



Nouilles au poulet haché et sauce asiatique

courgette, poivron et noix de cajou

Famille Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Courgette



Poivron



Piment rouge



Poulet haché
épicé à l'orientale



Sauce asiatique
douce



Sauce soja



Noix de cajou
concassées



Échalote



Nouilles mie



Gousse d'ail



Purée de gingembre



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

La noix de cajou n'est « techniquement » pas une noix car
elle ne pousse pas à l'intérieur du fruit, mais à l'extérieur : on
devrait l'appeler « pomme de cajou » !

Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Casserole avec couvercle, wok ou sauteuse

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poulet haché épicé à l'orientale* (g)	100	200	300	400	500	600
Sauce asiatique douce* (sachet(s))	1	1	2	2	3	3
Sauce soja (ml)	5	10	15	20	25	30
Noix de cajou concassées (g)	10	20	30	40	50	60
Échalote (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Nouilles mie (g)	50	100	150	200	250	300
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30

A ajouter vous-même

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2368 /566	479 /115
Lipides total (g)	18	4
Dont saturés (g)	4,5	0,9
Glucides (g)	68	14
Dont sucres (g)	21,8	4,4
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	31	6
Sel (g)	3,4	0,7

Allergènes

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



1. Préparer

- Pour les **nouilles**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Émincez l'**échalote**. Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Coupez la **courgette** en fines demi-rondelles et le **poivron** en fines lanières.
- Épépinez et émincez finement le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.).



2. Cuire les légumes

- Faites chauffer l'huile de tournesol à feu moyen-vif dans le wok ou la sauteuse et cuire l'**échalote**, l'**ail** et le **poulet haché** 2 minutes.
- Ajoutez-y ensuite la **courgette**, le **poivron** et le **piment rouge**, puis faites cuire 6 à 8 minutes.
- Salez et poivrez à votre goût.



3. Cuire les nouilles

- Ajoutez-y la **sauce asiatique douce**, la **purée de gingembre**, la **sauce soja** puis mélangez bien (voir conseil).
- Pendant ce temps, faites cuire les **nouilles** 3 à 4 minutes à couvert dans la casserole. Remuez durant la cuisson. Égouttez et ajoutez au wok/sauteuse. Réchauffez le tout 1 minute en remuant.

Conseil de santé 🌱 *Si vous surveillez vos apports en sel, ajoutez la moitié de la sauce soja seulement ou omettez-la et laissez chacun en ajouter à sa guise à table.*



4. Servir

- Servez les **nouilles** aux légumes sur les assiettes.
- Garnissez-le des **noix de cajou**.

Le saviez-vous ? 🌱 *Les noix de cajou sont riches en fer et en zinc, des minéraux essentiels à votre corps. Le zinc est notamment bon pour le système immunitaire et le fer pour la vitalité.*

Bon appétit !

Salade de dinde tandoori

sauce au chutney de mangue, pommes de terre et radis à l'aigre-douce

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Pomme de terre



Emincés de dinde aux épices tandoori



Oignon



[Mini]-concombre



Radis



Little gem



Chutney de mangue



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

Saviez-vous que manger du concombre peut faire baisser la température corporelle et celle du sang ? C'est en effet de là que provient l'expression anglaise « cool as a cucumber » !

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, casserole avec couvercle, petit bol, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	100	200	300	400	500	600
Emincés de dinde aux épices tandoori* (g)	100	200	300	400	500	600
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
[Mini]-concombre* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Radis* (botte(s))	½	1	1	2	2	3
Little gem* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Chutney de mangue* (g)	20	40	60	80	100	120
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)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau (ml)	30	60	90	120	150	180
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (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)	2301 / 550	398 / 95
Lipides total (g)	28	5
Dont saturés (g)	2,6	0,4
Glucides (g)	44	8
Dont sucres (g)	19,1	3,3
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	27	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 les pommes de terre

- Épluchez ou lavez soigneusement les **potatoes** et coupez-les en dés.
- Transférez-les dans la casserole et portez de l'eau à hauteur. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites cuire les **potatoes** 12 à 15 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.



3. Couper les légumes

- Pendant ce temps, hachez finement la **little gem** et coupez le **concombre** en dés.
- Dans le petit bol, mélangez le **chutney de mangue** avec la mayonnaise et la marinade des **radis** à votre goût.
- Déglacez la poêle avec l'eau (voir tableau des ingrédients). Incorporez-y les **potatoes** et le miel et poursuivez la cuisson 1 minute. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



2. Préparer les radis

- Retirez les fanes de **radis** puis coupez les **radis** en fines rondelles.
- Dans le bol, mélangez le vinaigre de vin blanc avec le sucre, puis ajoutez-y les **radis**. Réservez.
- Coupez l'**oignon** en demi-rondelles.
- Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif et cuire la **dinde** et l'**oignon** 5 à 7 minutes, ou jusqu'à ce que la **viande** soit cuite.



4. Servir

- Servez la **little gem** sur les assiettes et déposez le **concombre**, les **potatoes**, la **dinde** et les **radis** dessus.
- Arrosez de la **sauce au chutney de mangue**.

