

Pain garni d'une salade de saumon maison

ciabatta complète et salade de tomate & concombre à l'aneth

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 20 - 30 min.



Oignon



Concombre



Ciabatta complète



Aneth frais



Miettes de saumon fumé à chaud



Roquette et mâche



Tomate



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

Le saumon de cette recette à été fumé à chaud de manière artisanale. Il porte aussi le label ASC qui en garantit la saveur et une pêche durable.



Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients.
Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

Ustensiles

Bol, saladier

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Concombre* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Ciabatta complète (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Aneth frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Miettes de saumon fumé à chaud* (g)	75	150	225	300	375	450
Roquette et mâche* (g)	30	60	90	120	150	180
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6

À ajouter vous-même

Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2741 /655	530 /127
Lipides total (g)	40	8
Dont saturés (g)	5,7	1,1
Glucides (g)	39	8
Dont sucres (g)	7,3	1,4
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	30	6
Sel (g)	2,4	0,5

Allergènes

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



1. Préparer

- Préchauffez le four à 180°C.
- Émincez l'**oignon** et coupez la **tomate** en dés.
- Coupez 4 rondelles de **concombre** par personne pour en garnir le **pain** plus tard et le reste en dés.
- Enfourez la **ciabatta** 8 à 10 minutes.



2. Préparer la vinaigrette

- Dans le saladier, composez une vinaigrette avec l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre balsamique blanc et la moutarde. Assaisonnez de sel et de poivre.
- Mélangez-y la moitié de l'**oignon** puis les dés de **concombre**, la **tomate** ainsi que la **roquette** et la **mâche**. Mélangez bien avec la vinaigrette.



3. Préparer la salade de saumon

- Ciselez finement l'**aneth**.
- Dans le bol, mélangez les **miettes de saumon** avec la mayonnaise, l'**aneth** et le reste d'**oignon**. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



4. Servir

- Coupez la **ciabatta** en deux dans la longueur et garnissez-la de **salade de saumon** et des rondelles de **concombre** réservées.
- Servez 1 **ciabatta** garnie sur chaque assiette et accompagnez de la **salade**.

Bon appétit !

Crevettes à l'ail et légumes rôtis

grenailles et fromage grec

Calorie Smart

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Grenailles



Poivron



Tomate



Gousse d'ail



Piment rouge



Origan séché



Fromage grec



Crevettes



Oignon



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

S'il vous reste du fromage grec, remplissez un pot en verre d'huile d'olive, ajoutez-y des herbes et le fromage coupé en dés. Il se conservera ainsi plus longtemps !



Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, plat à four, petit bol, wok

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Grenailles (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Tomate (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Piment rouge* (pièce(s))	¼	¼	¼	¼	¾	¾
Origan séché (sachet(s))	¼	¾	1	1½	1½	2
Fromage grec* (g)	50	100	150	200	250	300
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3

À ajouter vous-même

Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9

Poivre et sel à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2895 /692	421 /101
Lipides total (g)	37	5
Dont saturés (g)	15,4	2,2
Glucides (g)	59	9
Dont sucres (g)	12,3	1,8
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	28	4
Sel (g)	2,4	0,3

Allergènes

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



1. Préparer

Préchauffez le four à 220°C. Lavez les **grenailles** et coupez-les en deux. Dans le bol, mélangez-les avec ½ cs d'huile d'olive par personne, du poivre et du sel. Dispersez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 30 à 40 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retournez-les à mi-cuisson.



2. Couper les légumes

Détaillez le **poivron** en fines rondelles. Coupez la **tomate** en dés. Écrasez ou émincez l'**ail**. Épépinez et émincez finement le **piment rouge** (attention : ça pique. Dosez-le selon votre goût.). Émincez l'**oignon** en demi-rondelles.

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



3. Préparer l'huile pimentée

Dans le petit bol, mélangez le **piment rouge**, l'**origan**, 1 cs d'huile d'olive par personne avec la moitié de l'**ail**.



4. Enfourner

Disposez le **poivron** et la **tomates** dans le plat à four. Émiettez-y le **fromage grec** et arrosez de l'huile pimentée. Salez, poivrez et mélangez bien. Enfournez 20 à 30 minutes pour que **fromage grec** fonde complètement.



5. Cuire les crevettes

Juste avant de servir, faites fondre ½ cs de beurre par personne dans le wok (ou sauteuse) à feu moyen-vif et cuire les **crevettes** avec l'**oignon** et le reste d'**ail** 3 à 4 minutes. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



6. Servir

Servez les **crevettes**, le **poivron** et **grenailles** rôtis sur les assiettes.

Bon appétit !



Filet de merlu et boulgour à la méditerranéenne

sauce crémeuse au poivron grillé

Calorie Smart

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Filet de merlu



Boulgour



Sauce au poivron grillé



Oignon



Poivron



Yaourt entier bio



Tomate



Tomates cerises rouges



Mélange d'épices du Moyen-Orient



Noix concassées



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

Le filet de merlu est un poisson savoureux, naturellement pauvre en graisses. Il est ainsi parfaitement approprié pour ce repas équilibré.



Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

Ustensiles

Bouilloire, casserole avec couvercle, essuie-tout, saladier, petit bol, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Filet de merlu* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Boulgour (g)	75	150	225	300	375	450
Sauce au poivron grillé* (g)	20	40	60	80	100	120
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Yaourt entier bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Tomate (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomates cerises rouges (g)	65	125	190	250	315	375
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Noix concassées (g)	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	¼	1½	2¼	3	3¾	4½
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive vierge extra (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Sambal Lucullus (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Miel (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2883 / 689	573 / 137
Lipides total (g)	30	6
Dont saturés (g)	5	1
Glucides (g)	63	12
Dont sucres (g)	12,8	2,5
Fibres (g)	17	3
Protéines (g)	34	7
Sel (g)	1,6	0,3

Allergènes

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



1. Préparer

Pour le **boulgour**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans une bouilloire. Émincez l'**oignon**. Détaillez le **poivron** en fines lanières. Coupez la **tomate** en dés et les **tomates cerises** en deux.

Le saviez-vous ? 🍌 Le poivron est riche en vitamine C et E. Cette dernière est un antioxydant présent aussi dans l'huile de tournesol, les produits à base de céréales complètes, fruits à coque, graines et légumes verts.



4. Cuire le poivron

Faites chauffer ¼ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le **poivron** de 5 à 7 minutes. Salez et poivrez à votre goût. Ajoutez le **poivron** ainsi que les **épices du Moyen-Orient** au saladier. Mélangez bien.



2. Préparer la salade

Dans le saladier, mélangez l'huile d'olive extra vierge, le vinaigre de vin blanc et la moitié de la **sauce au poivron grillé**. Salez et poivrez à votre goût. Ajoutez ensuite les **tomates** au saladier. Mélangez bien.



