

# Salade de nouilles udon à l'asiatique au poulet

cacahuètes et coriandre fraîche

Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Nouilles udon fraîches



Gousse d'ail



Purée de gingembre



Oignon



[Mini-]concombre



Tomate



Citron vert



Sauce asiatique douce



Sauce soja



Coriandre fraîche



Cacahuètes salées



Piment rouge



Poulet haché épicé à l'orientale



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

Retrouvez l'intensité du gingembre frais sans vous fatiguer grâce à la purée de gingembre prête-à-l'emploi. Elle convient parfaitement aux recettes express et vous fait gagner un temps précieux en cuisine, tout en apportant une touche d'épices et de soleil à vos plats.



Détachez-moi !

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Saladier, petit bol, wok ou sauteuse

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Nouilles udon fraîches (g)	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
[Mini-]concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	1½	3	5	6	8	9
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sauce asiatique douce* (sachet(s))	1	1	2	2	3	3
Sauce soja (ml)	5	10	15	20	25	30
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Cacahuètes salées (g)	10	20	30	40	50	60
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poulet haché épicé à l'orientale* (g)	100	200	300	400	500	600

### A ajouter vous-même

Huile de tournesol (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)	2272 /543	385 /92
Lipides total (g)	19	3
Dont saturés (g)	3,7	0,6
Glucides (g)	62	10
Dont sucres (g)	25,1	4,3
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	29	5
Sel (g)	3,9	0,7

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Coupez le **citron vert** en 4.
- Dans le petit bol, mélangez la **sauce à l'asiatique**, la **sauce soja**, l'**ail**, la **purée de gingembre** et le sucre.
- Ajoutez-y le jus d'1 quartier de **citron vert** par personne puis mélangez bien.



### 3. Cuire

- Faites chauffer l'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif et cuire le **poulet haché** 3 minutes en l'émiettant.
- Ajoutez les **nouilles udon**, ⅔ de la **sauce** puis mélangez bien et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.
- Pendant ce temps, concassez grossièrement les **cacahuètes** et émincez le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.) en fines rondelles.



### 2. Préparer la salade

- Coupez le **concombre** en demi-rondelles.
- Taillez la **tomate** en quartiers et l'**oignon** en fines demi-rondelles.
- Ciselez finement la **coriandre**.
- Mélangez le **concombre**, la **tomate**, l'**oignon** et la **coriandre** dans le saladier (voir conseil).

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



### 4. Servir

- Ajoutez le contenu de la poêle au saladier.
- Mélangez puis servez sur les assiettes et garnissez des **cacahuètes**.
- Accompagnez des quartiers de **citron vert** restants s'il y en a.
- Arrosez du reste de **sauce** et parsemez du **piment rouge**.
- Salez et poivrez à votre goût.

**Bon appétit !**

# Soupe de tomate et couscous perlé

crème aigre, estragon et gressins maison

Famille Végé Calorie Smart

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Oignon



Gousse d'ail



Tomate



Poivron



Estragon frais



Morceaux  
d'abricots secs



Couscous perlé



Ciabatta complète



Crème aigre bio



Fromage italien râpé



Ingrédient à la une dans votre box ! Consommer des produits à base de blé complet permet, entre autres, de réduire les risques de maladies cardiovasculaires. Optez donc pour cette ciabatta au blé complet, plus saine et toute aussi savoureuse que sa cousine à base de farine blanche !  
*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

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

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Tomate (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Estragon frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Morceaux d'abricots secs (g)	10	20	30	40	50	60
Couscous perlé (g)	40	75	115	150	190	225
Ciabatta complète (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Crème aigre bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Fromage italien râpé* (g)	15	25	40	50	65	75

### À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
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)	2632 / 629	543 / 130
Lipides total (g)	23	5
Dont saturés (g)	6,9	1,4
Glucides (g)	76	16
Dont sucres (g)	19,2	4
Fibres (g)	19	4
Protéines (g)	23	5
Sel (g)	1,9	0,4

## Allergènes

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



## 1. Préparer

Préchauffez le four à 180°C. Portez la quantité d'eau indiquée à ébullition (voir tableau des ingrédients). Émincez l'**oignon** et écrasez ou émincez l'**ail**. Détaillez la **tomate** et le **poivron** en dés. Effeuiliez l'**estragon**. Ciselez-en finement les feuilles.



## 4. Enfourner le pain

Pendant ce temps, coupez le **pain** en deux dans la longueur, puis chaque moitié en 3. Disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et arrosez-les de ½ cs d'huile d'olive par personne. Parsemez-les du reste d'**ail**, puis salez et poivrez. Enfourez 8 à 10 minutes.



## 2. Préparer la soupe

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la marmite à soupe à feu moyen et revenir l'**oignon** avec la **tomate**, le **poivron**, les **abricots** et la moitié de l'**ail** 2 minutes. Ajoutez les ¾ de l'eau bouillante et émiettez le bouillon cube (voir tableau des ingrédients). Couvrez et faites cuire la soupe 15 minutes.