Le saviez-vous ? 🍆 Le concombre a tout pour plaire ! Il contient principalement de l'eau, mais renferme aussi des vitamines et minéraux. Hydratant, il est peu calorique et vous apporte aussi des nutriments essentiels.

Bon appétit !

Tostadas aux haricots noirs et salsa d'avocat

maïs, fromage et salade de chou croquante

Végé Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Mini-tortilla



Haricots noirs



Avocat



Chou rouge râpé



Maïs conserve



Épices mexicaines



Gouda râpé



Oignon nouveau



Tomate



Coriandre fraîche



Gousse d'ail



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

L'avocat est riche en graisses végétales insaturées. Manger de l'avocat favorise un bon taux de cholestérol et aide à garder votre cœur & vos artères en bonne santé.

Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol profond, mixeur plongeant, grand bol, tamis, tamis ou passoire, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mini-tortilla (pièce(s))	3	6	9	12	15	18
Haricots noirs (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Avocat (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Chou rouge râpé* (g)	50	100	150	200	250	300
Maïs conserve (g)	70	140	140	285	280	425
Épices mexicaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Oignon nouveau* (botte(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau pour la sauce (ml)	30	60	90	120	150	180
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)	3594 /859	650 /155
Lipides total (g)	50	9
Dont saturés (g)	10,9	2
Glucides (g)	69	12
Dont sucres (g)	12,7	2,3
Fibres (g)	20	4
Protéines (g)	27	5
Sel (g)	2,9	0,5

Allergènes

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



1. Cuire les haricots

- Préchauffez le four à 200°C. Égouttez et rincez les **haricots noirs**.
- Coupez l'**oignon nouveau** en fines rondelles en séparant le blanc du vert.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle.
- Faites-y revenir la partie blanche de l'**oignon nouveau** 2 à 3 minutes. Ajoutez-y les **haricots noirs** et faites cuire 3 minutes. Ajoutez-y les **épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.). Salez et poivrez à votre goût.



3. Préparer la salade de chou

- Coupez l'**avocat** en deux. Retirez-en le noyau. Épluchez-le.
- Dans le bol profond, ajoutez l'**avocat**, la **coriandre fraîche**, l'**ail**, la partie verte de l'**oignon nouveau**, l'eau et le vinaigre de vin blanc (voir tableau des ingrédients).
- Mixez le tout en **salsa** crémeuse au mixeur plongeant (voir conseil).

Conseil : Si vous avez reçu une grosse gousse d'ail et appréciez modérément l'ail cru, utilisez-en la moitié seulement.



2. Garnir les tostadas

- Pendant ce temps, égouttez le **maïs** et coupez la **tomate** en dés.
- Déposez les **tortillas** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Garnissez les **tortillas** de **haricots noirs**. Dispersez-y le **fromage râpé**.
- Enfournez les **tortillas** 5 à 8 minutes.

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.



4. Servir

- Dans le grand bol, mélangez le **chou rouge**, les dés de **tomate**, le **maïs**, la mayonnaise et 1 cs de **salsa d'avocat** par personne. Salez et poivrez à votre goût.
- Garnissez les **tostadas** d'une partie de la **salade de chou**.
- Servez les **tostadas** sur les assiettes. Garnissez-les du reste de **salsa d'avocat**.
- Accompagnez du reste de **salade de chou**.

Bon appétit !

Saucisse fermière de porc aux oignons cuits et sauce au curry

pommes de terre poêlées et salade de chou

Famille

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Saucisse de porc fermière



Sauce au curry



Oignon



Pomme de terre



Chou blanc et carotte



[Mini-]concombre



Pomme



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

Vous préparez un plat inspiré de la *currywurst* allemande. Vous servez la saucisse avec des quartiers de pommes de terre et une salade fraîche. *Guten Appetit* !

Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, poêle avec couvercle, saladier

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Saucisse de porc fermière* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Sauce au curry* (ml)	20	40	60	80	100	120
Oignon (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Chou blanc et carotte* (g)	50	100	150	200	250	300
[Mini-]concombre* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Pomme* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3418 /817	509 /122
Lipides total (g)	49	7
Dont saturés (g)	10,4	1,5
Glucides (g)	67	10
Dont sucres (g)	17,2	2,6
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	26	4
Sel (g)	2,1	0,3

Allergènes

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



1. Cuire les pommes de terre

- Épluchez les **potatoes** et coupez-les en quartiers.
- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire les **potatoes** 30 à 35 minutes à couvert. Après 20 minutes, retirez le couvercle de la sauteuse.
- Remuez régulièrement. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

Le saviez-vous ? 🍏 Les pommes de terre sont excellentes pour la santé. Elles sont par exemple riches en vitamines - B6 & B11, qui agissent favorablement sur votre niveau d'énergie - ainsi qu'en vitamine C - pour une bonne résistance de l'organisme.



3. Cuire la saucisse

- Taillez l'**oignon** en demi-rondelles.
- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer la **saucisse** 2 à 3 minutes uniformément.
- Ajoutez-y l'**oignon** et faites cuire 8 à 10 minutes à couvert à feu moyen. Retournez régulièrement.



