



Orzotto aux mini-tomates roma rôties

courgette poêlée, gruyère et épices italiennes

Famille | Végé

Durée de préparation : 30 - 40 min.



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

Les mini-tomates Roma ressemblent à s'y méprendre aux tomates cerises. Elles sont cependant moins sucrées et contiennent moins de pépins. De petite taille, elles sont idéales en snack ou à l'apéro !

Détachez-moi ! ↗



Mini-tomates roma



Oignon



Courgette



Gousse d'ail



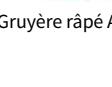
Citron



Orzo



Épices italiennes



Gruyère râpé AOP

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Râpe fine, plat à four, casserole avec couvercle, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mini-tomates roma (g)	150	300	450	600	750	900
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Orzo (g)	70	130	200	270	330	400
Épices italiennes (sachet(s))	¼	1	1½	2	2½	3
Gruyère râpé AOP* (g)	35	75	100	150	175	225
A ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cc)	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)	2799 /669	434 /104
Lipides total (g)	34	5
Dont saturés (g)	14,7	2,3
Glucides (g)	65	10
Dont sucres (g)	16	2,5
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	23	4
Sel (g)	0,8	0,1

Allergènes

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

1



2



Préparer

- Préchauffez le four à 220°C et préparez le bouillon.
- Dans un plat à four, mélangez les tomates avec le vinaigre balsamique, 1 filet d'huile d'olive, du sel et du poivre. Enfournez 15 à 20 minutes.
- Émincez l'oignon et écrasez ou émincez l'ail.
- Taillez la courgette en petits dés. Prélevez le zeste du citron, puis pressez-le.

3



Cuire la courgette

- Pendant ce temps, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire la courgette avec le reste d'ail 6 minutes.
- Arrosez avec 1 cc de jus de citron par personne à mi-cuisson, puis salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez la courgette et la moitié du gruyère à l'orzo. Mélangez bien.

Cuire l'orzo

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une casserole à feu moyen-doux et revenir l'oignon avec 1/2 cc de zeste de citron par personne ainsi que la moitié de l'ail 2 minutes.
- Ajoutez-y l'orzo et les épices italiennes. Poursuivez la cuisson 1 minute en remuant régulièrement.
- Ajoutez-y le bouillon et faites cuire l'orzo 10 à 12 minutes à feu doux, à couvert.
- Remuez régulièrement. Ajoutez éventuellement de l'eau si l'orzo s'assèche trop vite.

4



Servir

- Servez l'orzotto sur les assiettes et déposez-y les tomates.
- Garnissez du reste de gruyère et de zeste de citron.
- Accompagnez du reste de jus de citron pour que chacun puisse en ajouter à sa guise.

Bon appétit !



Soupe de tomate & poivron au couscous perlé

crème aigre, estragon et gressins maison

Famille | Végé

Durée de préparation : 30 - 40 min.



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

Le couscous perlé est né dans les années 50 pour remplacer le riz, une denrée rare à l'époque.

Détachez-moi !



Couscous perlé



Ciabatta complète



Gousse d'ail



Tomate



Oignon



Poivron



Poivron rouge pointu



Estragon frais



Crème aigre bio



Morceaux d'abricots secs



Fromage italien râpé

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque(s) de cuisson (recouverte(s) de papier sulfurisé), casserole(s) (avec couvercle), marmite à soupe avec couvercle, mixeur plongeant

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Couscous perlé (g)	40	75	115	150	190	225
Ciabatta complète (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Tomate (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Oignon (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Estragon frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Crème aigre bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Morceaux d'abricots secs (g)	10	20	30	40	50	60
Fromage italien râpé* (g)	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Poivre et sel	à votre goût					

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2699 / 645	319 / 76
Lipides total (g)	23	3
Dont saturés (g)	6,6	0,8
Glucides (g)	81	10
Dont sucres (g)	22,9	2,7
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	22	3
Sel (g)	2	0,2

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 180°C. Préparez le bouillon.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Détaillez la tomate, le poivron pointu et le poivron en dés.
- Effeuillez l'estragon. Ciselez-en finement les feuilles (voir conseil).

Conseil : La saveur de l'estragon est assez prononcée. Goûtez la soupe et ajoutez-en plus ou moins, à votre convenance.



Préparer la soupe

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la marmite à soupe à feu moyen et revenir l'oignon avec la tomate, le poivron, le poivron pointu, les abricots secs et la moitié de l'ail 2 minutes.
- Ajoutez ⅔ du bouillon.
- Couvrez et faites cuire la soupe 15 minutes.



Cuire le couscous perlé

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Faites-y cuire le couscous perlé 12 à 14 minutes.
- Ensuite, égouttez-le et réservez-le (voir conseil).

Conseil : Pesez bien le couscous perlé, car vous en avez probablement reçu plus que nécessaire. Vous pouvez cependant en préparer la totalité si vous le souhaitez.



Enfourner le pain

- Pendant ce temps, coupez le pain en deux dans la longueur, puis chaque moitié en 3.
- Disposez les morceaux de pain sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et arrosez-les d'1 filet d'huile d'olive.
- Parsemez-les du reste d'ail, puis salez et poivrez.
- Enfournez 8 à 10 minutes.



Apprêter la soupe

- Pendant ce temps, retirez la marmite du feu.
- Ajoutez-y la moitié de la crème aigre et mixez en soupe homogène au mixeur plongeant. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez éventuellement le reste du bouillon si vous souhaitez éclaircir la soupe.
- Incorporez-y ensuite le couscous perlé.



Servir

- Servez la soupe dans des bols.
- Garnissez-la du fromage italien, du reste de crème aigre et de l'estragon.
- Accompagnez des gressins.

Bon appétit !



Soirée pâtes en famille : conchiglie crémeuses au bœuf haché

à composer vous-même et à déguster ensemble !

Famille | Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



	Bœuf haché assaisonné à l'italienne		Conchiglie
	Gousse d'ail		Oignon
	Carotte		Passata
	Crème liquide		Origan séché
	Lard		Oignons frits
	Basilic frais		Mozzarella râpée



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

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

Détachez-moi !