## 5. Apprêter la soupe

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



## 3. Cuire le couscous perlé

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

**Conseil** : Vous avez probablement reçu plus de couscous perlé que nécessaire. Pesez-en la bonne quantité par personne ou utilisez tout si vous le souhaitez.



## 6. Servir

Servez la **soupe** dans des bols, puis garnissez du **fromage italien**, du reste de **crème aigre** et de l'**estragon** (voir conseil). Accompagnez des **gressins**.

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

**Bon appétit !**

# Gratin de pâtes au potimarron

épinards, thym & graines de courge

Végé Calorie Smart

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Penne



Oignon



Gousse d'ail



Paprika en poudre



Dés de potimarron



Thym séché



Fromage frais



Gouda vieux râpé



Graines de courge




Épinards



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

Dans la famille des graines et oléagineux, les graines de courge sont les plus riches en magnésium, un minéral important pour une bonne pression artérielle.



Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Poêle avec couvercle, bol profond, plat à four, casserole, mixeur plongeant, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Oignon (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Dés de potimarron* (g)	150	300	450	600	750	900
Thym séché (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Fromage frais* (g)	25	50	75	100	125	150
Gouda vieux râpé* (g)	35	75	110	150	185	225
Graines de courge (g)	5	10	15	20	25	30
Épinards* (g)	50	100	150	200	250	300

### À ajouter vous-même

Lait [végétal] (splash)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	75	150	225	300	375	450
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)	2828 / 676	526 / 126
Lipides total (g)	27	5
Dont saturés (g)	13,2	2,5
Glucides (g)	77	14
Dont sucres (g)	11,9	2,2
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	29	5
Sel (g)	1,3	0,2

## Allergènes

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



## 1. Préparer

Préchauffez le four à 220°C. Préparez le bouillon. Pour les **pâtes**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et faites-les cuire 10 à 12 minutes. Ensuite, prélevez-en un peu d'eau de cuisson puis égouttez-les et réservez-les. Coupez l'**oignon** en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'**ail**.



## 4. Mélanger

Ajoutez les **épinards**, les **pâtes** et les ¾ du **fromage râpé** à la sauce au **potimarron**. Mélangez bien. Salez et poivrez à votre goût puis réchauffez le tout 1 minute.

**Le saviez-vous ?** 🌱 Les épinards sont riches en fer, un minéral important, composant de l'hémoglobine et protéine présente dans les globules rouges du sang. Cette protéine permet de transporter l'oxygène des poumons vers tous les autres organes.



## 2. Cuire le potimarron

Dans la poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif et revenir l'**oignon**, l'**ail** et le **paprika en poudre** 2 à 3 minutes. Ajoutez-y le **potimarron** et le **thym**, puis faites cuire 4 à 6 minutes. Déglacez avec le bouillon et laissez mijoter 8 à 11 minutes à couvert, ou jusqu'à ce que le **potimarron** soit tendre.



## 5. Griller les graines de courge

Transférez le tout dans le plat à four et saupoudrez du reste de **fromage**. Enfournez 10 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que le dessus soit bien doré. Pendant ce temps, faites chauffer la poêle, à sec, à feu moyen-vif et griller les **graines de courge** jusqu'à ce qu'elles commencent à crépiter. Ensuite, réservez-les hors de la poêle.



## 3. Préparer la sauce

Transférez le **potimarron** dans le bol profond. Ajoutez-y le **fromage frais** puis mixez le tout au mixeur plongeant en sauce lisse. Si la sauce est trop épaisse, ajoutez-y 1 filet de lait ou un peu d'eau de cuisson réservée des **pâtes**. Reversez ensuite la sauce dans la casserole.



## 6. Servir

Servez le **gratin de pâtes au potimarron** sur les assiettes. Garnissez des **graines de courge**.

**Bon appétit !**

# Tacos au poisson croustillant

légumes à l'aigre-douce et mayonnaise au paprika fumé

Famille Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



[Mini-]concombre



Carotte



Chapelure panko



Épices mexicaines



Mini-tortilla



Radicchio et laitue iceberg



Paprika fumé en poudre



Mayonnaise



Filet de lieu noir



Oignon



Tomate



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

Cette association des produits de la mer et de la cuisine mexicaine nous vient des régions du littoral mexicain, où l'on peut déguster du poisson et des fruits de mer frais en abondance.



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, bol, assiette creuse, râpe, essuie-tout, petit bol, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
[Mini-]concombre* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Chapelure panko (g)	15	25	40	50	65	75
Épices mexicaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-tortilla (pièce(s))	3	6	9	12	15	18
Radichio et laitue iceberg* (g)	25	50	75	100	125	150
Paprika fumé en poudre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise* (g)	35	75	100	150	175	225
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Tomate (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Filet de lieu noir* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
A ajouter vous-même						
Sucre (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Vinaigre de vin blanc (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Beurre [végétal] (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)	3569 /853	571 /136
Lipides total (g)	49	8
Dont saturés (g)	11,9	1,9
Glucides (g)	71	11
Dont sucres (g)	20	3,2
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	30	5
Sel (g)	2	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.
- Coupez l'**oignon** en demi-rondelles. Râpez la **carotte** et détaillez le **concombre** en demi-rondelles.
- Dans le bol, mélangez le vinaigre de vin blanc avec le sucre et 1 pincée de sel.
- Ajoutez-y la **carotte**, l'**oignon** et le **concombre**, puis mélangez bien et réservez jusqu'au service. Remuez de temps en temps.