5. Cuire le poisson

Mélangez le sambal et le miel dans le petit bol. Épongez le **poisson** avec l'essuie-tout. Frottez-le de sel et de poivre. Faites chauffer ¼ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans la même poêle et cuire le **poisson** 2 à 3 minutes côté peau. Juste avant de le retourner, badigeonnez-le de sauce miel-sambal. Retournez-le et poursuivez-en la cuisson 1 à 2 minutes de l'autre côté.



3. Préparer le boulgour

Faites chauffer ¼ cs d'huile d'olive par personne dans la casserole et revenir l'**oignon** 2 minutes à feu doux. Ajoutez le **boulgour** et faites-le cuire 1 minute à feu moyen. Versez ensuite l'eau en vous assurant que le **boulgour** est bien recouvert. Émiettez-y le bouillon cube. Portez à ébullition et faites cuire le **boulgour** 10 minutes à couvert et à feu doux. Égouttez-le et réservez-le sans couvercle.



6. Servir

Mélangez le **yaourt** au restant de **sauce au poivron grillé**. Salez et poivrez. Dans le saladier, incorporez le **boulgour** au mélange de **tomates** et **poivron**. Servez le **boulgour** sur les assiettes et déposez le **poisson** dessus. Garnissez de **sauce au yaourt** et de **noix**.

Bon appétit !



Bowl Tex-Mex au filet de merlu épicé et dip d'avocat

riz et salsa de maïs

Famille Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 35 min.



Riz long grain



Gousse d'ail



Filet de merlu



Épices pour BBQ



Maïs conserve



Tomate



Oignon



Persil plat frais



Dip d'avocat



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

Vous cuisinez ce plat avec des épices à BBQ composées notamment de paprika fumé et d'oignon grillé. Saveurs garanties !



Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

Ustensiles

Bol, casserole avec couvercle, essuie-tout, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz long grain (g)	75	150	225	300	375	450
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Filet de merlu* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Épices pour BBQ (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Maïs conserve (g)	70	140	215	285	355	425
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Dip d'avocat* (g)	40	80	120	160	200	240
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Eau bouillante (ml)	180	360	540	720	900	1080
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2904 / 694	459 / 110
Lipides total (g)	28	5
Dont saturés (g)	10,9	1,7
Glucides (g)	78	12
Dont sucres (g)	8,6	1,4
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	30	5
Sel (g)	1,8	0,3

Allergènes

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



1. Cuire le riz

- Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Dans la casserole, faites chauffer ½ cs de beurre par personne à feu moyen-vif et revenir l'**ail** 1 à 2 minutes.
- Ajoutez-y le **riz** et l'eau puis émiettez-y le bouillon cube. Portez à ébullition, réduisez le feu et couvrez. Faites-y cuire le **riz** 10 minutes à couvert.
- Coupez le feu et réservez le **riz** 10 minutes à couvert.



3. Préparer la salsa

- Émincez l'**oignon** et détaillez la **tomate** en dés. Ciselez finement le **persil frais**.
- Dans le bol, préparez une vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre de vin blanc, du sel et du poivre.
- Ajoutez-y l'**oignon**, la **tomate**, le **maïs** et le **persil**. Mélangez bien.



2. Cuire le poisson

- Épongez le **filet de merlu** avec l'essuie-tout et frottez-le de **épices pour BBQ** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.), de sel et de poivre.
- Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le **poisson** 2 à 3 minutes de chaque côté.
- Pendant ce temps, égouttez le **maïs**.



4. Servir

- Servez le **riz** dans des bols.
- Disposez le **filet de merlu** sur le **riz** et déposez la **salsa** par-dessus.
- Garnissez du **dip d'avocat**.

Le saviez-vous ? 🌱 Les légumes en conserve, comme le maïs, contribuent aussi à vos apports en légumes. Le maïs est aussi une bonne source de magnésium - important pour la formation des os et des muscles.

Bon appétit !

Escalope de jambon en sauce fraise-balsamique

haricots verts poêlés et pommes de terre au romarin

Famille

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Escalope de jambon



Pomme de terre



Romarin frais



Haricots verts



Oignon



Sauce à la fraise



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

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



Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

Ustensiles

Papier aluminium, plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, casserole avec couvercle, 2x poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Escalope de jambon* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pomme de terre (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Romarin frais* (brin(s))	½	1	1½	2	2½	3
Haricots verts* (g)	150	300	450	600	750	900
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce à la fraise (ml)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	2	4	6	8	10	12
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3351 / 801	495 / 118
Lipides total (g)	39	6
Dont saturés (g)	13	1,9
Glucides (g)	74	11
Dont sucres (g)	12,9	1,9
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	34	5
Sel (g)	0,8	0,1

Allergènes

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



1. Préparer les pommes de terre

Sortez le **filet de porc** du réfrigérateur pour le porter à température ambiante. Préchauffez le four à 200°C. Lavez bien les **potatoes de terre** et coupez-les en dés de 1 cm. Détachez les aiguilles de **romarin** des brins et ciselez-les finement. Dispersez les **potatoes de terre** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et mélangez-les avec ½ cs d'huile d'olive par personne et les ⅓ du **romarin**. Salez et poivrez à votre goût. Enfourez 30 à 35 minutes.



4. Préparer la sauce

Dans la même poêle, faites revenir la moitié de l'**oignon** et le reste du **romarin** 3 à 5 minutes à feu moyen. Ajoutez-y la **sauce à la fraise**, le vinaigre balsamique noir et 2 cs d'eau par personne. Mélangez bien et laissez réduire 2 minutes à petit bouillon. Coupez le feu et, juste avant de servir, incorporez le beurre à la **sauce**, puis salez et poivrez à votre goût.



2. Cuire les haricots verts

Pendant ce temps, équeutez les **haricots verts** et émincez l'**oignon**. Versez un fond d'eau dans la casserole. Ajoutez-y les **haricots verts** et 1 pincée de sel. Portez à ébullition à couvert et faites cuire 6 à 8 minutes à petit bouillon. Égouttez et réservez sans couvercle.

Le saviez-vous ? 🌱 Les haricots verts contiennent des minéraux importants, comme du potassium par exemple. Celui-ci favorise une bonne pression artérielle. Ils contiennent aussi du fer et de l'acide folique, bons pour la vitalité.



5. Poêler les haricots

Pendant ce temps, faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans l'autre poêle à feu moyen-vif et revenir le reste d'**oignon** 1 minute. Ajoutez les **haricots verts** et faites-les cuire 2 minutes à veuf vif en remuant. Salez et poivrez à votre goût.