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bœuf haché assaisonné à l'italienne* (g)	100	200	300	400	500	600
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Origan séché (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lard* (tranche(s))	1	2	3	4	5	6
Oignons frits (g)	15	30	45	60	75	90
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Mozzarella râpée* (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4134 /988	727 /174
Lipides total (g)	48	8
Dont saturés (g)	23,3	4,1
Glucides (g)	92	16
Dont sucres (g)	20	3,5
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	44	8
Sel (g)	2,7	0,5

Allergènes

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



Préparer

- Coupez la carotte en dés.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une grande sauteuse à feu moyen-vif et cuire la carotte 2 à 3 minutes.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail, puis ajoutez les deux à la carotte dans la sauteuse.
- Mélangez bien et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes.



Cuire les pâtes

- Ajoutez la viande hachée à la sauteuse et faites cuire 3 minutes en l'émettant. Ensuite, ajoutez-y la passata et poursuivez la cuisson 1 minute.
- Pendant ce temps, portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire les pâtes 11 à 13 minutes.
- Prélevez-en un peu d'eau de cuisson, puis égouttez-les et réservez-les.



Préparer la sauce

- Portez le feu sous la sauteuse sur moyen, puis ajoutez-y la crème et l'origan. Mélangez bien et laissez mijoter jusqu'au service.
- Pendant ce temps, coupez le lard en lanières. Faites chauffer une poêle, sans matière grasse, à feu moyen-vif et cuire le lard 2 à 4 minutes.
- Ciselez le basilic.
- Ajoutez les pâtes à la sauce, ainsi que l'eau de cuisson réservée si nécessaire. Mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.



Servir

- Servez les pâtes au bœuf crémeux dans des bols.
- Servez tous les éléments séparément à table et laissez chacun composer son bowl à sa guise.

Bon appétit !



Take-away maison à l'indonésienne : bowls de gado gado

à composer vous-même et à déguster ensemble !

Végé Rapido

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Riz basmati



Œuf



Carotte



Germes de soja



Haricots verts



Mini-concombre



Sauce à la cacahuète



Sauce asiatique douce



Oignons frits



Atjar



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

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

Détachez-moi !



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Râpe, casserole(s) (avec couvercle), casserole avec couvercle, casserole en inox

Ingrediénts pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz basmati (g)	75	150	225	300	375	450
Œuf* (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Germes de soja* (g)	25	50	100	100	150	150
Haricots verts (g)	100	200	300	400	500	600
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Sauce à la cacahuète* (g)	40	80	120	160	200	240
Sauce asiatique douce* (g)	20	35	50	70	85	105
Oignons frits (g)	15	30	45	60	75	90
Atjar* (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Eau pour le riz (ml)	175	350	525	700	875	1050
Sauce soja sucrée (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau pour la sauce (ml)	40	80	120	160	200	240
Sauce rouge épicee [de type harissa]	à votre goût					
Sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3113 /744	392 /94
Lipides total (g)	27	3
Dont saturés (g)	8,2	1
Glucides (g)	96	12
Dont sucres (g)	22	2,8
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	31	4
Sel (g)	2,1	0,3

Allergènes

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

1



Préparer

- Portez l'eau à ébullition dans une casserole (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire le riz 10 à 12 minutes à couvert.
- Éteignez le feu. Salez à votre goût. Réservez 5 minutes à couvert.
- Pendant ce temps, lavez les œufs.

2



Cuire les légumes

- Équeutez les haricots verts, puis coupez-les en deux.
- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une autre casserole.
- Faites-y cuire les germes de soja 1 minute, puis retirez-les de la casserole à l'aide d'une écumoire.
- Ajoutez les haricots verts et les œufs à cette même casserole, puis faites-les cuire 7 à 8 minutes. Ensuite, égouttez et rincez à l'eau froide.

3



Apprêter

- Dans une casserole en inox, mélangez la sauce à la cacahuète avec la sauce asiatique douce, la sauce soja sucrée, l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients) et de la sauce rouge épicee (de type harissa) à votre convenance.
- Portez à ébullition, puis retirez la casserole du feu.
- Pendant ce temps, écalez les œufs et coupez-les en deux.
- Râpez la carotte et coupez le concombre en demi-rondelles.

4



Servir

- Servez tous les ingrédients préparés à table dans des bols séparés.
- Laissez chacun préparer son bowl de gado gado à sa guise. Si vous le souhaitez, vous pouvez aussi préparer les bowls avant de servir.

Bon appétit !



Boulgour au poulet et vinaigrette à l'orange

carotte rôtie, fromage à la grecque et raisins secs

Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Boulgour



Fromage à la grecque



Orange



Raisins secs



Mélange d'épices africaines



Épinards



Oignon



Carotte



Mini-concombre



Émincés de cuisse de poulet



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

Les vinaigrettes et les sauces ont bien souvent la même fonction. Néanmoins, les vinaigrettes (à base d'huile et de vinaigre, ou de jus d'agrumes) sont généralement plus légères. Une façon simple et rafraîchissante de rehausser vos plats !



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Grand bol, casserole(s) (avec couvercle), petit bol, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Boulgour (g)	75	150	225	300	375	450
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
Orange* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Raisins secs (g)	10	20	30	40	50	60
Mélange d'épices africaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épinards* (g)	50	100	200	200	300	300
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Émincés de cuisse de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Vinaigre de vin rouge (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1½	1½
Huile d'olive vierge extra (cs)	¼	½	¾	1	1½	1½
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)	3038 /726	595 /142
Lipides total (g)	32	6
Dont saturés (g)	13,8	2,7
Glucides (g)	81	16
Dont sucres (g)	19,5	3,8
Fibres (g)	13	3
Protéines (g)	35	7
Sel (g)	1,8	0,4

Allergènes

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

1



Cuire le boulgour

- Versez un bon volume d'eau dans une casserole. Ajoutez-y le boulgour et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Portez à ébullition et faites cuire 10 minutes à couvert. Ensuite, égouttez le boulgour et réservez-le.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon. Coupez la carotte en rondelles.
- Taillez la moitié de la chair de l'orange en dés et prélevez le jus de l'autre moitié. Coupez le concombre en dés.