**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.



### 3. Préparer la sauce

- Pendant ce temps, enveloppez les **tortillas** dans de l'aluminium et passez-les 3 à 4 minutes au four.
- Dans le petit bol, mélangez le reste de **mayonnaise** avec le **paprika fumé**. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Coupez la **tomate** en dés.



### 2. Cuire le poisson

- Dans l'assiette creuse, mélangez la **chapelure panko** avec les **épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.), du sel et du poivre.
- Épongez le **poisson** avec l'essuie-tout puis coupez-le en 3.
- Badigeonnez-le avec ½ de la **mayonnaise** puis passez-le dans la **chapelure panko**.
- Faites fondre le beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément le **poisson** 3 à 5 minutes.



### 4. Servir

- Tartinez les **tortillas** de **mayonnaise au paprika fumé**.
- Garnissez-les de la **salade**, du **poisson**, de la **tomate** et d'un peu de **légumes à l'aigre-douce**.
- Accompagnez du reste de **légumes à l'aigre-douce**.

**Bon appétit !**



# « One pan » de spaghetti en sauce tomate

fromage frais aux fines herbes maison et de Parmigiano Reggiano

Végé Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Spaghetti



Oignon



Gousse d'ail



Fromage frais



Tomate



Mélange d'épices  
siciliennes



Parmigiano  
Reggiano AOP



Passata



Persil plat et  
basilic frais



Roquette et mâche




Origan séché



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

Vous garnissez ces pâtes de fromage frais aux fines herbes  
maison, préparé avec du persil et du basilic frais.



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, petit bol, marmite à soupe ou grande casserole avec couvercle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Fromage frais* (g)	25	50	75	100	125	150
Tomate (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parmigiano Reggiano AOP* (pièce(s))	1	1	2	1	3	2
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Persil plat et basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Roquette et mâche* (g)	30	60	90	120	150	180
Origan séché (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3

### À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Poivre et sel						à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2590 /619	376 /90
Lipides total (g)	19	3
Dont saturés (g)	8,1	1,2
Glucides (g)	84	12
Dont sucres (g)	16,5	2,4
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	26	4
Sel (g)	2	0,3

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Préparez le bouillon. Émincez l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Coupez la **tomate** en dés. Faites chauffer l'huile d'olive dans la marmite à soupe ou grande casserole.
- Faites-y revenir l'**oignon** et l'**ail** 1 à 2 minutes.
- Cassez les **spaghetti** en deux et ajoutez-les à la marmite/casserole. Ensuite, ajoutez-y les dés de **tomate**, la **passata**, l'**origan**, les **épices siciliennes** et le bouillon.



### 2. Préparer la sauce

- Couvrez et faites cuire à ébullition 3 minutes. Ensuite, poursuivez la cuisson 7 à 9 minutes sans couvercle.
- Remuez régulièrement et baissez éventuellement le feu, ou ajoutez un peu d'eau, si la **sauce** réduit trop vite.
- Salez et poivrez à votre goût.



### 3. Préparer le fromage frais aux fines herbes

- Ciselez finement les **herbes fraîches**.
- Dans le petit bol, mélangez la moitié des **herbes fraîches** avec le **fromage frais**, du sel et du poivre votre goût.
- Pendant ce temps, râpez le **Parmigiano Reggiano**.



### 4. Servir

- Servez la **roquette** et la **mâche** sur les assiettes.
- Déposez-y les **spaghetti**.
- Garnissez-les du **fromage frais aux fines herbes**, du **Parmigiano Reggiano** et des **herbes fraîches** restantes.

Bon appétit !

# Poulet au fromage et épices du Moyen-Orient

boulgour, légumes et herbes fraîches

Calorie Smart

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Boulgour



Poivron vert



Tomate



Oignon



Gouda râpé



Gousse d'ail



Persil plat et menthe frais



Mélange d'épices du Moyen-Orient



Yaourt entier bio



Filet de poulet aux épices méditerranéennes



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

Saviez-vous que le poivron vert contient plus de fibres et de vitamine K que le rouge ou le jaune ?



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, sauteuse, grande poêle, plat à four, casserole

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Boullgour (g)	75	150	225	300	375	450
Poivron vert* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Tomate (pièce(s))	1½	3	5	6	8	9
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Persil plat et menthe frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Yaourt entier bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Filet de poulet aux épices méditerranéennes* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
A ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre balsamique blanc (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)	2715 /649	531 /127
Lipides total (g)	22	4
Dont saturés (g)	9,7	1,9
Glucides (g)	63	12
Dont sucres (g)	11,3	2,2
Fibres (g)	17	3
Protéines (g)	41	8
Sel (g)	2	0,4

## Allergènes

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



### 1. Cuire le boullgour

- Préchauffez le four à 200°C.
- Dans la casserole, ajoutez le **boullgour** et un bon volume d'eau pour qu'il y soit bien immergé. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Portez à ébullition et faites cuire 10 à 12 minutes. Ensuite, égouttez puis réservez-le.
- Pendant ce temps, émincez l'**oignon**. Coupez le **poivron** et la **tomate** en dés.