2. Préparer la salade

- Enlevez le trognon de la **pomme** et taillez-la en dés. Coupez le **concombre** en demi-rondelles.
- Dans le saladier, mélangez la mayonnaise avec le vinaigre de vin blanc. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Ajoutez-y le **concombre**, la **pomme** et le mélange de **chou blanc** et **carotte** puis mélangez bien.



4. Servir

- Coupez la **saucisse** en deux et garnissez-la de l'**oignon** et de la **sauce au curry**.
- Servez la **saucisse** garnie avec les quartiers de **potatoes** et la **salade**.

Bon appétit !

Linguine et champignons blonds poêlés

beurre de sauge, tomates séchées et roquette

Végé Rapido

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Oignon



Gousse d'ail



Sauge fraîche



Champignons blonds



Graines de tournesol



Roquette



Linguine



Mascarpone



Tomates séchées



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

Apportez une touche crémeuse aux pâtes avec du beurre de sauge maison préparé avec de la sauge fraîche, du sel et du poivre.

Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Grande poêle, casserole, casserole en inox

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauge fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Champignons blonds* (g)	125	250	400	500	650	750
Graines de tournesol (g)	5	10	15	20	25	30
Roquette* (g)	20	40	60	80	100	120
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Tomates séchées (g)	30	50	70	100	120	150

A ajouter vous-même

Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	2	4	6	8	10	12
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)	3343 / 799	850 / 203
Lipides total (g)	46	12
Dont saturés (g)	25,1	6,4
Glucides (g)	74	19
Dont sucres (g)	7,8	2
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	20	5
Sel (g)	0,4	0,1

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**.
- Ciselez les feuilles de **sauge** en lanières.
- Pour les **linguine**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez-y 1 bonne pincée de sel et faites-les cuire 12 à 14 minutes. Prélevez-en un peu d'eau de cuisson puis égouttez-les et réservez-les.
- Détaillez les **champignons** en lamelles.

Le saviez-vous ? 🍀 Ce repas est non seulement rapide à préparer, mais contient également 200 g de légumes et peu de sel. Savoureux, facile et bon pour la tension artérielle !



2. Cuire les champignons

- Faites chauffer la grande poêle à sec à feu moyen-vif.
- Ajoutez-y les **graines de tournesol** et faites-les griller jusqu'à ce qu'elles commencent à se colorer. Réservez-les hors de la poêle.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans la même grande poêle à feu moyen-vif et revenir l'**oignon** 2 minutes.
- Ajoutez les **champignons** et l'**ail**, puis faites cuire 6 minutes. Déglacez avec le vinaigre de vin blanc. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



3. Mélanger les pâtes

- Faites chauffer le beurre dans la casserole en inox à feu doux. Ajoutez-y la **sauge** et faites cuire 3 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, coupez les **tomates séchées** en lanières.
- Dans la casserole en inox, mélangez les **linguine**, le **beurre de sauge**, le **mascarpone** et 30 ml d'eau de cuisson réservée par personne.



4. Servir

- Disposez la **roquette** sur les assiettes et les **linguine** dessus.
- Disposez les **champignons** sur les **linguine**.
- Garnissez des **tomates séchées** et **graines de tournesol**.

Bon appétit !

Vol-au-vent végétarien aux champignons

purée de pommes de terre et salade

Végé

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Pomme de terre



Champignons



Carotte



Oignon



Gousse d'ail



Feuille de laurier



Crème liquide



Bouchée feuilletée



Mâche



Persil frisé frais



Tomate



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

Saviez-vous que vous pouvez utiliser les feuilles de laurier en infusion pour favoriser la digestion ?

Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, sauteuse, casserole avec couvercle, essuie-tout, presse-purée, saladier

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Champignons* (g)	125	250	400	400	650	650
Carotte* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Feuille de laurier (pièce(s))	1	1	1	1	2	2
Crème liquide (g)	50	100	150	200	250	300
Bouchée feuilletée (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mâche* (g)	20	40	60	80	100	120
Persil frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Tomate (pièce(s))	½	1	2	2	3	3

À ajouter vous-même

Huile d'olive vierge extra (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	2	4	6	8	10	12
Farine (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	100	200	300	400	500	600
Lait [végétal] (splash)	0	0	0	0	0	0
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3414 / 816	474 / 113
Lipides total (g)	51	7
Dont saturés (g)	28,8	4
Glucides (g)	68	9
Dont sucres (g)	10,8	1,5
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	15	2
Sel (g)	0,9	0,1

Allergènes

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



1. Préparer

Préchauffez le four à 180°C. Préparez le bouillon. Pour les **pommes de terre**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Épluchez-les ou lavez-les bien et coupez-les en gros morceaux. Coupez les **champignons** en lamelles. Coupez la **carotte** en petits dés. Émincez l'**oignon**. Émincez ou écrasez l'**ail**.

Le saviez-vous ? 🍄 Les champignons sont une source de vitamine B2, bonne pour votre vitalité et votre système immunitaire. Cette vitamine est particulièrement importante pour les végétariens et les végétaliens qui doivent veiller à en absorber suffisamment.