2



Cuire le poulet

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le poulet avec la carotte et la moitié des épices africaines 6 à 8 minutes, ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit à cœur.
- Salez et poivrez à votre goût. Réservez hors de la poêle.
- Dans la même poêle, faites cuire l'oignon 2 à 3 minutes.
- Ajoutez-y la moitié des épinards. Mélangez bien pour qu'ils réduisent.

3



Préparer la vinaigrette

- Dans un petit bol, mélangez le jus d'orange avec la moutarde, le vinaigre de vin rouge et l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez à votre goût.
- Dans un grand bol, mélangez le boulgour avec le reste des épinards, des épices africaines ainsi que la moitié de la vinaigrette à l'orange.
- Salez et poivrez à votre goût.

4



Servir

- Servez le boulgour dans des assiettes creuses, puis déposez-y les ingrédients préparés.
- Garnissez avec les raisins secs, le concombre et les dés d'orange.
- Émiettez-y le fromage à la grecque et arrosez du reste de vinaigrette à l'orange.

Bon appétit !



Boulettes de viande al forno maison et mozzarella

pommes de terre rôties, épinards et sauce tomate

Famille

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Haché de porc
et bœuf aux
épices italiennes



Pomme de terre



Passata



Sauce Worcestershire



Chapelure panko



Épinards



Mozzarella râpée



Oignon



Gousse d'ail



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

La sauce Worcestershire a été inventée par deux pharmaciens de Worcester, en Angleterre... d'où son nom !



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plat à four, plaque(s) de cuisson (recouverte(s) de papier sulfurisé), bol(s), grand bol

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Haché de porc et bœuf aux épices italiennes* (g)	100	200	300	400	500	600
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Sauce Worcestershire (g)	5	10	15	20	25	30
Chapelure panko (g)	15	25	40	50	65	75
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
Mozzarella râpée* (g)	25	50	75	100	125	150
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
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)	2761 / 660	452 / 108
Lipides total (g)	30	5
Dont saturés (g)	11,3	1,8
Glucides (g)	63	10
Dont sucres (g)	11,6	1,9
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	35	6
Sel (g)	2,2	0,4

Allergènes

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



Rôtir les pommes de terre

- Préchauffez le four à 220°C.
- Épluchez ou lavez bien les pommes de terre et coupez-les en quartiers.
- Transférez-les dans un bol et mélangez-les avec 1 filet d'huile d'olive, du sel et du poivre.
- Dipersez-les sur la moitié d'une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 30 à 35 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retournez-les à mi-cuisson.



Préparer les boulettes

- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Dans un grand bol, mélangez la viande hachée avec le panko, la moutarde, la sauce Worcestershire et l'ail. Salez et poivrez.
- Formez-en 4 à 5 boulettes par personne et disposez-les dans un plat à four.
- Enfournez-les 4 à 5 minutes avec les pommes de terre.



Assembler

- Ajoutez ensuite la passata, l'oignon et les épinards au plat à four.
- Mélangez bien avec les boulettes de viande et assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Parsemez de fromage et enfournez à nouveau 10 à 12 minutes, ou jusqu'à ce que les boulettes soient cuites à cœur et que le fromage ait fondu.



Servir

- Servez les boulettes de viande al forno sur les assiettes.
- Disposez les pommes de terre rôties à côté.

Bon appétit !



Émincés végés façon poulet en sauce curry-cacahuètes

riz, haricots plats et chutney de mangue

Rapido | Végétal

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Riz long grain



Oignon



Gousse d'ail



Haricots plats



Curry en poudre



Beurre de cacahuètes



Chutney de mangue



Concombre



Émincés vegan façon poulet



Carotte



Sauce asiatique douce



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

Les haricots plats peuvent se déguster crus ou cuits, en accompagnement, ou comme composant d'un plat, comme ici par exemple.

Détachez-moi ! ↗



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol(s), grand wok ou sauteuse, casserole(s) (avec couvercle), casserole en inox

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz long grain (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Haricots plats* (g)	50	100	200	200	300	300
Curry en poudre (sachet(s))	⅓	⅔	1	1½	1½	2
Beurre de cacahuètes (contenant(s))	½	1	1½	2	2½	3
Chutney de mangue* (g)	20	40	60	80	100	120
Concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Émincés vegan façon poulet* (g)	80	160	240	320	400	480
Carotte* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce asiatique douce* (g)	20	35	50	70	85	105
À ajouter vous-même						
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	75	150	225	300	375	450
Sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2862 / 684	478 / 114
Lipides total (g)	21	3
Dont saturés (g)	2,8	0,5
Glucides (g)	98	16
Dont sucres (g)	15,1	2,5
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	23	4
Sel (g)	1,9	0,3

Allergènes

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

1



2



Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Faites-y cuire le riz 12 à 15 minutes.
- Pendant ce temps, pour les légumes, portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole en inox.
- Préparez le bouillon. Émincez l'oignon et écrasez ou émincez l'ail. Coupez la carotte en dés.
- Équeutez les haricots plats et coupez-les en morceaux de 4 cm.

3



Préparer le concombre

- Ajoutez les haricots plats et la carotte à la casserole en inox. Faites-les blanchir 3 minutes. Égouttez-les et ajoutez-les à la sauteuse/wok.
- Mélangez bien et laissez mijoter 3 minutes.
- Pendant ce temps, coupez le concombre en fines demi-rondelles.
- Dans un bol, mélangez le vinaigre de vin blanc avec le sucre et 1 pincée de sel. Ajoutez-y le concombre et mélangez bien.

4



Servir

- Servez le riz sur les assiettes et déposez-y le curry.
- Accompagnez du concombre à l'aigre-douce.

Bon appétit !