3. Cuire l'escalope de jambon

Pendant ce temps, frottez l'**escalope de jambon** de sel et de poivre. Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen et cuire/dorer uniformément l'**escalope de jambon** 5 à 7 minutes. Retirez-la de la poêle et réservez-la sous une feuille d'aluminium jusqu'au service. Laissez la graisse de cuisson dans la poêle pour l'étape suivante.



6. Servir

Coupez l'**escalope de jambon** en tranches. Servez les **potatoes de terre**, les **haricots verts** et l'**escalope de jambon** sur les assiettes. Arrosez la **viande de sauce**.

Bon appétit !

Steak et purée de pommes de terre

sauce crémeuse aux épinards

Rapido

Durée de préparation : 20 - 30 min.



Steak mariné



Pomme de terre Roseval



Épinards



Oignon



Romarin frais



Gousse d'ail



Crème liquide



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

Le secret d'une viande tendre ? Sortez-la à temps du réfrigérateur (environ 30 minutes avant de cuisiner), ôtez son emballage et épongez-la avec de l'essuie-tout.



Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Steak mariné* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pomme de terre Roseval (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
Oignon (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Romarin frais* (brin(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3197 / 764	440 / 105
Lipides total (g)	40	6
Dont saturés (g)	21,6	3
Glucides (g)	62	9
Dont sucres (g)	11,6	1,6
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	36	5
Sel (g)	1	0,1

Allergènes

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



1. Préparer

Sortez le **steak** du réfrigérateur pour le porter à température ambiante. Épluchez ou lavez soigneusement les **pommes de terre** puis coupez-les en gros morceaux. Mettez-les dans la casserole et plongez-les dans de l'eau avec 1 pincée de sel. Portez à ébullition et faites cuire 12 à 15 minutes à couvert. Prélevez-en un peu de liquide de cuisson puis égouttez les **pommes de terre** et remettez-les dans la casserole. Réservez-les jusqu'à l'étape 4.



2. Cuire le steak

Pendant ce temps, émincez l'**oignon** en demi-rondelles et préparez le bouillon. Faites fondre ½ cs de beurre par personne dans la grande poêle à feu moyen-vif. Lorsqu'elle est très chaude, faites-y cuire le **steak** et la moitié de l'**oignon** 1 à 3 minutes de chaque côté. Portez le feu sur moyen-doux, retirez le **steak** de la poêle et réservez-le sous une feuille d'aluminium.



3. Préparer la sauce

Déglacez l'**oignon** avec le vinaigre de vin blanc puis faites cuire 1 minute. Ajoutez ensuite le bouillon et la moitié de la **crème**. Mélangez bien et laissez mijoter 2 à 3 minutes. Salez et poivrez à votre goût. Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'**ail**. Retirez les aiguilles de **romarin** des brins puis ciselez-les.



4. Préparer les épinards

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'**ail**, le reste d'**oignon** et le **romarin** 1 minute. Ajoutez-y les **épinards** et le reste de la **crème**. Mélangez bien et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes, ou jusqu'à ce que les **épinards** aient réduit. Salez et poivrez à votre goût. Portez le feu sur doux puis couvrez. Laissez mijoter jusqu'au service.



5. Préparer la purée

Écrasez les **pommes de terre** au presse-purée avec ½ cs de beurre par personne et 1 filet de lait ou de liquide de cuisson réservé. Incorporez-y la moutarde puis salez et poivrez à votre goût.



6. Servir

Servez la **purée** sur les assiettes. Coupez le **steak** en tranches à contre-fil puis déposez-les sur la **purée**. Disposez les **épinards** à côté. Garnissez de **sauce crémeuse**.

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

Bon appétit !

Émincés de bœuf en sauce aux haricots noirs

riz, poivron rouge pointu et concombre à l'aigre-douce

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 35 min.



Émincés de steak



Riz jasmin



Oignon



Gousse d'ail



Gingembre frais



Pâte de haricots noirs



Sauce soja



Concombre



Poivron



Gomasio



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

Originaire du Japon, le gomasio se compose entre autres de graines de sésame moulues et d'un peu de sel. Il souligne les saveurs tout en limitant vos apports en sel.



Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

Ustensiles

Bol, râpe, casserole avec couvercle, essuie-tout, petit bol, wok ou sauteuse

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Émincés de steak* (g)	100	200	300	400	500	600
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gingembre frais* (cc)	1	2	3	4	5	6
Pâte de haricots noirs (g)	15	25	40	50	65	75
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60
Concombre* (pièce(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Poivron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gomasio (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Vinaigre de vin blanc (ml)	30	60	90	120	150	180
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Ketjap manis [à faible teneur en sel] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Farine (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	100	200	300	400	500	600
Sambal Lucullus	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2674 /639	457 /109
Lipides total (g)	17	3
Dont saturés (g)	2,5	0,4
Glucides (g)	86	15
Dont sucres (g)	16,6	2,8
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	34	6
Sel (g)	3,4	0,6

Allergènes

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



1. Préparer

- Épongez les **émincés de bœuf** avec l'essuie-tout (voir conseil).
- Dans le petit bol, mélangez le ketjap et la farine avec ½ cs d'huile de tournesol par personne et du poivre. Mélangez-y les **émincés de bœuf** et réservez.
- Pour le **riz**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Faites-le cuire 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite égouttez-le et réservez-le.
- Coupez le **concombre** en rondelles. Dans le bol, mélangez-le avec le sucre et le vinaigre de vin blanc, du sel et du poivre à votre goût. Réservez et remuez de temps en temps pour bien imprégner les saveurs.

Conseil : Le mieux est de sortir les émincés ½ h à 1 h du réfrigérateur avant de commencer à cuisiner. Ils seront ainsi à température ambiante lorsque vous les ferez cuire et le résultat n'en sera que plus tendre.



3. Préparer la sauce

- Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans le même wok/sauteuse et revenir l'**ail**, le **gingembre**, et l'**oignon** 1 à 2 minutes.
- Ajoutez-y la **pâte de haricots noirs** et le **poivron**, puis faites cuire 4 à 5 minutes à feu moyen-vif.
- Déglacez avec la **sauce soja**, 1 filet de vinaigre de vin blanc et le bouillon. Ajoutez du sambal (ou de la harissa) à votre goût.
- Portez à ébullition et laissez réduire 2 à 3 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez ensuite les **émincés de bœuf** et poursuivez la cuisson 1 minute.



2. Cuire la viande

- Émincez l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail**. Coupez le **poivron** en lanières et râpez le **gingembre** à la râpe fine.
- Faites chauffer le wok ou la sauteuse sans matière grasse à feu vif. Une fois bien chaud(e), ajoutez-y les **émincés de bœuf** et saisissez-les 1 à 2 minutes. Réservez-les ensuite hors du wok/sauteuse.
- Préparez le bouillon.