4. Enfourner les bouchées feuilletées

Disposez les **bouchées feuilletées** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 5 à 8 minutes. Pendant ce temps, ciselez grossièrement le **persil**. Écrasez les **pommes de terre** en **purée** lisse au presse-purée. Ajoutez-y le reste du beurre et 1 filet de lait pour l'onctuosité (voir conseil). Salez et poivrez à votre goût.



2. Cuire les pommes de terre

Faites cuire les **pommes de terre** 12 à 15 minutes à couvert, puis égouttez-les et réservez-les.



5. Préparer la salade

Coupez la **tomate** en quartiers. Dans le saladier, mélangez la **mâche**, la **tomate** et l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez à votre goût.



3. Cuire les légumes

Faites fondre ½ cs de beurre par personne dans la sauteuse et cuire l'**ail**, l'**oignon**, la **carotte** et les **champignons** 4 à 6 minutes à feu moyen-vif en remuant. Ajoutez-y ensuite la farine et 1 cs de beurre par personne. Faites cuire 1 à 2 minutes. Ajoutez la **feuille de laurier**, le bouillon et la **crème liquide**. Remuez bien jusqu'à ce que la sauce soit homogène. Laissez-la ensuite réduire 6 à 8 minutes à feu doux (voir conseil).

Conseil : Si la sauce est encore trop liquide, augmentez un peu le feu.



6. Servir

Disposez une **bouchée feuilletée** sur chaque assiette et remplissez-la de **vol-au-vent végétarien**. Accompagnez de la **purée** et de la **salade**. Garnissez du **persil**.

Bon appétit !

Cabillaud en croûte d'amandes et champignons

pommes de terre et panais en sauce crémeuse, citron et persil

Premium

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Gousse d'ail



Oignon



Panais



Pomme de terre



Persil plat frais



Chapelure panko



Amandes effilées



Crème liquide



Filet de cabillaud



Champignons blonds



Citron



Noix de muscade



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

Le panais est un légume racine européen très ancien. Il était en effet déjà cultivé dans l'Antiquité où il était utilisé comme édulcorant dans des 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

Bol, râpe fine, plat à four, casserole, essuie-tout, casserole en inox, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Panais* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Pomme de terre (g)	150	300	450	600	750	900
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Chapelure panko (g)	10	15	20	25	35	40
Amandes effilées (g)	5	10	15	20	25	30
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Filet de cabillaud* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Champignons blonds* (g)	125	250	400	400	650	650
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Noix de muscade (pointe(s))	1	2	3	4	5	6

À ajouter vous-même

Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	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)	3125 / 747	448 / 107
Lipides total (g)	42	6
Dont saturés (g)	18,5	2,7
Glucides (g)	54	8
Dont sucres (g)	9,9	1,4
Fibres (g)	18	3
Protéines (g)	36	5
Sel (g)	0,9	0,1

Allergènes

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



1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C. Écrasez ou émincez l'**ail**. Émincez l'**oignon**. Épluchez le **panais** et les **pommes de terre**. Détaillez-les en dés de 1 cm. Prélevez le zeste du **citron** puis pressez le **citron**. Ciselez finement le **persil**. Dans le bol, mélangez le **panko**, les **amandes effilées**, la moitié du **persil** et, par personne : ½ cc de jus et 1 pincée de zeste de **citron**. Salez et poivrez à votre goût.



4. Cuire les champignons

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif et revenir l'**ail** et la moitié de l'**oignon** 2 minutes. Coupez les **champignons** en quarts et ajoutez-les avec le reste du **persil** à la poêle. Faites cuire 4 à 6 minutes. Salez et poivrez à votre goût.



2. Cuire les légumes

Pour les **pommes de terre** et le **panais**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients), ajoutez-y ½ de la **crème** puis faites cuire les **pommes de terre** et le **panais** 8 minutes. Ensuite, égouttez et réservez.



5. Préparer la sauce

Faites fondre le beurre dans la casserole en inox à feu moyen et revenir le reste d'**oignon** 2 minutes. Pendant ce temps, râpez 1 pointe de **noix de muscade** par personne. Ajoutez-y le reste de **crème liquide**, les **pommes de terre** et le **panais** puis faites cuire doucement 3 minutes. Assaisonnez généreusement de sel et de poivre ainsi que d'une pointe de **noix de muscade** râpée à votre convenance.



3. Enfourner le cabillaud

Épongez le **cabillaud** avec de l'essuie-tout. Frottez-le de sel et de poivre. Graissez le plat à four de ¼ cs d'huile d'olive par personne. Disposez-y le **cabillaud** et recouvrez-le généreusement du mélange à base de **chapelure panko**. Appuyez bien et arrosez de ¼ cs d'huile d'olive par personne. Enfourez 10 à 15 minutes.



6. Servir

Servez le **panais** et les **pommes de terre en sauce** dans des assiettes creuses. Disposez-y les **champignons** et le **cabillaud**. Garnissez du reste de mélange à base de **panko** du plat à four ainsi que du reste de zeste de **citron** à votre convenance.

Bon appétit !