Bowl de cheeseburger déconstruit et sauce fumée

croûtons de ciabatta, salade et tomate

Rapido

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Steak haché de bœuf et de porc



Ciabatta blanche



Tomate



Oignon rouge



Salade iceberg



Ketchup fumé



Paprika fumé en poudre Fromage Tex-Mex râpé



Fromage Tex-Mex râpé



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

La sauce originale de cette recette est préparée avec du ketchup fumé, de la mayonnaise, de la moutarde et du miel. Une combinaison qui offre un équilibre parfait entre la saveur fumée, crémeuse, acidulée et sucrée !

Détachez-moi !



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque(s) de cuisson (recouverte(s) de papier sulfurisé), 2x bol(s), poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Steak haché de bœuf et de porc* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Ciabatta blanche (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Salade iceberg* (tête(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Ketchup fumé* (g)	30	60	90	120	150	180
Paprika fumé en poudre (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Fromage Tex-Mex râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin rouge (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel			à votre goût			

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3703 / 885	718 / 172
Lipides total (g)	56	11
Dont saturés (g)	15,1	2,9
Glucides (g)	62	12
Dont sucres (g)	18,5	3,6
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	33	6
Sel (g)	3,2	0,6

Allergènes

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



Préparer

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

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



Préparer les croûtons

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



Cuire le burger

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le burger avec l'oignon restant 8 minutes. Retournez à mi-cuisson.
- Pendant ce temps, mélangez l'oignon mariné avec le ketchup fumé, la mayonnaise, la moutarde et le miel.
- Salez et poivrez à votre goût.



Servir

- Servez la salade et la tomate sur les assiettes.
- Déposez-y les ingrédients préparés.
- Parsemez de sauce et garnissez du fromage.

Bon appétit !



Spaghetti au blé complet en sauce au poivron rôti

fromage de chèvre, courgette et basilic frais

Famille | Végé

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Poivron



Courgette



Mélange d'épices siciliennes



Gousse d'ail



Oignon rouge



Basilic frais



Fromage de chèvre



Spaghetti complets



Passata



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

Appelé « cadeau des dieux » dans la Grèce antique, le fromage de chèvre est apprécié depuis des millénaires. Polyvalent, doux ou corsé : il s'accorde parfaitement aux plats salés comme sucrés.

Détachez-moi ! ↗



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Papier aluminium, plaque(s) de cuisson (recouverte(s) de papier sulfurisé), sauteuse(s) (avec couvercle), bol profond, mixeur plongeant, casserole(s) (avec couvercle)

Ingrediénts pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Poivron* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Fromage de chèvre* (g)	50	100	150	200	250	300
Spaghetti complets (g)	90	180	270	360	450	540
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau pour la sauce (ml)	30	60	90	120	150	180
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2853 / 682	461 / 110
Lipides total (g)	26	4
Dont saturés (g)	10,7	1,7
Glucides (g)	78	13
Dont sucres (g)	20,6	3,3
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	25	4
Sel (g)	1,2	0,2

Allergènes

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



Rôtir les légumes

- Préchauffez le four à 220°C. Coupez le poivron en 4 et épépinez-le. Coupez la courgette en dés.
- Transférez-les 2 sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et arrosez-les d'1 filet d'huile d'olive. Saupoudrez-y ½ des épices siciliennes, puis mélangez bien.
- Couvrez, sans serrer, d'une feuille d'aluminium et enfournez 13 à 15 minutes.
- Retirez ensuite la feuille d'aluminium et poursuivez la cuisson 10 minutes.



Cuire les spaghetti

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et faites-y cuire les spaghetti 10 à 12 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'ail et émincez l'oignon.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'ail et l'oignon avec le reste d'épices siciliennes 2 minutes.



Préparer la sauce

- Déglacez avec la passata, le vinaigre balsamique et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients).
- Baissez le feu et laissez mijoter 6 à 8 minutes à petit bouillon.
- Pendant ce temps, ciselez grossièrement le basilic. Émiettez le fromage de chèvre.
- Ajoutez le poivron rôti au bol profond et mixez-le au mixeur plongeant en sauce homogène.



Servir

- Ajoutez la courgette rôtie et la sauce au poivron à la sauteuse. Salez, poivrez à votre goût, puis laissez mijoter 4 à 6 minutes à feu moyen.
- Ajoutez-y les spaghetti et mélangez bien.
- Servez les spaghetti sur les assiettes. Déposez-y le fromage de chèvre et garnissez du basilic.

Bon appétit !



Aubergine épicée à l'orientale sur boulgour

muhammara maison, oignon mariné et pain naan

Végétal

Durée de préparation : 45 - 55 min.



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

Aujourd'hui, vous préparez vous-même la muhammara de cette recette : une tartinade relevée dont le nom vient de *ahmar*, qui signifie rouge en arabe.

Détachez-moi ! ↗



Boulgour



Pain naan aux herbes



Gousse d'ail



Aubergine



Poivron rouge pointu



Oignon rouge



Piment rouge



Citron



Persil plat frais



Mélange d'épices du Moyen-Orient



Graines de cumin mouillées



Noix concassées



Houmous

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque(s) de cuisson (recouverte(s) de papier sulfurisé), bol(s), bol profond, râpe fine, casserole avec couvercle, petit bol, mixeur plongeant, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Boulgour (g)	75	150	225	300	375	450
Pain naan aux herbes (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Piment rouge* (pièce(s))	½	¾	¾	¾	1	1½
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Persil plat frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Graines de cumin moulu (sachet(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Noix concassées (g)	10	20	30	40	50	60
Houmous* (g)	40	80	120	160	200	240
À ajouter vous-même						
Cassonade (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	2	4	6	8	10	12
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Vinaigre de vin rouge (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3795 / 907	544 / 130
Lipides total (g)	42	6
Dont saturés (g)	5,9	0,8
Glucides (g)	113	16
Dont sucres (g)	23,4	3,4
Fibres (g)	18	3
Protéines (g)	21	3
Sel (g)	1,8	0,3

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C. Préparez le bouillon dans la casserole.
- Coupez l'aubergine en deux dans la longueur. Incisez-en la chair en croisillons en veillant à garder la peau intacte.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu vif et cuire l'aubergine côté peau 2 minutes. Baissez le feu, retournez l'aubergine et poursuivez-en la cuisson 5 minutes.
- Coupez le poivron pointu en lanières et l'oignon en demi-rondelles.