### 3. Cuire les aromates

- Émincez ou écrasez l'**ail**.
- Faites fondre le beurre dans la sauteuse à feu moyen et revenir l'**ail** avec le reste d'**oignon** et la moitié des **épices du Moyen-Orient** 2 à 3 minutes.
- Mélangez-y le **boullgour** et le vinaigre balsamique blanc puis salez et poivrez à votre goût.
- Dans le bol, mélangez le **yaourt** avec le reste des **épices du Moyen-Orient**.



### 2. Cuire le poulet

- Faites chauffer l'huile d'olive dans la grande poêle à feu moyen-vif et cuire le **filet de poulet** 4 minutes de chaque côté. Ajoutez-y le **poivron** et poursuivez la cuisson 2 minutes.
- Mettez le **poulet** et le **poivron** dans le plat à four et disposez la **tomate** et la moitié de l'**oignon** dessus. Salez et poivrez à votre goût.
- Saupoudrez du **fromage** et enfournez 8 à 9 minutes, ou jusqu'à ce que le **poulet** soit cuit.



### 4. Servir

- Ciselez finement les **herbes fraîches**.
- Retirez le **poulet** du plat à four puis réservez-le.
- Ajoutez les **légumes** et la moitié des **herbes fraîches** à la sauteuse et mélangez bien.
- Servez le **boullgour** sur les assiettes et déposez-y le **poulet** et la **sauce au yaourt**.
- Garnissez du reste des **herbes fraîches**.

**Bon appétit !**

# Burger gourmand et frites au parmesan et mayo parfumée à la truffe

pain brioché, portobello et salade

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Oignon



Parmigiano  
Reggiano AOP



Pain brioché



Portobello



Tomate Kumato



Persil plat frais



Roquette et mâche



Huile parfumée  
à la truffe



Pomme de terre




Burger de sanglier



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

Aujourd'hui, vous servez ce délicieux burger avec des frites saupoudrées de fromage râpé et arrosées d'huile d'olive parfumée à la truffe. Un délice !



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, saladier, petit bol, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Parmigiano Reggiano AOP* (pièce(s))	1	1	2	1	3	2
Pain brioché (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Portobello* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Tomate Kumato* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Persil plat frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Roquette et mâche* (g)	30	60	90	120	150	180
Huile parfumée à la truffe (ml)	2	4	6	8	10	12
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Burger de sanglier* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6

### À ajouter vous-même

Vinaigre de vin blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Mayonnaise [végétale] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
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)	4745 /1134	666 /159
Lipides total (g)	68	10
Dont saturés (g)	23,3	3,3
Glucides (g)	89	13
Dont sucres (g)	12,7	1,8
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	40	6
Sel (g)	2,9	0,4

## Allergènes

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



## 1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C. Lavez bien ou épluchez les **pommes de terre** puis taillez-les en **frites** de 1 cm d'épaisseur maximum. Dans le bol, mélangez-les avec l'huile d'olive, du sel et du poivre. Étalez les **frites** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 30 à 40 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retournez-les à mi-cuisson.



## 4. Cuire le burger

Lorsque les **frites** sont à mi-cuisson, faites fondre ¼ cs de beurre dans la 2e poêle à feu moyen-vif et cuire le **burger** avec l'**oignon** 3 à 5 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce que la **viande** soit cuite. Réservez au chaud dans la poêle jusqu'au service.



## 2. Émincer l'oignon

Enfournez le **pain brioché** avec les **frites** dans les 2 dernières minutes de cuisson de ces dernières. Pendant ce temps, émincez l'**oignon** en demi-rondelles et râpez le **Parmigiano Reggiano**.



## 5. Préparer la salade

Pendant ce temps, ciselez finement le **persil**. Coupez la **tomate** en quartiers. Dans le saladier, mélangez la **roquette** avec la **tomate**, le vinaigre de vin blanc et un peu d'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût. Dans le petit bol, mélangez la mayonnaise avec la moitié de l'**huile parfumée à la truffe**.



## 3. Cuire le portobello

Faites fondre ¾ du beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer le **portobello** 3 à 4 minutes. Salez et poivrez à votre goût. Couvrez et poursuivez-en la cuisson 3 à 4 minutes. Coupez le feu et réservez à couvert dans la poêle.



## 6. Servir

Coupez les **pains briochés** en deux. Tartinez-les de **mayonnaise parfumée à la truffe**. Disposez 1 **burger** sur chaque **pain**, le **portobello** et un peu d'**oignon**. Garnissez les **frites** du **fromage râpé** et arrosez-les du reste d'**huile parfumée à la truffe**. Garnissez du **persil**. Accompagnez de la **salade**.