4. Servir

- Servez le **riz** sur les assiettes et disposez les **émincés de bœuf** et **légumes** en sauce dessus.
- Garnissez de **gomasio**.
- Accompagnez du **concombre à l'aigre-douce**.

Le saviez-vous ? 🍌 Le concombre se compose principalement d'eau, mais il contient aussi des vitamines et minéraux. Hydratant, il est peu calorique et vous apporte aussi des nutriments essentiels. Idéal !

Bon appétit !

Bûches ardennaises maison

pommes de terre, pois mange-tout et carotte

Famille

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Pomme de terre



Œuf



Viande de porc fermier hachée



Chapelure panko



Gouda vieux râpé



Romarin séché



Carotte



Pois mange-tout



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

La panko - chapelure japonaise à gros grains - apporte ici un croquant supplémentaire aux bûches ardennaises.



Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, assiette creuse, grand bol, plat à four, casserole, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Œuf* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Viande de porc fermier hachée* (g)	100	200	300	400	500	600
Chapelure panko (g)	25	50	75	100	125	150
Gouda vieux râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Romarin séché (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pois mange-tout* (g)	50	100	150	200	250	300
À ajouter vous-même						
Vinaigre balsamique blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3879 / 927	570 / 136
Lipides total (g)	49	7
Dont saturés (g)	14,9	2,2
Glucides (g)	82	12
Dont sucres (g)	11,2	1,6
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	36	5
Sel (g)	2,2	0,3

Allergènes

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



1. Préparer les pommes de terre

Préchauffez le four à 180°C. Lavez bien les **pommes de terre** et coupez-les en quartiers longs et fins (voir conseil). Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire les **pommes de terre** 20 minutes à couvert. Retirez ensuite le couvercle et poursuivez la cuisson 10 à 15 minutes. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

Conseil de santé 🍌 Ce plat est calorique. Si vous surveillez vos apports caloriques, préparez toutes les pommes de terre mais utilisez-en les 2/3 seulement. Vous pourrez utiliser le reste dans une salade au déjeuner le lendemain par exemple.



4. Cuire à l'eau

Coupez la **carotte** en fines rondelles. Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez-y les **rondelles de carotte** et faites-les cuire 4 minutes. Ajoutez ensuite les **pois mange-tout** et poursuivez la cuisson 4 minutes (voir conseil). Égouttez, rincez à l'eau froide et réservez.

Conseil : Certains pois mange-tout peuvent présenter des fils. Retirez-les facilement en coupant l'extrémité.



2. Préparer les bûches

Dans le grand bol, mélangez la **viande hachée**, le **fromage**, ¾ de la **chapelure panko** et ½ **œuf** par personne. Salez et poivrez. Malaxez jusqu'à ce que le mélange tienne bien. Formez 2 **bûches** par personne.

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



5. Poêler les légumes

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans la poêle des **bûches**. Ajoutez-y les **légumes** et faites cuire 1 minute. Déglacez avec le vinaigre balsamique blanc, puis salez et poivrez à votre goût.



3. Préparer les bûches ardennaises

Mélangez le reste de la **chapelure panko** et le **romarin** séché dans l'assiette creuse, mélangez et roulez-y chaque **bûche**. Faites chauffer ¼ cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer les **bûches** uniformément 2 à 3 minutes. Disposez-les dans le plat à four et enfournez-les 12 à 16 minutes (voir conseil). Réservez la poêle pour l'étape 5.

Conseil : Les bûches plus épaisses mettront plus de temps à cuire. Surveillez-les de près et prolongez-en le temps de cuisson si nécessaire. Coupez-en éventuellement une pour en vérifier la cuisson avant de servir.



6. Servir

Servez les **bûches ardennaises**, les **légumes** et les **pommes de terre** sur les assiettes. Accompagnez de mayonnaise.

Bon appétit !

Linguine en sauce crémeuse aux champignons et lardons

pecorino et persil frisé

Famille

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Gousse d'ail



Oignon



Champignons



Linguine



Lardons



Persil frisé frais



Crème liquide



Pecorino râpé AOP



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

Pour des pâtes "al dente", portez un bon volume d'eau à ébullition. Veillez à ce qu'elle le reste quand vous ajoutez les pâtes, pour en maîtriser la cuisson.



Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

Ustensiles

Sauteuse, casserole avec couvercle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	150	300	450	600	750	900
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Lardons* (g)	25	50	75	100	125	150
Persil frisé frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Crème liquide (g)	50	100	150	200	250	300
Pecorino râpé AOP* (g)	20	40	60	80	100	120

A ajouter vous-même

Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3008 /719	736 /176
Lipides total (g)	35	8
Dont saturés (g)	17,4	4,3
Glucides (g)	72	18
Dont sucres (g)	8,2	2
Fibres (g)	7	2
Protéines (g)	26	6
Sel (g)	1,7	0,4

Allergènes

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



1. Préparer

Pour les **linguine**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole avec 1 pincée de sel. Écrasez ou émincez l'**ail**. Émincez l'**oignon**. Coupez les **champignons** en quartiers. Faites cuire les **linguine** 8 à 10 minutes dans la casserole à couvert. Ensuite, prélevez-en un peu d'eau de cuisson puis égouttez-les et réservez-les.

Le saviez-vous ? 🍄 Les champignons sont riches en minéraux, fibres et vitamines, comme de la vitamine B2 par exemple. Celle-ci est bonne pour la vitalité et aide à prévenir les infections.



2. Cuire les lardons

Faites chauffer la grande sauteuse, sans matière grasse, à feu moyen-vif et cuire les **lardons** 4 à 6 minutes pour qu'ils soient croquants. Réservez-les hors de la sauteuse. Pendant ce temps, ciselez finement le **persil frisé**.



3. Cuire les champignons

Dans la même sauteuse, faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif et cuire les **champignons** 3 à 4 minutes. Ajoutez l'**oignon**, l'**ail** et faites cuire en remuant 1 à 2 minutes. Salez et poivrez à votre goût.



4. Préparer la sauce

Ajoutez les **linguine**, les **lardons** et la **crème liquide** à la sauteuse avec les **champignons**. Augmentez le feu, ajoutez 2 cs d'eau de cuisson réservée par personne. Mélangez et faites cuire le tout 3 à 4 minutes, ou jusqu'à ce que la **sauce** ait réduit et épaissi.



5. Apprêter

Retirez la sauteuse du feu. Ajoutez-y la moitié du **persil frisé**, du **pecorino** et ½ cs de beurre par personne. Salez et poivrez à votre goût et mélangez bien.



6. Servir

Servez les **linguine** sur les assiettes. Garnissez du reste de **persil frisé** et de **pecorino**.