Rôtir les légumes

- Dans le petit bol, mélangez 1 filet d'huile d'olive avec la moitié des épices du Moyen-Orient.
- Disposez l'aubergine - face tranchée vers le haut - sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Arrosez-la de l'huile épicee.
- Disposez le poivron pointu et la gousse d'ail à côté. Arrosez d'1 filet d'huile d'olive, puis salez et poivrez.
- Enfournez les légumes 12 minutes. Ensuite, ajoutez le naan sur la plaque de cuisson et enfournez à nouveau 2 à 3 minutes.



Cuire le boulgour

- Dans le bol, mélangez le vinaigre de vin rouge avec le sucre.
- Ajoutez-y l'oignon et 1 pincée de sel. Mélangez bien, puis réservez.
- Ajoutez le boulgour à la casserole contenant le bouillon et faites-le cuire 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-le (voir conseil).

Conseil de santé Si vous surveillez vos apports caloriques, préparez les ⅔ du boulgour seulement. Vous pourrez utiliser le reste une autre fois.



Préparer les aromates

- Épépinez et émincez finement le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.).
- Prélevez le zeste du citron. Coupez-le ensuite en quartiers. Ciselez grossièrement le persil.
- Lorsque l'aubergine est cuite, retirez le poivron pointu et l'ail de la plaque de cuisson.
- Éteignez le four, mais laissez-y l'aubergine et le naan au chaud. Pelez l'ail.

Préparer le muhammara

- Dans le bol profond, ajoutez la moitié du poivron pointu, les noix, l'ail, le **piment rouge**, le cumin et la cassonade.
- Ajoutez-y aussi le reste d'épices du Moyen-Orient et 1 filet d'huile d'olive.
- Mixez le tout au mixeur plongeant jusqu'à obtention d'une pâte épaisse homogène.
- Pressez-y 1 quartier de citron par personne, puis salez et poivrez à votre goût. Mixez à nouveau.

Servir

- Ajoutez le persil et le reste de poivron pointu au boulgour ainsi que 1 cc de zeste de citron par personne.
- Servez le boulgour dans des assiettes creuses ou grands bols, puis disposez-y l'aubergine et l'oignon mariné.
- Accompagnez du muhammara, du houmous, du naan et du reste des quartiers de citron.

Bon appétit !



Steak de cerf en sauce crémeuse à l'échalote et chutney de cranberries

purée au basilic, amandes, choux de Bruxelles et chicon

Premium

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Ingrédient à la une dans votre box ! La saison du gibier est ouverte : régalez-vous avec ce steak de cerf préparé de manière artisanale et dégustez une pièce de viande tendre, maigre et au goût unique.

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



Steak de cerf



Pomme de terre



Panais



Échalote



Choux de Bruxelles



Chicon



Crème fraîche liquide



Basilic frais



Chutney de cranberries



Amandes grillées et salées

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Papier aluminium, sauteuse avec couvercle, casserole avec couvercle, presse-purée, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Steak de cerf* (g)	120	240	360	480	600	720
Pomme de terre (g)	100	200	300	400	500	600
Panaïs* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Échalote (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Choux de Bruxelles* (g)	150	300	450	600	750	900
Chicon* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Crème fraîche liquide* (ml)	50	100	150	200	250	300
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Chutney de cranberries* (g)	20	40	60	80	100	120
Amandes grillées et salées (g)	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de bœuf à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Eau pour la sauce (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)	3837 / 917	507 / 121
Lipides total (g)	48	6
Dont saturés (g)	17,4	2,3
Glucides (g)	59	8
Dont sucres (g)	24	3,2
Fibres (g)	17	2
Protéines (g)	38	5
Sel (g)	2	0,3

Allergènes

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



1



2



3



4



5



6

Préparer la sauce

- Ajoutez la moutarde, l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients) et la moitié de la crème à la poêle contenant l'échalote.
- Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Mélangez bien et laissez réduire 1 à 2 minutes à feu moyen-vif.

Préparer la purée

- Écrasez les pommes de terre et le panaïs avec le reste de crème et un peu de moutarde à votre convenance.
- Pendant ce temps, ciselez finement le basilic.
- Concassez grossièrement les amandes.

Servir

- Servez la purée avec les légumes et le steak de cerf sur les assiettes.
- Versez la sauce et le chutney de cranberries sur le steak.
- Garnissez la purée de basilic.
- Parsemez le plat d'amandes pour apprêter.

Bon appétit !



Chorizo et crevettes poêlés avec tagliatelle fraîches

sauce tomate, roquette et Grana Padano

Rapido | Premium

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Crevettes



Dés de chorizo



Concentré de tomate



Mélange d'épices siciliennes



Gousse d'ail



Oignon rouge



Tomates cerises rouges



Roquette



Copeaux de Grana Padano AOP



Tagliatelle fraîches



Crème liquide



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

Les tagliatelle sont des pâtes italiennes traditionnelles, connues pour leur forme plate et allongée. Originaires des régions d'Emilia-Romagna et de Marche, elles sont généralement servies avec une sauce crémeuse et onctueuse.

Détachez-moi !



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Casserole(s) (avec couvercle), poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Crevettes* (g)	60	120	180	240	300	360
Dés de chorizo* (g)	60	120	180	240	300	360
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomates cerises rouges (g)	125	250	375	500	625	750
Roquette* (g)	20	40	60	80	100	120
Copeaux de Grana Padano AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Tagliatelle fraîches* (g)	125	250	375	500	625	750
Crème liquide (g)	150	300	450	600	750	900
À ajouter vous-même						
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)	4523 /1081	685 /164
Lipides total (g)	55	8
Dont saturés (g)	27,3	4,1
Glucides (g)	98	15
Dont sucres (g)	21,1	3,2
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	51	8
Sel (g)	3,3	0,5

Allergènes

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

1



Préparer

- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Pour les tagliatelle, portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans la casserole.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le chorizo avec les crevettes 3 minutes jusqu'à ce que le chorizo soit légèrement doré. Réservez les deux hors de la poêle.