**Bon appétit !**



# Cabillaud et rigatoni fraîches

sauce poireau-épinards crémeuse citronnée

Rapido Premium

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Rigatoni fraîches



Poireau



Oignon



Gousse d'ail



Crème fraîche liquide



Épinards



Filet de cabillaud



Fromage italien râpé



Citron




Aneth et ciboulette frais



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

Le cabillaud vit dans des eaux froides et est considéré comme un poisson « maigre ». Il est pauvre en graisses mais riche en protéines !



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, casserole avec couvercle, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rigatoni fraîches* (g)	125	250	375	500	625	750
Poireau* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crème fraîche liquide* (ml)	100	200	300	400	500	600
Épinards* (g)	50	100	150	200	250	300
Filet de cabillaud* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Fromage italien râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aneth et ciboulette frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
A ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	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)	3736 / 893	614 / 147
Lipides total (g)	39	6
Dont saturés (g)	22,3	3,7
Glucides (g)	86	14
Dont sucres (g)	12,4	2
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	45	7
Sel (g)	1	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 (voir conseil).
- Détaillez le **poireau** en fines rondelles.
- Émincez l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail**.

**Conseil :** Conservez les pâtes au réfrigérateur jusqu'à ce que vous soyez prêt à les cuire. Vous éviterez ainsi qu'elles ne collent entre elles.



### 2. Cuire les pâtes

- Faites chauffer l'huile d'olive dans la sauteuse à feu vif et cuire l'**ail**, l'**oignon** et le **poireau** 4 à 5 minutes. Remuez régulièrement.
- Pendant ce temps, faites cuire les **pâtes** 4 à 6 minutes à couvert dans la casserole. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Ajoutez la **crème liquide** au **poireau** et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients). Couvrez et laissez mijoter 5 à 7 minutes.
- Ajoutez les **épinards** dans les 2 dernières minutes puis couvrez à nouveau.



### 3. Cuire le poisson

- Pendant ce temps, faites fondre le beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le **cabillaud** 1 à 2 minutes de chaque côté. Salez et poivrez à votre goût.
- Incorporez la moitié du **fromage** à la **sauce crémeuse** et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.
- Coupez le **citron** en quarts et pressez-en 1 par personne au-dessus de la sauce.
- Salez et poivrez généreusement.



### 4. Servir

- Ciselez finement les **herbes fraîches**.
- Servez les **pâtes** et la **sauce crémeuse** sur les assiettes.
- Déposez-y le **poisson** puis garnissez des **herbes fraîches** et du reste de **fromage**.
- Accompagnez des quartiers de **citron** restants.

**Bon appétit !**



# Piccata de filet de bar et broccolini

sauce au beurre aux câpres et pommes de terre au romarin

Calorie Smart Premium

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Quartiers de pommes de terre



Filet de bar



Broccolini



Épinards



Citron



Persil frisé frais



Câpres



Gousse d'ail




Romarin frais



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

La piccata est un plat italien dans lequel le poisson ou la viande découpés en tranches sont préparés dans une sauce au citron, beurre et câpres.



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, sauteuse avec couvercle, râpe fine, 2x poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Quartiers de pommes de terre* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Filet de bar* (g)	120	240	360	480	600	720
Broccolini* (g)	100	200	300	400	500	600
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Persil frisé frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Câpres (g)	10	20	30	40	50	60
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Romarin frais* (brin(s))	½	1	1½	2	2½	3

### À ajouter vous-même

Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau (ml)	60	120	180	240	300	360
Beurre [végétal] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	à votre goût					
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2920 /698	493 /118
Lipides total (g)	43	7
Dont saturés (g)	16,5	2,8
Glucides (g)	37	6
Dont sucres (g)	2	0,3
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	35	6
Sel (g)	0,6	0,1

## Allergènes

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



### 1. Poêler les pommes de terre

Retirez les aiguilles de **romarin** des brins et ciselez-les finement. Faites chauffer l'huile de tournesol à feu moyen-vif dans la poêle et cuire/dorer les quartiers de **pommes de terre** avec le **romarin** 20 à 25 minutes. Salez et poivrez à votre goût.



### 4. Couper

Prélevez le zeste du **citron** puis pressez-en la moitié et coupez-en le reste en quartiers. Ciselez grossièrement le **persil**.



### 2. Cuire les légumes

Écrasez ou émincez l'**ail**. Faites chauffer l'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif et revenir la moitié de l'**ail** 1 minute. Ajoutez-y le **broccolini**, et la moitié de l'eau (voir tableau des ingrédients). Couvrez et laissez mijoter 8 à 10 minutes, ou plus si vous le préférez plus tendre. Ajoutez ensuite les **épinards** et poursuivez la cuisson 2 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils aient réduit. Salez et poivrez à votre goût.



### 5. Préparer la sauce

Faites fondre le reste du beurre à feu moyen-vif dans la poêle utilisée pour le **poisson** et faites-y revenir le reste d'**ail** 1 minute. Ensuite, ajoutez les **câpres**, puis 1 cc de jus de **citron** et 1 cc de zeste de **citron** par personne. Versez-y le reste de quantité d'eau indiqué puis émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients). Ajoutez le **poisson** et le **persil** puis réchauffez 1 à 2 minutes.