Bon appétit !

Burger de poisson pané multigrain et sauce ravigote sur ciabatta

frites maison et salade

Famille

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Ciabatta blanche



Burger de poisson
pané aux céréales
multigrains



Sauce ravigote



Laitue



Concombre



Tomate



Pomme de terre



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

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



Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ciabatta blanche (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Burger de poisson pané aux céréales multigrains* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Sauce ravigote* (g)	20	40	60	80	100	120
Laitue* (tête(s))	½	1	1½	2	2½	3
Concombre* (pièce(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
A ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3364 /804	503 /120
Lipides total (g)	29	4
Dont saturés (g)	3,8	0,6
Glucides (g)	102	15
Dont sucres (g)	6,1	0,9
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	30	5
Sel (g)	2,7	0,4

Allergènes

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



1. Rôtir les pommes de terre

- Préchauffez le four à 210°C. Épluchez ou lavez soigneusement les **potatoes** et coupez-les en **frites** de 1 cm d'épaisseur maximum.
- Dans le bol, mélangez-les avec ½ cs d'huile d'olive par personne et assaisonnez de sel et de poivre. Mélangez bien.
- Dispersez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 30 à 40 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retournez-les à mi-cuisson.
- Enfournez la **ciabatta** dans les 6 à 8 dernières minutes de cuisson.



3. Préparer la salade

- Dans le saladier, mélangez la moutarde avec le vinaigre vin blanc et l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez-y le **concombre**, la **tomate** et la **salade** émincée puis mélangez bien.



2. Cuire le poisson

- Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le **burger de poisson** 3 à 4 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'il soit doré des deux côtés.
- Pendant ce temps, coupez le **concombre** en dés et la **tomate** en quartiers.
- Réservez quelques feuilles de **laitue** pour en garnir le **burger** plus tard puis émincez grossièrement le reste.



4. Servir

- Coupez la **ciabatta** en deux. Garnissez-la des feuilles de **laitue** réservées, du **burger de poisson** et de **sauce ravigote**.
- Servez les **frites** avec le **burger de poisson** et la **salade**.

Bon appétit !

Filet mignon de porc et mafaldine

sauce au beurre blanc et pleurotes effilochés rôtis

Rapido Premium

Durée de préparation : 25 - 35 min.



Mafaldine



Filet mignon de porc



Gousse d'ail



Pleurotes



Sauce au beurre blanc



Parmigiano
Reggiano AOP



Mélange d'épices
siciliennes



Persil plat frais



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

Le filet de porc est la partie la plus tendre du porc. Vous pouvez même le déguster rosé.



Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

Ustensiles

Papier aluminium, plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, sauteuse, râpe, casserole

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mafaldine (g)	90	180	270	360	450	540
Filet mignon de porc* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pleurotes* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Sauce au beurre blanc* (g)	50	100	150	200	250	300
Parmigiano Reggiano AOP* (pièce(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	1	2	3	4	5	6
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3360 / 803	671 / 160
Lipides total (g)	32	6
Dont saturés (g)	12,3	2,5
Glucides (g)	74	15
Dont sucres (g)	4,4	0,9
Fibres (g)	13	3
Protéines (g)	49	10
Sel (g)	2,1	0,4

Allergènes

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



1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C. Pour les **mafaldine**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez-y 1 pincée de sel. Effilochez les **pleurotes** en gros morceaux et mettez-les dans le bol. Ajoutez-y les **épices siciliennes** et 1 cs d'huile d'olive par personne. Salez et poivrez puis mélangez bien. Dispersez les **pleurotes** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 10 à 13 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.



4. Préparer la sauce

Faites à nouveau chauffer la sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'**ail** 1 minute. Ajoutez-y le **beurre blanc**, la moitié du **Parmigiano Reggiano** et du **persil** puis 30 ml d'eau de cuisson réservée par personne. Mélangez bien et ajoutez plus d'eau de cuisson si la **sauce** est trop épaisse. Réchauffez 1 minute.



2. Cuire le filet de porc

Pendant ce temps, faites fondre ½ cs de beurre par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément le **filet mignon de porc** 8 à 10 minutes. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût. Réservez-le hors de la poêle sous une feuille d'aluminium.



5. Apprêter

Ajoutez les **mafaldine** et ⅔ des pleurotes à la **sauce** puis mélangez bien. Salez et poivrez à votre goût.

Le saviez-vous ? 🍄 Les champignons sont riches en phosphore. Combiné au calcium, il favorise la minéralisation osseuse et renforce les dents. On le retrouve principalement dans la viande, le poisson et les produits laitiers, mais aussi dans les produits d'origine végétale - comme les légumineuses, les céréales complètes et les champignons.



3. Cuire les mafaldine

Pendant ce temps, faites cuire les **mafaldine** 7 à 9 minutes dans la casserole. Prélevez-en ensuite un peu d'eau de cuisson puis égouttez-les et réservez-les. Écrasez ou émincez l'**ail**. Ciselez finement le **persil**. Râpez le **Parmigiano Reggiano**.



6. Servir

Coupez le **filet mignon de porc** en tranches. Servez les **mafaldine** dans des assiettes creuses puis garnissez-les du reste de **pleurotes rôtis** et de tranches de **viande**. Garnissez du reste de **Parmigiano Reggiano** et de **persil**.

Bon appétit !

Filet de cabillaud et risotto au fenouil crémeux

haricots verts, épinards et Parmigiano Reggiano

Premium

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Gousse d'ail



Oignon



Fenouil



Riz pour risotto



Épinards



Parmigiano Reggiano AOP



Filet de cabillaud



Mascarpone



Thym citron frais



Haricots verts extra fins



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

Le Parmigiano Reggiano (parmesan en français) doit son nom à celui des provinces où il est produit : Parma et Reggio Emilia.



Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

Ustensiles

Râpe, casserole avec couvercle, essuie-tout, poêle, wok ou sauteuse

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Fenouil* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Riz pour risotto (g)	75	150	225	300	375	450
Épinards* (g)	50	100	200	200	300	300
Parmigiano Reggiano AOP* (pièce(s))	½	1	¾	1	1½	2
Filet de cabillaud* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Thym citron frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Haricots verts extra fins* (g)	40	75	115	150	190	225
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3217 / 769	387 / 92
Lipides total (g)	35	4
Dont saturés (g)	22,1	2,7
Glucides (g)	74	9
Dont sucres (g)	10,6	1,3
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	36	4
Sel (g)	1,6	0,2

Allergènes

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



1. Préparer

Préparez le bouillon. Écrasez ou émincez l'**ail**. Émincez l'**oignon**. Coupez le **fenouil** en quartiers, retirez-en le cœur dur et coupez le **fenouil** en lanières très fines. Réservez-en éventuellement les fanes pour la garniture. Effeuillez le **thym citron**.