2



Préparer la sauce

- Faites chauffer la même poêle à feu moyen-vif et cuire l'ail, l'oignon et les tomates cerises 2 à 3 minutes.
- Ajoutez-y le concentré de tomate et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes en remuant.
- Ajoutez-y ensuite la crème liquide et les épices siciliennes.
- Laissez réduire 2 à 3 minutes. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

3



Cuire les tagliatelle

- Faites cuire les tagliatelle 4 minutes dans la casserole. Ensuite, prélevez-en un peu d'eau de cuisson, puis égouttez-les et réservez-les.
- Pendant ce temps, ajoutez le chorizo et les crevettes à la sauce dans la poêle.
- Baissez le feu et laissez réduire jusqu'à ce que les pâtes soient cuites.

4



Servir

- Ajoutez les tagliatelle à la sauce avec 1 à 2 cs de leur liquide de cuisson par personne. Mélangez bien.
- Servez la roquette sur les assiettes. Déposez-y les tagliatelle.
- Garnissez du Grana Padano pour apprêter.

Bon appétit !



Filet de saumon à la salicorne et au beurre blanc

citron, fenouil et purée de pommes de terre

Premium

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Filet de saumon



Pomme de terre



Carotte jaune



Fenouil



Gousse d'ail



Oignon



Salicorne



Citron



Sauce au beurre blanc



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

Ce plat gourmand combine le moelleux du filet de saumon au croquant de la salicorne. Les quartiers de citron apportent une touche acidulée à ce repas festif.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Papier aluminium, plaque(s) de cuisson (recouverte(s) de papier sulfurisé), poêle(s) (avec couvercle), plat à four, casserole(s) (avec couvercle), essieu-tout, presse-purée, casserole en inox

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p	
Filet de saumon* (g)	200	400	600	800	1000	1200	
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200	
Carotte jaune* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Fenouil* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6	
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Salicorne* (g)	25	50	75	100	125	150	
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Sauce au beurre blanc* (g)	40	80	120	160	200	240	
À ajouter vous-même							
Beurre [végétal] (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½	
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3	
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Eau (ml)	50	100	150	200	250	300	
Lait [végétal]			splash				
Poivre et sel			à votre goût				

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3611 / 863	458 / 109
Lipides total (g)	50	6
Dont saturés (g)	14,5	1,8
Glucides (g)	55	7
Dont sucres (g)	8,2	1
Fibres (g)	11	1
Protéines (g)	44	6
Sel (g)	1,9	0,2

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Coupez le fenouil en quatre et retirez-en le cœur dur. Réservez les fanes de fenouil pour la garniture.
- Coupez le fenouil en quartiers et placez-les dans le plat à four. Versez-y l'eau et émiettez-y la moitié du bouillon cube (voir tableau des ingrédients pour les deux).
- Couvrez de papier aluminium et enfournez 20 à 25 minutes.



Cuire le saumon

- Épongez le saumon avec l'essuie-tout.
- Transférez-le sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, puis assaisonnez-le de sel et de poivre.
- Enfournez le saumon (voir ci-dessous le temps de cuisson en fonction du poids).
400 g : 15 à 19 minutes
600 g : 20 à 24 minutes
800 g : 25 à 28 minutes



Cuire les pommes de terre

- Épluchez ou lavez bien les pommes de terre et la carotte. Coupez les deux en gros morceaux.
- Ajoutez-les à la casserole, puis portez de l'eau à hauteur. Émiettez-y le reste de bouillon cube et faites cuire 12 à 15 minutes.
- Ensuite, prélevez-en un d'eau de cuisson, puis égouttez et réservez.



Cuire la salicorne

- Taillez l'oignon en demi-rondelles et l'ail en fines tranches. Coupez le citron en 6 quartiers.
- Faites fondre 1 petite noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire la salicorne avec l'oignon et l'ail 3 à 5 minutes.
- Déglacez la poêle avec le jus d'un quartier de citron par personne. Éteignez le feu et réservez à couvert.



Préparer la purée

- Réchauffez la sauce au beurre blanc à feu doux dans la casserole en inox 2 à 3 minutes.
- Pendant ce temps, écrasez les pommes de terre et la carotte avec 1 noix de beurre et 1 filet de lait ou d'eau de cuisson réservée.
- Incorporez-y la moutarde, puis salez et poivrez à votre goût.



Servir

- Présentez le saumon, la purée, le fenouil, la salicorne et la sauce au beurre blanc dans des plats/bols de service séparés (ou arrangez-le tout directement sur les assiettes).
- Garnissez le saumon des fanes de fenouil réservées. Accompagnez des quartiers de citron restants.

Bon appétit !



Nouilles à la singapourienne aux crevettes et poitrine de porc

façon Hokkien mee, oignons frits et citron vert

Premium

Durée de préparation : 35 - 45 min.



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

Le *hokkien mee* est un plat de nouilles originaire du sud-est asiatique, particulièrement populaire à Singapour. Traditionnellement préparé avec des nouilles sautées, du porc et des crevettes, ce plat délicieusement parfumé est généralement servi avec du citron vert et du piment rouge.

Détachez-moi !



Crevettes



Mélange de gingembre, d'ail et de piment rouge



Oignon nouveau



Germes de soja



Sauce de poisson



Sauce soja



Sauce asiatique douce



Oignons frits



Citron vert



Coriandre fraîche



Nouilles complètes



Poitrine de porc laquée



Oignon rouge



Poivron

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Mélange de gingembre, d'ail et de piment rouge* (g)	10	20	30	40	50	60
Oignon nouveau* (botte(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Germes de soja* (g)	50	100	150	200	250	300
Sauce de poisson (ml)	10	20	30	40	50	60
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60
Sauce asiatique douce* (g)	20	35	55	70	90	105
Oignons frits (g)	15	30	45	60	75	90
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Nouilles complètes (g)	50	100	150	200	250	300
Poitrine de porc laquée* (g)	120	240	360	480	600	720
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	25	50	75	100	125	150
Sauce rouge épicee [de type harissa]	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4113 / 983	679 / 162
Lipides total (g)	59	10
Dont saturés (g)	17,9	3
Glucides (g)	69	11
Dont sucres (g)	15,4	2,5
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	43	7
Sel (g)	7	1,2

Allergènes

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



Couper les légumes

- Émincez l'oignon en fines demi-rondelles et le poivron en fines lanières (voir conseil).
- Coupez l'oignon nouveau en fines rondelles. Réservez séparément le blanc du vert.
- Taillez le citron vert en quartiers. Lavez les germes de soja et réservez-les.
- Ciselez grossièrement la coriandre.