Poulet en sauce crémeuse au parmesan et lard

pommes de terre poêlées, haricots verts et tomates séchées

Rapido Premium

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Pommes de terre en rondelles



Aiguillettes de poulet



Lard



Gousse d'ail



Crème liquide



Basilic frais



Oignon



Haricots verts



Parmigiano Reggiano AOP



Tomates séchées



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.

Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, 2x poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pommes de terre en rondelles* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Aiguillettes de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
Lard* (tranche(s))	2	4	6	8	10	12
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Oignon (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Haricots verts* (g)	150	300	500	600	800	900
Parmigiano Reggiano AOP* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Tomates séchées (g)	30	50	70	100	120	150
A ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau (ml)	30	60	90	120	150	180
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)	3648 /872	501 /120
Lipides total (g)	50	7
Dont saturés (g)	27,5	3,8
Glucides (g)	48	7
Dont sucres (g)	8,6	1,2
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	52	7
Sel (g)	2	0,3

Allergènes

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



1. Cuire les haricots verts

- Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les rondelles de **pommes de terre** 15 minutes (voir conseil). Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Coupez l'**oignon** en fines demi-rondelles. Équeutez les **haricots verts**.
- Faites fondre ½ cs de beurre dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'**oignon** 1 à 2 minutes.
- Ajoutez les **haricots verts** et l'eau (voir tableau des ingrédients) à la sauteuse, couvrez puis faites cuire 6 à 8 minutes en remuant de temps en temps.

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



3. Préparer la sauce

- Retirez le **lard** de la poêle et réservez-le.
- Ajoutez l'**ail** à la poêle et faites cuire 1 minute. Ajoutez la **crème liquide**, le **fromage** et 1 à 2 cs d'eau par personne. Mélangez bien puis baissez le feu et laissez réduire 2 à 3 minutes. Goûtez et assaisonnez de sel et de poivre si nécessaire.
- Coupez les **tomates séchées** en petits morceaux et ajoutez-les aux **haricots verts**. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



2. Cuire le poulet

- Retirez le couvercle de la sauteuse et poursuivez la cuisson des **haricots verts** 4 minutes.
- Dans une 2e poêle, faites fondre ½ cs de beurre par personne à feu moyen-vif et cuire le **poulet** et le **lard** 3 à 4 minutes.
- Pendant ce temps, râpez le **Parmigiano Reggiano** et écrasez ou émincez l'**ail**.

Le saviez-vous ? 🌱 Les haricots verts renferment des minéraux importants, comme du potassium (pour une bonne pression artérielle) ainsi que du fer et de l'acide folique (bons pour la vitalité).



4. Servir

- Ciselez finement le **basilic**.
- Servez les **pommes de terre** sur les assiettes.
- Disposez les **haricots verts** et le **poulet** à côté.
- Versez la **sauce crémeuse** sur le **poulet** puis émiettez-y le **lard** et garnissez du **basilic**.

Bon appétit !



Pâtes à la sicilienne au poulet et Parmigiano Reggiano

tomates séchées, poivron et épinards

Rapido Premium

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Gousse d'ail



Oignon



Poivron



Tomates séchées



Filet de poulet



Graines de courge



Rigatoni fraîches



Crème liquide



Mélange d'épices
siciliennes



Parmigiano
Reggiano AOP



Épinards



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

Les rigatoni sont des pâtes idéales à déguster en sauce. Striées, elles retiennent bien la sauce et en subliment les saveurs à chaque bouchée !

Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse, assiette creuse, poêle avec couvercle, râpe, 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	1	2	2	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Tomates séchées (g)	30	50	70	100	120	150
Filet de poulet* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Graines de courge (g)	10	20	30	40	50	60
Rigatoni fraîches* (g)	125	250	375	500	625	750
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parmigiano Reggiano AOP* (pièce(s))	1	1	2	1	3	2
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600

À ajouter vous-même

Farine (cs)	1	2	3	4	5	6
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)	4058 /970	646 /154
Lipides total (g)	39	6
Dont saturés (g)	18,9	3
Glucides (g)	92	15
Dont sucres (g)	10,5	1,7
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	60	9
Sel (g)	1,4	0,2

Allergènes

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



1. Préparer

Pour les **pâtes**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez-y 1 pincée de sel. Écrasez ou émincez l'**ail**. Émincez l'**oignon**. Coupez le **poivron** en petits dés et les **tomates séchées** en morceaux.

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 les légumes

Faites chauffer l'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif. Ajoutez-y l'**ail**, l'**oignon**, le **poivron** et faites cuire 2 à 3 minutes. Ajoutez-y les **épices siciliennes** et les **tomates séchées** puis faites cuire 1 minute.



2. Cuire le poulet

Dans l'assiette creuse, mélangez la farine avec 1 pincée de sel et de poivre puis passez-y le **filet de poulet**. Faites chauffer la poêle sans huile à feu vif et griller les **graines de courge** 1 à 2 minutes jusqu'à ce qu'elles commencent à sauter. Réservez-les hors de la poêle jusqu'au service. Faites fondre le beurre dans la même poêle et cuire le **poulet** 3 à 4 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit. Réservez le **poulet** hors du feu, à couvert.



