. Préparer la sauce

Faites chauffer l'huile de tournesol dans la même sauteuse et faites-y revenir l'**ail** 1 minute à feu moyen-doux. Ajoutez les dés de **tomate** et poursuivez la cuisson 2 minutes, jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Baissez le feu sur doux, ajoutez la **crème fraîche** et laissez fondre en remuant. Mélangez ½ à 1 cs d'eau de cuisson des **linguine** à la sauce pour la rendre un peu plus liquide. Salez et poivrez.



5. Mélanger les pâtes

Ajoutez les **linguine** à la sauteuse et mélangez-les à la sauce. Ajoutez la moitié de la **courgette** et des **crevettes** ainsi que 1 cc de jus de **citron** et ¼ cc de zeste par personne. Mélangez bien.



6. Servir

Servez les **linguine** dans les assiettes et garnissez avec le reste des **courgettes** et des **crevettes**. Parsemez de zeste de **citron** selon votre goût. Ajustez l'assaisonnement si besoin.

Bon appétit !

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez pas à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

CONSEIL : Gardez toujours une louche d'eau de cuisson des pâtes afin de l'incorporer à votre sauce. L'amidon qui y est contenu favorise l'accroche de la sauce pâtes.