4. Cuire le poisson

Pendant ce temps, râpez le **Parmigiano Reggiano**. Épongez le **poisson** avec l'essuie-tout et assaisonnez-le de sel et de poivre. Juste avant de servir, faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le **cabillaud** 1 à 2 minutes de chaque côté.



2. Préparer le risotto

Faites fondre ½ cs de beurre par personne dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'**ail**, l'**oignon** et le **thym citron** 1 à 2 minutes. Ajoutez la moitié du **fenouil** et faites cuire 5 à 7 minutes en remuant. Ajoutez-y le **riz pour risotto** et faites cuire 2 minutes. Ajoutez ensuite la moitié du vinaigre de vin blanc et ½ du bouillon. Laissez les grains de **riz** s'en imprégner lentement. Remuez régulièrement. Pendant ce temps, dans le bol, mélangez le reste de **fenouil** avec le sucre et le reste de vinaigre de vin blanc.



5. Apprêter le risotto

Déchirez les **épinards** en petits morceaux au-dessus du **risotto** et laissez-les réduire en remuant. Ajoutez-y le **mascarpone** et la moitié du **Parmigiano Reggiano**. Remuez bien et poivrez à votre goût.



3. Cuire le risotto

Dès que les grains de **riz** ont absorbé le bouillon, ajoutez-en à nouveau ½ et répétez l'opération jusqu'à épuisement du bouillon. Faites cuire le **risotto** à feu moyen-vif environ 20 à 25 minutes. Équeutez les **haricots verts** et coupez-les en deux. Versez un fond d'eau dans la casserole. Ajoutez-y 1 pincée de sel et les **haricots verts**. Portez à ébullition à couvert et faites-les cuire "al dente" 6 à 8 minutes. Égouttez et réservez sans couvercle. Mélangez les **haricots verts** avec ½ cs de beurre par personne puis salez et poivrez à votre goût.



6. Servir

Servez le **risotto** sur les assiettes. Déposez-y les **haricots verts** et le **cabillaud**. Ajoutez la **salade de fenouil**. Garnissez du reste de **Parmigiano Reggiano** et éventuellement des fanes de **fenouil** réservées.

Bon appétit !

Tournedos au chimichurri

pommes de terre poêlées, champignons et salade

Premium

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Pomme de terre



Champignons



Tomates cerises rouges



Gousse d'ail



Piment vert



Oignon



Persil plat, coriandre et origan frais



Tournedos



Roquette



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

Le tournedos est un excellent morceau de viande souvent servi au restaurant. Laissez-le reposer avant de le découper, il n'en sera que plus tendre.



Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

Ustensiles

Papier aluminium, essuie-tout, saladier, petit bol, 2x poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Tomates cerises rouges (g)	65	125	190	250	315	375
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Piment vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Oignon (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Persil plat, coriandre et origan frais* (g)	10	20	30	40	50	60
Tournedos* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Roquette* (g)	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3360 / 803	493 / 118
Lipides total (g)	48	7
Dont saturés (g)	13,7	2
Glucides (g)	51	8
Dont sucres (g)	5,5	0,8
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	39	6
Sel (g)	1	0,1

Allergènes

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



1. Cuire les pommes de terre

Sortez le **tournedos** du réfrigérateur pour le porter à température ambiante (voir conseil). Lavez bien les **potmes de terre** et coupez-les en quarts. Faites chauffer ½ cs de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les **potmes de terre** 20 à 23 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Retournez régulièrement.

Conseil : Pour que le tournedos soit encore meilleur, sortez-le du réfrigérateur 1/2 h à 1 h avant de commencer à cuisiner. Sortez-le de son emballage et épongez-le avec de l'essuie-tout.



4. Cuire le filet mignon

Épongez le **tournedos** avec l'essuie-tout. Faites chauffer ½ cs de beurre dans la 2e poêle à feu moyen-vif. Une fois le beurre chaud, faites cuire la **viande** 1 à 3 minutes par côté (voir conseil). Salez, poivrez. Retirez la **viande** de la poêle et laissez-la reposer min. 3 minutes sous du papier aluminium. Remettez la poêle sur le feu et ajoutez les **champignons**, le reste d'**ail**, du sel et du poivre. Faites cuire 4 à 5 minutes. Déglacez avec ⅓ du vinaigre balsamique noir.

Conseil : Pour un tournedos encore plus savoureux, ajoutez-y 1 noisette de beurre à la cuisson et arrosez-le sans cesse de graisse de cuisson.



2. Couper

Pendant ce temps, coupez les **champignons** en quatre et les **tomates** en deux. Écrasez ou émincez l'**ail**.



5. Préparer la salade et couper

Pendant ce temps, dans le saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra, le reste de vinaigre balsamique noir, du sel et du poivre pour préparer une vinaigrette. Ajoutez-y la **roquette** et les **tomates cerises** puis mélangez bien. Découpez le **tournedos** en tranches.



3. Préparer le chimichurri

Épépinez le **piment vert** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.). Émincez l'**oignon**, le **piment vert** et les **fines herbes** (voir conseil 1 et 2). Ajoutez-les au petit bol et mélangez-les avec l'huile d'olive, la moitié du vinaigre balsamique noir et de l'**ail**. Salez et poivrez à votre goût. Mélangez.

Conseil 1 : Si tout le monde n'apprécie pas la coriandre, omettez-la ou servez-le séparément pour que chacun puisse en ajouter à sa guise.

Conseil 2 : Si vous avez un robot de cuisine, vous pouvez l'utiliser pour préparer le chimichurri.



6. Servir

Servez le **tournedos**, les **champignons**, la **salade** et les **potmes de terre** sur les assiettes. Garnissez le **tournedos** avec 1,5 cs de **chimichurri** par personne et les **champignons** du reste. Accompagnez de mayonnaise.

Bon appétit !



Bowl de steak en sauce bulgogi

riz, sauce kimchi et gomasio

Rapido Cuisine du Monde

Durée de préparation : 25 - 35 min.



Steak mariné



Sauce bulgogi



Sauce kimchi



Chou rouge, blanc et carotte



Oignon nouveau



Coriandre fraîche



Brocoli



Gomasio



Huile de sésame



Riz jasmin



Gousse d'ail



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

Sucrée-salée, la sauce bulgogi allie saveurs de poire, gingembre et ail. C'est un ingrédient important dans la préparation de viande de bœuf au BBQ à la coréenne.



Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

Ustensiles

Casserole, casserole avec couvercle, saladier, petit bol, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Steak mariné* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Sauce bulgogi (g)	20	35	55	70	90	105
Sauce kimchi (g)	20	40	60	80	100	120
Chou rouge, blanc et carotte* (g)	50	100	150	200	250	300
Oignon nouveau* (botte(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Brocoli* (g)	200	360	560	720	920	1080
Gomasio (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Huile de sésame (ml)	5	10	15	20	25	30
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Eau (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3515 / 840	436 / 104
Lipides total (g)	39	5
Dont saturés (g)	9,1	1,1
Glucides (g)	78	10
Dont sucres (g)	14,9	1,8
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	41	5
Sel (g)	2,4	0,3

Allergènes

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



1. Préparer

- Sortez le **steak mariné** du réfrigérateur pour le porter à température ambiante (voir conseil).
- Écrasez ou émincez l'**ail**. Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la casserole à feu doux. Faites-y revenir l'**ail** 1 à 2 minutes.
- Ajoutez-y ensuite le **riz** et la quantité d'eau et de bouillon cube indiquée puis faites cuire le **riz** 10 à 12 minutes.
- Retirez la casserole du feu et laissez le **riz** reposer 5 minutes. Ensuite, égouttez-le si nécessaire.

Conseil : Pour un résultat encore meilleur, sortez-le entre ½ h à 1 h du réfrigérateur avant de commencer à cuisiner. Sortez-le aussi de son emballage.



3. Cuire le steak

- Faites fondre ½ cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif. Dès que le beurre est très chaud, déposez-y délicatement le **steak mariné** et faites le cuire 1 à 3 minutes.
- Retournez-le, ajoutez le blanc de l'**oignon nouveau** et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes (voir conseil). Déglacez le tout avec la **sauce bulgogi** et poursuivez la cuisson 1 minute.
- Pendant ce temps, mélangez la **sauce kimchi** et la mayonnaise dans le petit bol.

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



2. Préparer la salade de chou

- Pour le **brocoli**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Détaillez le bouquet de **brocoli** en fleurettes et la tige en dés. Ajoutez le **brocoli** à la casserole et faites-le cuire 5 à 7 minutes à couvert. Égouttez-le et réservez-le sans couvercle.
- Pendant ce temps, émincez l'**oignon nouveau** en fines rondelles en séparant le blanc du vert. Ciselez grossièrement la **coriandre**.
- Dans le saladier, mélangez l'**huile de sésame** avec le vinaigre de vin blanc et le sucre. Ajoutez-y la moitié de la **coriandre**, le **chou rouge, blanc et la carotte**. Salez et poivrez à votre goût puis mélangez bien. Réservez jusqu'au service et remuez de temps en temps.



4. Servir

- Découpez le **steak bulgogi** en tranches.
- Servez le **riz** dans des assiettes creuses ou des bols. Déposez-y le **steak** et arrosez-le de la **sauce bulgogi** restée dans la poêle (voir conseil). Ajoutez le **brocoli** et la **salade**.
- Garnissez de la **mayonnaise au kimchi**, de **gomasio**, du vert de l'**oignon nouveau** et du reste de **coriandre**.

Conseil : Ajoutez éventuellement 1 cs d'eau par personne à la poêle et faites chauffer encore 1 minute à feu moyen-vif pour obtenir plus de sauce.

Le saviez-vous ? 🌱 Comparé à de nombreux légumes, l'oignon nouveau est riche en calcium, tout comme le chou frisé et le pak-choï.

Cassolette de poisson à la crème et cerfeuil

fenouil et grenailles rôties

Premium

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Grenailles



Gousse d'ail



Échalote



Fenouil



Carotte



Poireau



Crème fraîche liquide



Estragon et
cerfeuil frais



Citron



Mélange de
poissons : saumon,
cabillaud et colin



Gouda râpé



Vin blanc



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

Il vous reste du fenouil ? Vous pouvez le manger cru, en
salade ! Râpez-le finement et mélangez-le à de l'aneth frais,
des noix et à un vinaigre aux herbes.



Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, éplucheur, marmite à soupe

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Grenailles (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Échalote (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Fenouil* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Carotte* (pièce(s))	½	¾	1	¾	1½	1½
Poireau* (pièce(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Crème fraîche liquide* (ml)	100	200	300	400	500	600
Estragon et cerfeuil frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Mélange de poissons : saumon, cabillaud et colin* (g)	130	260	390	520	650	780
Gouda râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Vin blanc (ml)	100	187	285	374	472	561
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau pour la sauce (ml)	100	200	300	400	500	600
Cube de bouillon de poisson à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	1½	2¼	3	3¾	4½
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4142 / 990	483 / 115
Lipides total (g)	63	7
Dont saturés (g)	31,8	3,7
Glucides (g)	65	8
Dont sucres (g)	13,3	1,5
Fibres (g)	23	3
Protéines (g)	37	4
Sel (g)	2,2	0,3

Allergènes

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



1. Enfourner les grenailles

Préchauffez le four à 200°C. Lavez soigneusement les **grenailles** et coupez-les en deux, voire en quatre pour les plus grosses. Dans le bol, mélangez-les à ½ cs d'huile d'olive par personne. Salez et poivrez. Disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 30 à 35 minutes. Retournez-les à mi-cuisson.



4. Apprêter la soupe

Déglacez les **légumes** avec le vin blanc (voir conseil). Portez à ébullition puis ajoutez la **crème fraîche liquide** et la moutarde. Versez l'eau et émiettez-y le bouillon cube et laissez mijoter 10 minutes à petit bouillon. Poursuivez éventuellement la cuisson si vous trouvez le mijoté encore trop liquide.

Conseil : S'il y a des enfants à table, remplacez le vin par du bouillon de poisson.



2. Couper les légumes

Écrasez ou émincez l'**ail**. Émincez l'**échalote**. Coupez le **fenouil** en deux, puis en quatre et retirez-en la partie dure. Coupez-le ensuite en petits dés. Ciselez-en éventuellement finement les fanes et réservez-les pour les utiliser comme garniture plus tard. Épluchez la **carotte** et coupez-la en dés. Émincez finement le **poireau**.



5. Couper la garniture

Pendant ce temps, ciselez finement le **cerfeuil** et l'**estragon**. Coupez le **citron** en quartiers. Juste avant de servir, ajoutez le **poisson** à la marmite (voir conseil). Salez et poivrez à nouveau éventuellement.

Conseil : Le poisson cuira très rapidement. Il est donc important de ne l'ajouter que lorsque vous êtes prêts à passer à table.



3. Faire revenir les légumes

Faites chauffer le beurre dans la marmite à soupe à feu moyen et cuire l'**échalote** et l'**ail** 2 à 3 minutes. Ajoutez-y ensuite le **fenouil**, le **poireau** et la **carotte** puis faites cuire 6 à 8 minutes en remuant. Salez et poivrez généreusement.