5. Apprêter la sauce

Ajoutez la **crème liquide** à la sauteuse des légumes, mélangez bien et laissez réduire 2 minutes. Pendant ce temps, râpez le **Parmigiano Reggiano**. Ajoutez ensuite les **épinards** à la sauteuse et remuez jusqu'à ce que les **épinards** aient réduits. Baissez le feu sous la sauce, ajoutez-y les **pâtes** et les ⅓ du **Parmigiano Reggiano** râpé. Mélangez bien. Ajoutez 1 filet d'eau de cuisson pour éclaircir la sauce, si nécessaire. Salez et poivrez à votre goût.



3. Cuire les pâtes

Faites cuire les **pâtes fraîches** 4 à 6 minutes. Ensuite, prélevez-en un peu d'eau de cuisson puis égouttez-les et réservez-les à couvert dans la casserole.



6. Servir

Servez les **pâtes** en sauce dans des assiettes creuses. Coupez éventuellement le **filet de poulet** en tranches et servez-le sur les **pâtes**. Garnissez des **graines de courge** croquantes et du reste de **Parmigiano Reggiano**.

Bon appétit !

Burger de crevettes maison sur pain brioché

garni d'avocat et accompagné d'une salade

Cuisine du Monde

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Frites rustiques avec peau



Oignon



Crevettes



Œuf



Chapelure panko



Pain brioché



Tomates cerises rouges



Avocat



Radicchio, roquette et laitue



Sauce ravigote



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

Le pain brioché nous vient de France. Comparé aux pains classiques, sa texture est aérienne. Il est donc moins lourd sur l'estomac et se déguste presque comme un gâteau !

Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, 3x bol, bol profond, saladier, mixeur plongeant, poêle, 3x assiette creuse

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Frites rustiques avec peau* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Crevettes* (g)	120	240	360	480	600	720
Œuf* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Chapelure panko (g)	15	25	40	50	65	75
Pain brioché (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Tomates cerises rouges (g)	65	125	190	250	315	375
Avocat (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Radicchio, roquette et laitue* (g)	20	40	60	90	100	130
Sauce ravigote* (g)	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6
Farine (cs)	3	6	9	12	15	18
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin rouge (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (ml)	45	90	135	180	225	270
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	5376 /1285	686 /164
Lipides total (g)	65	8
Dont saturés (g)	8,8	1,1
Glucides (g)	129	16
Dont sucres (g)	24,1	3,1
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	40	5
Sel (g)	2,3	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. Mélangez les **frites** dans le 1er bol avec l'huile d'olive, du sel et du poivre. Disposez les **frites** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Pendant ce temps, émincez l'**oignon rouge** en fines demi-rondelles. Dans le 2e bol, mélangez les ¾ du vinaigre de vin rouge, le sucre et 1 pincée de sel. Ajoutez l'**oignon** et mélangez bien. Laissez reposer au moins 10 minutes.



4. Cuire le burger

Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif. Faites-y cuire les **burgers de crevettes** 3 à 5 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'ils soient cuits et croustillants. Pendant ce temps, enfournez le **pain brioché** 3 minutes.



2. Préparer le burger

Hachez grossièrement la moitié des **crevettes**. Mettez l'autre moitié des **crevettes** dans le bol profond et mixez au mixeur plongeant pendant quelques secondes afin d'obtenir une purée épaisse (voir conseil). Mélangez toutes les **crevettes** dans le 3e bol avec ½ de la farine et un peu de sel et de poivre.

Conseil : Ne mixez pas trop, il peut rester des morceaux de crevettes.



5. Préparer la salade

Coupez les **tomates cerises** en deux. Coupez l'**avocat** en deux, retirez-en le noyau et la peau, puis coupez-en la moitié de la chair en fines tranches, et l'autre moitié, en dés. Dans le saladier, préparez une vinaigrette avec l'huile d'olive vierge extra, le reste de vinaigre de vin rouge, le miel, du sel et du poivre. Mélangez la vinaigrette avec les **tomates cerises**, le **mesclun**, l'**oignon** à l'aigre-douce et les dés d'**avocat**.



3. Paner

Saupoudrez l'assiette creuse du reste de farine. Battez l'**œuf** dans la seconde assiette creuse. Saupoudrez le **panko** sur la troisième assiette creuse et assaisonnez généreusement de sel et de poivre. Formez 1 **burger** par personne à partir du mélange de **crevettes** (voir conseil). Paniez les **burgers de crevettes** partout en 3 étapes en les passant d'abord dans la farine, puis dans l'**œuf** et enfin dans le **panko**.

Conseil : Assurez-vous que vos mains soient humides afin que le mélange n'y colle pas.



6. Servir

Coupez le **pain brioché** en deux et tartinez-en la moitié inférieure de **sauce ravigote**. Garnissez le **pain brioché** d'une partie de la **salade**, du **burger de crevettes** et des tranches d'**avocat**. Servez le **burger** avec le reste de **salade** et les **frites**.

Bon appétit !