Conseil : Plus les légumes seront coupés finement, plus vite ils cuiront au wok.



Préparer le bouillon

- Pour les nouilles, portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole.
- Préparez le bouillon (voir conseil).

Conseil : Si vous avez du mal à préparer une petite quantité de bouillon, préparez-en 500 ml avec 1 bouillon cube et mesurez-en ensuite la bonne quantité. Vous pourrez congeler le reste et l'utiliser une autre fois.



Cuire la poitrine de porc

- Retirez la poitrine de porc de son emballage et réservez-en la marinade dans un petit bol.
- Coupez la poitrine de porc en tranches de 1 cm d'épaisseur.
- Faites chauffer 1 bon filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif et cuire la poitrine de porc 10 à 12 minutes pour qu'elle soit croquante.
- Ensuite, ajoutez-y la marinade réservée.



Sauter les légumes

- Pendant ce temps, faites cuire les nouilles 3 minutes. Égouttez-les et passez-les sous l'eau froide, puis réservez-les.
- Ajoutez l'oignon à la poêle avec le porc et faites-le cuire 3 à 4 minutes.
- Ajoutez-y ensuite les crevettes, le poivron, la partie blanche de l'oignon nouveau ainsi que le mélange d'ail, gingembre et **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le/la/les selon votre goût). Faites sauter le tout 3 minutes, puis baissez le feu.



Préparer la sauce

- Dans un 2e petit bol, préparez la sauce en mélangeant le bouillon avec 1 filet d'huile de tournesol, la sauce soja, la sauce de poisson (attention au sel ! Dosez à votre goût.), la sauce asiatique douce, de la sauce rouge épicee (de type harissa) au goût et le jus d'1 quartier de citron vert par personne.
- Ajoutez les nouilles, les germes de soja et la sauce à la poêle. Mélangez bien le tout.



Servir

- Servez les nouilles sur les assiettes.
- Garnissez-les du vert de l'oignon nouveau, des oignons frits et de la coriandre.
- Accompagnez du reste de quartiers de citron vert et rajoutez éventuellement un peu de sauce rouge épicee (de type harissa) à votre goût.

Bon appétit !



Pizza au salami et au poulet

poivron pointu, roquette et chutney d'oignon

Rapido | Premium

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Pâte à pizza



Salami



Oignon rouge



Poivron rouge pointu



Passata



Mélange d'épices siciliennes



Mozzarella râpée



Roquette et mâche



Chutney d'oignon



Filet de poulet aux épices méditerranéennes



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

Le salami nous vient d'Italie. L'ail est souvent utilisé dans sa fabrication et lui donne également son odeur prononcée.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque(s) de cuisson (recouverte(s) de papier sulfurisé), bol(s), grande poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pâte à pizza* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Salami* (tranche(s))	3	6	9	12	15	18
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mozzarella râpée* (g)	50	100	150	200	250	300
Roquette et mâche*	40	60	90	120	150	180
Chutney d'oignon* (g)	20	40	60	80	100	120
Filet de poulet aux épices méditerranéennes* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Vinaigre balsamique noir (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra			à votre goût			
Poivre et sel			à votre goût			

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4531 /1083	722 /172
Lipides total (g)	39	6
Dont saturés (g)	15,2	2,4
Glucides (g)	115	18
Dont sucres (g)	22,8	3,6
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	60	9
Sel (g)	6,9	1,1

Allergènes

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



Couper les légumes

- Préchauffez le four à 200°C (voir conseil).
- Coupez le poulet en dés de 1 cm.
- Détaillez l'oignon en demi-rondelles et le poivron pointu en fines lanières.

Conseil : Pour un résultat encore meilleur, conservez la pâte à pizza au réfrigérateur jusqu'à l'étape 3.



Cuire le poulet

- Faites chauffer 1 filet l'huile d'olive à feu moyen-vif dans la grande poêle et cuire le poulet 2 à 3 minutes.
- Ajoutez-y l'oignon, le poivron pointu et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Dans le bol, mélangez la passata avec les épices siciliennes, le vinaigre balsamique et le sucre. Salez et poivrez à votre goût.



Préparer la pizza

- Déroulez la pâte à pizza et disposez-la sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Étalez-y la sauce tomate puis déposez-y le salami, le poulet et les légumes.
- Parsemez la mozzarella sur le tout.
- Enfournez 12 à 14 minutes, ou jusqu'à ce que la pizza soit dorée.



Servir

- Déposez le chutney d'oignon sur la pizza.
- Garnissez-la de la roquette et de la mâche.
- Arrosez d'huile d'olive vierge extra à votre convenance.

Bon appétit !



Jambon à l'os pané au panko et broccolini poêlé

gratin de pommes de terre, pépins de grenade et jus d'oignon

Premium

Durée de préparation : 30 - 40 min.



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

Les pépins de grenade sont juteux et très savoureux, mais aussi riches en antioxydants et vitamines! Ils illuminent vos salades, desserts et plats salés tout en leur donnant une note croquante rafraîchissante.

Détachez-moi !