### 3. Cuire le poisson

Faites chauffer ¾ du beurre dans la 2e poêle à feu moyen-vif et cuire le **filet de bar** 2 à 3 minutes côté peau. Ensuite, baissez le feu, retournez-le et poursuivez-en la cuisson 1 minute. Poivrez et réservez le **poisson** hors de la poêle sous une feuille d'aluminium.



### 6. Servir

Servez les **pommes de terre** et le **broccolini** sur les assiettes. Déposez-y le **filet de bar** en sauce. Accompagnez des quartiers de **citron**.

**Bon appétit !**

# Tempura de crevettes sur ramen au miso

œuf mollet, champignons et oignon nouveau

Cuisine du Monde

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Oignon nouveau



Carotte



Gousse d'ail



Œuf



Spaghetti frais



Crevettes



Mélange de champignons prédécoupés



Mélange d'épices coréennes



Gomasio



Miso blanc




Sauce asiatique douce



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

D'origine japonaise, le tempura désigne un plat composé de fruits de mer ou de légumes légèrement panés et frits. Il doit sa texture croustillante et aérée à une pâte à frire très simple à base d'eau froide et de farine.



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

Assiette creuse, grand bol, casserole avec couvercle, essuie-tout, assiette, petit bol, marmite à soupe avec couvercle, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon nouveau* (botte(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Œuf* (pièce(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Spaghetti frais* (g)	65	125	190	250	315	375
Crevettes* (g)	120	240	360	480	600	720
Mélange de champignons prédécoupés* (g)	90	175	265	350	440	525
Mélange d'épices coréennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gomasio (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Miso blanc (g)	15	25	35	50	60	75
Sauce asiatique douce* (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3

### À ajouter vous-même

Eau (ml)	75	150	225	300	375	450
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
Huile de tournesol (ml)	30	60	90	120	150	180
Ketjap manis [à faible teneur en sel] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Farine (g)	70	140	210	280	350	420
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	1	2	3	4	5	6

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4280 / 1023	436 / 104
Lipides total (g)	41	4
Dont saturés (g)	7,1	0,7
Glucides (g)	109	11
Dont sucres (g)	18,9	1,9
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	49	5
Sel (g)	7,3	0,7

## Allergènes

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



## 1. Préparer

Versez l'eau (voir tableau des ingrédients) dans le petit bol et mettez-le au congélateur. Pour les **spaghetti** et les **œufs**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez-y 1 bonne pincée de sel. Coupez 1 **oignon nouveau** par personne en grosses rondelles, en biais, pour la garniture. Réservez-le. Coupez le reste d'**oignon nouveau** en fines rondelles. Coupez la **carotte** en fines demi-rondelles. Épluchez l'**ail**.



## 4. Paner les crevettes

Épongez les **crevettes** avec l'essuie-tout. Dans l'assiette creuse, mélangez les **épices coréennes** avec 20 g de farine par personne. Versez l'eau froide (du congélateur) dans le grand bol. Ajoutez-y le reste de farine puis battez en pâte lisse (voir conseil).

**Conseil** : Si la pâte est trop épaisse, ajoutez-y 1 filet d'eau en plus. Si elle est au contraire trop épaisse, ajoutez-y de la farine.



## 2. Cuire les spaghetti et les œufs

Faites cuire l'**œuf** (moulet) 6 minutes. Ensuite, passez-le sous l'eau froide et réservez-le jusqu'au service (voir conseil). Dans la même casserole, faites cuire les **spaghetti** frais 4 à 5 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez-les à couvert. Pendant ce temps, préparez le bouillon.

**Conseil** : Si vous le préférez dur, faites-le cuire 8 minutes.



## 5. Frire les crevettes

Préparez une assiette recouverte d'essuie-tout. Passez les **crevettes** dans la farine, puis dans la pâte. Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif. Lorsque l'huile est très chaude, déposez-y délicatement les **crevettes** et faites-les frire/dorer 3 à 4 minutes. Laissez-les ensuite égoutter sur l'assiette.



## 3. Préparer le bouillon

Faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif dans la marmite à soupe et cuire les **champignons** 2 à 4 minutes. Ajoutez ensuite l'**ail**, la **carotte**, l'**oignon nouveau** et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes. Ajoutez le bouillon, le ketjap, le **miso** (attention au sel ! Dosez-le à votre goût.) et la **sauce asiatique douce** puis couvrez et laissez mijoter à feu doux jusqu'au service.



## 6. Servir

Écalez l'**œuf** puis coupez-le en deux. Servez les **spaghetti** dans des grands bols. Versez-y le bouillon. Déposez-y les **crevettes** et l'**œuf**. Arrosez de sauce soja (voir tableau des ingrédients). Garnissez du **gomasio** et de l'**oignon nouveau** réservé.

**Bon appétit !**



# Filet mignon de porc en sauce au vin

potimarron rôti et purée à la ciboulette

Rapido Calorie Smart Premium

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Pomme de terre



Pomme



Dés de potimarron



Filet mignon de porc



Oignon



Gousse d'ail



Vin rouge



Thym séché



Ciboulette fraîche



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

Spécialité française, le jus de viande s'obtient par réduction de jus de cuisson de viande avec du bouillon, du vin ou des aromates. Il est plus léger qu'une sauce, riche en goût et idéal pour rehausser vos plats rôtis ou grillés.