Filet mignon de porc et salade de poire caramélisée

bouchées de chèvre au miel, grenailles et betterave

Rapido Calorie Smart Premium

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Demi-grenailles
avec peau précuites



Filet mignon de porc



Betteraves
rouges cuites



Poire



Oignon



Sauce au miel
et moutarde



Mélange de salades
et pousses de pois



Bouchées de
chèvre au miel



Noix concassées

**NOUVEL
INGRÉDIENT**



Nouveauté dans votre box ! Produites localement, nos boulettes de fromage de chèvre au miel sont délicieusement crémeuses !
Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Papier aluminium, poêle avec couvercle, saladier, 2x poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Demi-grenailles avec peau précuites* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Filet mignon de porc* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Betteraves rouges cuites* (g)	125	250	375	500	625	750
Poire* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Sauce au miel et moutarde* (g)	20	40	60	80	100	120
Mélange de salades et pousses de pois* (g)	20	40	60	80	100	120
Bouchées de chèvre au miel* (g)	25	50	75	100	125	150
Noix concassées (g)	10	20	30	40	50	60
A ajouter vous-même						
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
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)	2837 /678	427 /102
Lipides total (g)	31	5
Dont saturés (g)	12,7	1,9
Glucides (g)	58	9
Dont sucres (g)	16,6	2,5
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	38	6
Sel (g)	1,3	0,2

Allergènes

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



1. Préparer

- Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer les **grenailles** précuites 12 à 14 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, coupez l'**oignon** en demi-rondelles.
- Frottez le **filet de porc** de sel et de poivre.



2. Cuire le filet mignon de porc

- Faites fondre la moitié du beurre dans l'autre poêle à feu moyen-vif et cuire le **filet mignon** avec l'**oignon** 2 à 3 minutes de chaque côté.
- Couvrez et poursuivez la cuisson 5 à 6 minutes à feu moyen (voir conseil).
- Retirez le **filet mignon de porc** de la poêle et réservez-le dans du papier aluminium jusqu'au service.

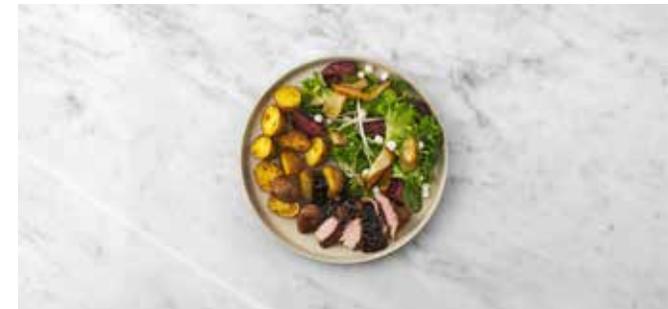
Conseil : Vous pouvez manger le filet de porc rosé, mais si vous préférez la viande bien cuite, n'hésitez pas à le laisser cuire un peu plus longtemps.



3. Cuire la poire

- Déglacez l'**oignon** avec le vinaigre balsamique noir et laissez réduire 2 à 3 minutes en remuant.
- Pesez la quantité requise de **betterave** et coupez-la en dés de 2 cm.
- Lavez ou épluchez la **poire**, retirez-en le trognon et coupez-la en quartiers.
- Faites fondre le reste du beurre dans l'autre poêle à feu moyen-vif. Faites-y cuire les quartiers de **poire** 1 à 2 minutes de chaque côté (voir conseil).

Conseil : Ne faites pas cuire la poire trop longtemps et utilisez suffisamment de beurre pour qu'elle ne colle pas à la poêle.



4. Servir

- Dans le saladier, ajoutez le **mélange de salades**, la **betterave** et la sauce miel-moutarde. Mélangez bien et assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Servez la **salade**, les **grenailles** et le **filet mignon de porc** sur les assiettes. Déposez l'**oignon** sur la **viande**. Garnissez la **salade** de la **poire caramélisée**, des **bouchées de chèvre** et des **noix**.

Bon appétit !



Risotto au jambon serrano et saucisse de porc

Parmigiano Reggiano, fenouil et mascarpone

Famille Premium

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Oignon



Fenouil



Saucisse de porc,
marjolaine et ail



Jambon serrano



Graines de
fenouil moulues



Riz pour risotto



Mascarpone



Parmigiano Reggiano
AOP



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

Le fenouil ajoute un touche anisée unique à cette recette. Il s'attendrit et s'adoucit à la cuisson, créant ainsi un délicieux contraste avec les autres ingrédients salés tout en intensifiant les saveurs de ce plat.

Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, poêle avec couvercle, râpe, casserole en inox, wok ou sauteuse

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Fenouil* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Saucisse de porc, marjolaine et ail* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Jambon serrano* (g)	20	40	60	80	100	120
Graines de fenouil moulues (sachet(s))	¾	¾	¾	¾	¾	1
Riz pour risotto (g)	75	150	225	300	375	450
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Parmigiano Reggiano AOP* (pièce(s))	1	1	2	1	3	2
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4151 / 992	493 / 118
Lipides total (g)	58	7
Dont saturés (g)	31,4	3,7
Glucides (g)	77	9
Dont sucres (g)	10	1,2
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	37	4
Sel (g)	3,6	0,4

Allergènes

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



1. Couper les légumes

Préchauffez le four à 200°C. Émincez l'**oignon**. Couper le **fenouil** en quartiers. Retirez-en le cœur dur et coupez le **fenouil** en lamelles très fines. Réservez-en éventuellement les fanes. Placez le **jambon serrano** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-le 8 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit croustillant.