6. Servir

Servez la **cassolette** avec les **grenailles**. Garnissez des **herbes fraîches**, du **fromage râpé** et éventuellement des fanes de **fenouil** réservées. Accompagnez des quartiers de **citron**.

Le saviez-vous ? 🍋 Nous absorbons trop peu de vitamine D. Celle-ci sert à renforcer notre système immunitaire et est nécessaire pour fixer le calcium. On la retrouve dans les poissons gras, tels que le saumon, le maquereau, le hareng et les sardines.

Bon appétit !

Rigatoni en sauce crémeuse aux champignons

brocolini, fromage bleu, huile parfumée à la truffe et noix

Végé Rapido Premium

Durée de préparation : 25 - 35 min.



Rigatoni



Brocolini



Noix concassées



Mascarpone



Mélange de
champignons
prédécoupés



Huile parfumée
à la truffe



Gousse d'ail



Échalote



Dés de fromage bleu



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

Cette huile parfumée à la truffe est produite à partir d'olives de
Coratina et Peranzana récoltées à la main dans la région de Puglia.



Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

Ustensiles

Sauteuse, casserole

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Brocolini* (g)	50	100	200	200	300	300
Noix concassées (g)	10	20	30	40	50	60
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Mélange de champignons prédécoupés* (g)	175	350	525	700	875	1050
Huile parfumée à la truffe (ml)	4	8	12	16	20	24
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Échalote (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Dés de fromage bleu* (g)	25	50	75	100	125	150
A ajouter vous-même						
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3088 / 738	710 / 170
Lipides total (g)	38	9
Dont saturés (g)	14,6	3,4
Glucides (g)	74	17
Dont sucres (g)	6,4	1,5
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	26	6
Sel (g)	1,5	0,3

Allergènes

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



1. Cuire

- Pour les **rigatoni**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole
- Coupez les **brocolini** en tronçons de 5 cm environ. Coupez éventuellement les tiges épaisses en deux dans la longueur.
- Faites cuire les **rigatoni** 10 minutes. Ajoutez-y ensuite les **brocolini** et poursuivez la cuisson 3 à 5 minutes.
- Ensuite, prélevez-en un peu d'eau de cuisson puis égouttez et réservez.



3. Préparer la sauce

- Baissez le feu sous la sauteuse. Ajoutez-y le **mascarpone**, la moutarde et 60 ml d'eau réservée des **pâtes** par personne. Émiettez-y le bouillon cube.
- Portez à ébullition et laissez mijoter 1 minute.
- Incorporez-y le **fromage bleu** et mélangez pour qu'il fonde.
- Mélangez-y les **pâtes** et **brocolini** puis salez et poivrez à votre goût.



2. Couper et cuire

- Émincez l'**échalote**. Écrasez ou émincez l'**ail**.
- S'il y en a, coupez les gros **champignons** en plus petits morceaux.
- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif.
- Ajoutez-y l'**échalote**, les **champignons** et l'**ail** puis faites cuire 6 à 8 minutes. Salez et poivrez à votre goût.



4. Servir

- Servez les **pâtes** aux légumes sur les assiettes.
- Garnissez des **noix concassées** et arrosez d'**huile parfumée à la truffe**.

Bon appétit !

Pain turc aux émincés de poulet et aubergine grillée

fromage grec, sauce au poivron grillé et pépins de grenade

Street food

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Mini-pide turc



Sauce au poivron grillé



Persil plat et menthe frais



Aubergine



Citron



Émincés de poulet aux épices kebab



Couscous perlé



Oignon



Grenade



Mini-tomates roma



Mélange d'épices du Moyen-Orient



Fromage grec



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

La street food est propre à chaque pays : un plat rapide que l'on trouve à chaque coin de rue. Faciles à préparer et pleines de saveurs authentiques, nos recettes Street Food vous permettront de déguster les plats locaux de vos destinations préférées.



Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mini-pide turc (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Sauce au poivron grillé* (g)	40	80	120	160	200	240
Persil plat et menthe frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Aubergine* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Émincés de poulet aux épices kebab* (g)	100	200	300	400	500	600
Couscous perlé (g)	40	75	115	150	190	225
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Grenade* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mini-tomates roma (g)	50	100	200	200	300	300
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Fromage grec* (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3686 / 881	612 / 146
Lipides total (g)	36	6
Dont saturés (g)	10,3	1,7
Glucides (g)	96	16
Dont sucres (g)	18,4	3,1
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	40	7
Sel (g)	3,7	0,6

Allergènes

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



1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C. Coupez l'**aubergine** en deux dans la longueur et incisez-en la chair en croix. Ne l'épluchez pas. Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu vif. Faites-y cuire l'**aubergine** côté peau 2 minutes. Baissez le feu, retournez l'**aubergine** et poursuivez-en la cuisson 5 minutes. Pendant ce temps, coupez l'**oignon** en demi-rondelles. Pressez la moitié du **citron** et coupez l'autre moitié en quartiers.



4. Couper

Faites chauffer ¼ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément l'**oignon** et les **émincés de poulet** 5 à 7 minutes. Pendant ce temps, coupez les **tomates** en dés et ciselez finement les **herbes fraîches**.

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



2. Griller l'aubergine

Dans le petit bol, mélangez, par personne les **épices du Moyen-Orient** avec ½ cs d'huile d'olive par personne. Retirez l'**aubergine** de la poêle et déposez-la côté peau sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Badigeonnez-la d'huile épicée. Enfourez-la 13 à 16 minutes. Enfourez aussi le **pain turc** lors des 3 à 4 dernières minutes de cuisson.



5. Préparer la salade

Mélangez la **tomate** et la moitié des **herbes fraîches** au **couscous perlé**. Ajoutez-y ½ cc de jus de **citron** par personne. Salez et poivrez à votre goût pour réserver jusqu'au service. Avec la paume de votre main, faites rouler la **grenade** sur le plan de travail en exerçant une légère pression pour entendre les pépins craquer. Coupez la **grenade** en deux et retirez-en les pépins.



3. Cuire le couscous perlé

Pour le **couscous perlé**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Émiettez-y le bouillon cube. Ajoutez le **couscous perlé** à la casserole et faites-le cuire 12 à 14 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.



6. Servir

Coupez le **pain turc** en deux. Tartinez-le de **sauce au poivron grillé**. Garnissez de l'**oignon** et des **émincés de poulet**. Servez la **salade de couscous perlé** dans des assiettes et déposez-y l'**aubergine**. Garnissez le **couscous perlé** et l'**aubergine** des pépins de **grenade** et du reste d'**herbes fraîches**. Émiettez-y le **fromage grec** et accompagnez des quartiers de **citron**.

Bon appétit !