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



Gratin de pommes de terre



Grenade



Brocoli Bimi



Thym frais



Oignon



Amandes effilées



Chutney d'oignon



Graines de moutarde jaune



Chapelure panko



Romarin frais



Noix de pécan concassées

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol(s), sauteuse(s) (avec couvercle), plat à four, casserole(s) (avec couvercle), casserole en inox

Ingrediénts pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jambon à l'os mariné au miel et à la moutarde* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gratin de pommes de terre* (g)	190	375	500	750	875	1125
Grenade* (pièce(s))	½	¼	½	½	¾	¾
Brocoli Bimi* (g)	100	200	300	400	500	600
Thym frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Oignon (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Amandes effilées (g)	10	20	30	40	50	60
Chutney d'oignon* (g)	40	80	120	160	200	240
Graines de moutarde jaune (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Chapelure panko (g)	15	25	40	50	65	75
Romarin frais* (brin(s))	½	1	1½	2	2½	3
Noix de pécan concassées (g)	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (g)	25	50	75	100	125	150
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Farine (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	5050 /1207	633 /151
Lipides total (g)	68	8
Dont saturés (g)	27	3,4
Glucides (g)	82	10
Dont sucres (g)	37,7	4,7
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	62	8
Sel (g)	5,2	0,7

Allergènes

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



1



2



3



4



5



6

Griller les amandes effilées

- Faites cuire le broccolini 3 à 5 minutes dans la casserole (ou plus longtemps si vous le préférez plus tendre). Ensuite, égouttez-le et rincez-le à l'eau froide.
- Faites chauffer la sauteuse, sans matière grasse, à feu vif et griller/dorer les amandes effilées. Réservez-les hors de la sauteuse.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la même sauteuse à feu moyen-vif et cuire les quartiers d'oignon 3 à 4 minutes.

Cuire le broccolini

- Déglacez avec le vinaigre balsamique, puis ajoutez le miel et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes.
- Juste avant de servir, ajoutez le broccolini et le reste de thym à la sauteuse.
- Faites cuire 3 à 5 minutes à feu vif. Salez et poivrez.
- Faites rouler la grenade sur le plan de travail afin d'en détacher les pépins à l'intérieur. Ouvrez-la et retirez-en les pépins à la cuillère.

Servir

- Réchauffez le jus à l'oignon préparé à l'étape 3 à feu doux.
- Présentez le broccolini sur un plat à service et garnissez-le de pépins de grenade et d'amandes effilées.
- Coupez le jambon à l'os en tranches. Déposez-le, ainsi que le gratin de pommes de terre, à côté du broccolini.
- Versez le jus à l'oignon sur le jambon à l'os.

Bon appétit !



Entrecôte, sauce hollandaise aux herbes fraîches et frites

salade de laitue croquante aux radis

Premium

Durée de préparation : 35 - 45 min.



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

Petit mais costaud ! Riche en fibres et peu calorique, le radis est une excellente source de vitamine C.

Détachez-moi !



Entrecôte



Estragon et cerfeuil frais



Basilic frais



Câpres



Noix concassées



Oignon



Sauce Worcestershire



Sauce hollandaise



Pomme de terre



Laitue



Radis

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Papier aluminium, plaque(s) de cuisson (recouverte(s) de papier sulfurisé), mixeur plongeant, plat à four, saladier, casserole en inox, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Entrecôte* (g)	150	300	450	600	750	900
Estragon et cerfeuil frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Câpres (g)	15	30	45	60	75	90
Noix concassées (g)	10	20	30	40	50	60
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce Worcestershire (g)	10	15	25	30	40	45
Sauce hollandaise* (g)	50	100	150	200	250	300
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Laitue* (tête(s))	½	1	2	2	3	3
Radis* (botte(s))	½	1	1	2	2	3
À ajouter vous-même						
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale]	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3703 /885	540 /129
Lipides total (g)	56	8
Dont saturés (g)	17	2,5
Glucides (g)	54	8
Dont sucres (g)	12,7	1,9
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	44	6
Sel (g)	1,9	0,3

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 210°C.
- Sortez la viande du réfrigérateur pour la porter à température ambiante (voir conseil).
- Épluchez ou lavez bien les pommes de terre, puis coupez-les en frites de 1 cm d'épaisseur maximum.

Conseil : Pour un résultat encore meilleur, sortez-la 30 à 60 minutes avant de commencer à cuisiner. Retirez-la de son emballage et épongez-la avec de l'essuie-tout.



Cuire les frites

- Dispersez les frites sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et arrosez-les d'1 filet d'huile d'olive. Salez et poivrez. Mélangez bien.
- Enfournez 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce que les frites soient dorées. Remuez-les à mi-cuisson.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon en demi-rondelles.
- Effeuillez l'estragon.



Préparer la sauce

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la casserole en inox à feu moyen-doux et cuire la moitié de l'oignon 5 à 6 minutes. Ensuite, retirez la casserole du feu.
- Ajoutez-y l'estragon, le basilic, le cerfeuil, les câpres, les noix, la sauce Worcestershire, la moitié de la moutarde et un peu de vinaigre de vin blanc à votre convenance.
- Mixez le tout au mixeur plongeant en sauce lisse. Ensuite, réservez.



Cuire la viande

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle à feu vif.
- Lorsqu'il est bien chaud, ajoutez-y le reste de l'oignon et laissez cuire 2 minutes de chaque côté.
- Transférez-la avec l'oignon dans le plat à four et enfournez, en fonction de son poids, soit 5 minutes (150 g), 6 minutes (300g) ou 9 à 11 minutes (entre 450 g et 600 g).
- Laissez-la ensuite reposer sous une feuille d'aluminium au moins 3 minutes.



Préparer la salade

- Retirez les fanes des radis et coupez les radis en fines rondelles.
- Hachez grossièrement la salade.
- Dans le saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec le miel ainsi que le reste de moutarde et de vinaigre de vin blanc.
- Ajoutez-y la salade et les radis, mélangez bien avec la vinaigrette, puis salez et poivrez à votre goût.



Servir

- Ajoutez la sauce hollandaise à la sauce aux herbes préparée à l'étape 3. Réchauffez à feu moyen-doux en remuant continuellement. Salez et poivrez à votre goût.
- Coupez l'entrecôte en tranches et servez sur les assiettes avec les frites à côté. Déposez la sauce hollandaise aux herbes et l'oignon sur la viande.
- Accompagnez de la salade et de mayonnaise à votre convenance.

Bon appétit !