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



4. 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-le cuire 15 à 20 minutes à feu doux (voir conseil). Remuez régulièrement. Ajoutez éventuellement de l'eau pour poursuivre la cuisson du **riz**. Pendant ce temps, râpez le **Parmigiano Reggiano**.

Conseil : Le risotto est cuit lorsque les grains sont moelleux à l'extérieur et encore légèrement fermes à l'intérieur.



2. Cuire

Préparez le bouillon dans la casserole en inox. Faites fondre la moitié du beurre dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif et ajoutez-y l'**oignon**, le **riz pour risotto**, ¾ du **fenouil** et le **fenouil moulu**. Faites cuire 2 minutes en remuant.



5. Cuire la saucisse

Pendant ce temps, faites fondre le reste du beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément la **saucisse** 2 à 3 minutes. Couvrez puis poursuivez la cuisson 8 à 10 minutes à feu moyen, en remuant régulièrement. Ajoutez le **mascarpone** et la moitié du **Parmigiano Reggiano** au **risotto**, mélangez bien et assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



3. Préparer le fenouil

Ajoutez ½ du bouillon et laissez les grains de **riz** s'en imprégner lentement (voir conseil). Remuez régulièrement. Pendant ce temps, dans le bol, mélangez le **fenouil** restant avec le sucre, le vinaigre de vin blanc et 1 pincée de sel. Remuez de temps en temps pour bien imprégner les saveurs.

Conseil : Un risotto classique se prépare avec du vin. Si vous avez du vin blanc à la maison, utilisez-en un peu pour déglacer le riz puis, ajoutez le bouillon.



6. Servir

Coupez la **saucisse** en tranches. Servez le **risotto** dans des assiettes creuses et déposez-y la **saucisse**, la **salade de fenouil** et le **jambon serrano**. Garnissez avec des éventuelles fanes de **fenouil** et du reste de **Parmigiano Reggiano**.

Bon appétit !

Tacos aux émincés de bœuf et avocat

façon carne asada avec pico de gallo et fromage grec

Street food Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Citron vert



Orange



Gousse d'ail



Oignon



Coriandre fraîche



Tortillas à tacos



Avocat



Fromage grec



Épices pour BBQ



Émincés de steak



Épices mexicaines



Tomate



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

Le Mexique s'invite à votre table avec ces tacos croustillants !
Rapide à préparer, ce plat ravira petits et grands !

Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, 2x bol, râpe fine, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Orange* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Tortillas à tacos (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
Avocat (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Fromage grec* (g)	25	50	75	100	125	150
Épices pour BBQ (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Émincés de steak* (g)	150	300	450	600	750	900
Épices mexicaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Farine (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	661 / 158
Lipides total (g)	49	9
Dont saturés (g)	14,8	2,6
Glucides (g)	63	11
Dont sucres (g)	18,3	3,3
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	44	8
Sel (g)	1,4	0,3

Allergènes

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



1. Préparer

- Préchauffez le four à 180°C.
- Prélevez le zeste de ½ **citron vert** puis coupez le reste en 6 quartiers. Pressez l'**orange**.
- Écrasez ou émincez l'**ail**. Émincez finement l'**oignon**. Ciselez finement la **coriandre**.
- Dans le bol, mélangez le jus d'**orange**, de **citron vert**, les **épices pour BBQ*** et le miel avec ⅔ de l'**oignon**, la moitié de la **coriandre**, des **épices mexicaines*** et de l'**ail**. Ajoutez-y les **émincés de steak** puis laissez mariner.

*attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.



3. Cuire la carne asada

- Dispersez les **coquilles à tacos** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 4 à 5 minutes.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle à feu vif et cuire les **émincés de steak** marinés 1 à 2 minutes. Ajoutez ensuite la farine et poursuivez la cuisson 1 minute.



2. Préparer le pico de gallo

- Coupez la **tomate** en petits dés.
- Dans l'autre bol, mélangez les dés de **tomate**, l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre de vin blanc avec le reste d'**oignon**, d'**ail** et de **coriandre**. Salez et poivrez à votre goût puis réservez.
- Coupez l'**avocat** en deux. Retirez-en le noyau, épilchez-le puis détaillez-en la chair en tranches.
- Émiettez le **fromage grec**.



4. Servir

- Parsemez le **fromage grec** de zeste de **citron vert** à votre convenance.
- Saupoudrez l'**avocat** du reste d'**épices mexicaines**.
- Servez le **pico de gallo**, le **fromage grec**, l'**avocat**, les quartiers de **citron vert**, les **coquilles à tacos** et la **carne asada** dans des bols séparés.
- Laissez chacun garnir ses **tacos** à sa guise.

Bon appétit !