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, plat à four, casserole avec couvercle, presse-purée, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Pomme* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Dés de potimarron* (g)	150	300	450	600	750	900
Filet mignon de porc* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vin rouge (ml)	40	75	115	150	190	225
Thym séché (sachet(s))	¼	½	½	¾	¾	1
Ciboulette fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30

### À ajouter vous-même

Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	75	150	225	300	375	450
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Farine (cc)	1	2	3	4	5	6
Lait [végétal] (splash)	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)	2812 /672	360 /86
Lipides total (g)	28	4
Dont saturés (g)	14,7	1,9
Glucides (g)	60	8
Dont sucres (g)	16,3	2,1
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	34	4
Sel (g)	1,2	0,2

## 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. Lavez ou épluchez les **potimarrons** et coupez-les en gros morceaux. Versez un bon volume d'eau dans la casserole et immergez-y les **potimarrons**. Ajoutez-y 1 bonne pincée de sel et faites-les cuire 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez-les à couvert.



## 4. Préparer le jus

Faites fondre le reste du beurre à feu moyen dans la même poêle et cuire l'**oignon** et l'**ail** 3 à 4 minutes. Ajoutez-y le **vin rouge** et le **thym**. Portez à ébullition et laissez mijoter 2 à 3 minutes à petit bouillon. Ensuite, ajoutez ensuite le bouillon et la farine. Portez à nouveau à ébullition et laissez réduire doucement jusqu'au service. Poivrez à votre goût.



## 2. Rôtir les légumes

Pendant ce temps, lavez ou épluchez la **pomme**. Retirez-en le trognon et coupez-la en quartiers. Dans le bol, mélangez-les avec les dés de **potimarron** et ½ cs d'huile d'olive par personne, du sel et du poivre. Dispersez le tout sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé en veillant à y laisser de l'espace pour le **filet mignon**. Enfouissez 5 à 10 minutes.



## 5. Préparer la purée

Écrasez les **potimarrons** en **purée** avec la moutarde et 1 filet de lait. Assaisonnez généreusement de sel et de poivre. Ciselez finement la **ciboulette** et mélangez-en la moitié à la **purée**.



## 3. Préparer la viande

Faites fondre ⅓ du beurre dans la poêle à feu vif. Assaisonnez le **filet mignon** de sel et de poivre puis faites-le cuire/dorer uniformément 3 à 4 minutes dans la poêle. Pendant ce temps, coupez l'**oignon** en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'**ail**. Transférez le **filet mignon** dans un petit plat à four et enfouissez-le 10 à 15 minutes à côté de la **pomme** et du **potimarron**.

**Le saviez-vous ?** 🍷 La vitamine A est importante pour voir distinctement dans la pénombre. Elle est aussi bonne pour la santé de votre peau, de vos cheveux et de vos ongles. 200 g de potimarron renferment la moitié des AJR en vitamine A.



## 6. Servir

Servez la **purée** sur les assiettes et disposez le **filet de porc** à côté. Versez le jus au vin rouge sur la **viande**. Servez avec **légumes rôtis** et garnissez du reste de **ciboulette**.

**Bon appétit !**

# Salade d'avocat gourmande avec bouchées de chèvre au miel

tomates cerises, crema di balsamico et noix

Végé Rapido Premium

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Oignon



Couscous perlé



Huile d'olive au citron



Bouchées de chèvre au miel



Mâche



Crème balsamique



Noix concassées



Persil plat et basilic frais



Avocat




Tomates cerises rouges



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

Casserole avec couvercle, saladier, 2x poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Couscous perlé (g)	75	150	225	300	375	450
Huile d'olive au citron (ml)	4	8	12	16	20	24
Bouchées de chèvre au miel* (g)	50	100	150	200	250	300
Mâche* (g)	40	60	80	100	140	160
Crème balsamique (ml)	8	16	24	32	40	48
Noix concassées (g)	20	40	60	80	100	120
Persil plat et basilic frais* (g)	10	20	30	40	50	60
Avocat (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Tomates cerises rouges (g)	125	250	375	500	625	750
A ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Miel [ou alternative vegan] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique 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)	3925 / 938	516 / 123
Lipides total (g)	53	7
Dont saturés (g)	13,1	1,7
Glucides (g)	88	12
Dont sucres (g)	28,8	3,8
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	24	3
Sel (g)	1,3	0,2

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Préparez le bouillon dans la casserole et faites-y cuire le **couscous perlé** 12 à 14 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-le et passez-le sous l'eau froide.
- Pendant ce temps, émincez finement l'**oignon**. Coupez l'**avocat** en deux, retirez-en le noyau et la peau puis coupez-en la chair en tranche.
- Coupez les **tomates cerises** en quatre. Ciselez finement les **herbes fraîches**.



### 3. Mélanger la salade

- Dans le saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec le vinaigre balsamique blanc, l'**huile d'olive au citron** et le reste de miel.
- Ajoutez-y le **couscous perlé**, l'**oignon**, les **tomates cerises**, les **herbes fraîches** et la **mâche**.
- Salez et poivrez à votre goût puis mélangez bien.



### 2. Griller les noix

- Faites chauffer la poêle, sans matière grasse, à feu vif, et griller les **noix** jusqu'à ce qu'elles dorent légèrement.
- Coupez le feu puis ajoutez-y la moitié du miel. Mélangez bien.
- Faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif dans l'autre poêle et cuire l'**oignon** 3 à 4 minutes.



### 4. Servir

- Servez la **salade** sur les assiettes.
- Déposez-y l'**avocat** et les **bouchées de fromage de chèvre**.
- Garnissez des **noix** au miel et arrosez de **crème de basilic** pour apprêter.

**Bon appétit !**



# Tacos façon fusion au poulet effiloché et pommes de terre au kimchi avocat, salade de chou & carotte au sésame, cheddar

Street food

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Poulet effiloché



Huile de sésame



Coriandre fraîche



Avocat



Mini-tortilla



Citron vert



Pomme de terre



Oignon nouveau



Sauce kimchi



Chou rouge, blanc et carotte



Gousse d'ail




Cheddar râpé



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

Inspirée du kimchi coréen, la sauce kimchi est une sauce épicée et puissante à base de piment, d'ail et de gingembre fermentés. Elle apporte une note audacieuse et acidulée à vos sautés, marinades et dips.



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 de cuisson recouverte de papier sulfurisé, râpe fine, saladier, petit bol, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Poulet effiloché* (g)	100	200	300	400	500	600
Huile de sésame (ml)	5	10	15	20	25	30
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Avocat (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Mini-tortilla (pièce(s))	3	6	9	12	15	18
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Oignon nouveau* (botte(s))	½	1	1	2	2	3
Sauce kimchi (g)	20	40	60	80	100	120
Chou rouge, blanc et carotte* (g)	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Cheddar râpé* (g)	25	50	75	100	125	150

### À ajouter vous-même

Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	2	4	6	8	10	12
Eau (ml)	30	60	90	120	150	180

Poivre et sel à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	5234 /1251	696 /166
Lipides total (g)	79	10
Dont saturés (g)	16,1	2,1
Glucides (g)	93	12
Dont sucres (g)	15,6	2,1
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	40	5
Sel (g)	3,7	0,5

## Allergènes

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



## 1. Enfourner les pommes de terre

Préchauffez le four à 200°C. Lavez ou épluchez les **potatoes de terre**, puis coupez-les en quartiers. Dispersez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et mélangez-les avec la moitié de l'huile de tournesol, du sel et du poivre. Enfourez-les 30 à 35 minutes.



## 4. Cuire le poulet effiloché

Écrasez ou émincez l'**ail**. Émincez l'**oignon nouveau**. Réservez-en le vert pour la garniture plus tard. Sortez le **poulet effiloché** de son emballage et détachez-le en petits morceaux. Faites chauffer le reste d'huile de tournesol à feu moyen-vif dans la poêle et revenir le blanc de l'**oignon nouveau** 1 à 2 minutes. Ajoutez-y le **poulet effiloché**, l'**ail**, l'eau (voir tableau des ingrédients) et poursuivez la cuisson 4 à 6 minutes.



## 2. Préparer la salade

Dans le saladier, mélangez le **chou rouge**, **chou blanc & carotte** avec l'**huile de sésame**, le vinaigre de vin blanc et le sucre. Ciselez finement la **coriandre**. Ajoutez-en la moitié au saladier. Salez et poivrez à votre goût. Mélangez bien puis réservez.

*Le saviez-vous ? 🍌 Comparé à bien d'autres légumes, le chou rouge est très riche en calcium, fibres et vitamine C.*



## 5. Apprêter

Emballer les **tortillas** dans du papier aluminium et passez-les 3 à 4 minutes au four. Sortez les **potatoes de terre** du four et transférez-les sur un plat à service. Dans l'autre petit bol, mélangez la **sauce kimchi** (attention : ça pique ! Dosez-la selon votre goût.) avec la moitié de la mayonnaise au **citron vert**. Salez et poivrez à votre goût. Parsemez les **potatoes de terre** de mayonnaise au **kimchi** et garnissez du vert de l'**oignon nouveau** réservé.



## 3. Préparer les garnitures

Coupez l'**avocat** en deux, retirez-en le noyau et épluchez-le. Détaillez-en la chair en tranches. Prélevez le zeste du **citron vert** puis pressez-en la moitié. Dans le petit bol, mélangez la mayonnaise avec, par personne : 1 cc de jus et ½ cc de zeste de **citron vert**. Coupez le reste du **citron vert** en quarts.



## 6. Servir

Servez les **tortillas** à table. Présentez la **coriandre**, le reste de mayonnaise au **citron vert**, le **poulet effiloché**, l'**avocat**, le **cheddar**, la **salade de chou & carotte** et les quartiers de **citron vert** dans des bols séparés. Laissez chacun en garnir ses **tacos** à sa guise. Accompagnez des **potatoes de terre au kimchi**.

**Bon appétit !**