



Poké bowl au poulet croustillant et riz complet

avocat, orange et concombre

Famille Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Aiguillettes de poulet



Sauce soja



[Mini-]concombre



Avocat



Orange



Mélange d'épices coréennes



Graines de sésame noir



Gousse d'ail



Riz brun cuisson rapide



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

Non-ouverte, la sauce soja se conserve dans votre placard. Une fois ouverte, il est préférable de la conserver au réfrigérateur.



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, grand bol, casserole, 2x essuie-tout, assiette, petit bol

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aiguillettes de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60
[Mini]-concombre* (pièce(s))	1	½	1	2	1½	2½
Avocat (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Orange* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Mélange d'épices coréennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Graines de sésame noir (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Riz brun cuisson rapide (g)	75	150	225	300	375	450
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	180	360	540	720	900	1080
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Farine (g)	25	50	70	100	120	150
Eau (ml)	30	60	90	120	150	180
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	3619 / 865	562 / 134
Lipides total (g)	38	6
Dont saturés (g)	6,9	1,1
Glucides (g)	88	14
Dont sucres (g)	12	1,9
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	39	6
Sel (g)	2,9	0,5

Allergènes

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



1. Cuire le riz

- Préparez le bouillon. Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Faites fondre le beurre dans la casserole à feu moyen-vif et revenir l'**ail** 1 à 2 minutes. Ajoutez-y ensuite le **riz** et le bouillon.
- Portez à ébullition puis baissez le feu et faites cuire le **riz** 10 minutes.
- Pendant ce temps, épluchez et retirez la membrane blanche de l'**orange** à l'aide d'un couteau aiguisé. Coupez la chair de l'**orange** et le **concombre** en dés. Coupez l'**avocat** en deux, retirez-en le noyau et la peau, puis taillez-en la chair en tranches.



3. Frire le poulet

- Vérifiez que l'huile dans la poêle est assez chaude en y ajoutant un peu de pâte. L'huile doit commencer à bouillonner. Préparez une assiette avec de l'essuie-tout pour égoutter le **poulet frit** après cuisson.
- Trempez les **morceaux de poulet** dans la pâte et déposez-les délicatement dans l'huile. Faites-les frire/dorer 2 à 3 minutes.
- Retournez-les délicatement et poursuivez-en la cuisson 2 à 3 minutes. (voir conseil).

Conseil : Si l'huile éclabousse trop dans la poêle, réduisez le feu et couvrez.



2. Préparer la pâte à panure

- Épongez le **poulet** avec l'essuie-tout et coupez-le en morceaux de 2 cm. Assaisonnez-le de sel et de poivre.
- Dans le grand bol, préparez la pâte à panure en mélangeant les **épices coréennes** avec la farine et l'eau (voir tableau des ingrédients).
- Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif (voir conseil).

Conseil : Vous pouvez aussi utiliser une friteuse.



4. Servir

- Dans le petit bol, mélangez la **sauce soja** et la mayonnaise avec le miel.
- Incorporez le vinaigre de vin blanc au **riz**.
- Servez le **riz** dans des bols ou des assiettes creuses. Déposez-y toutes les garnitures puis arrosez de sauce et garnissez de **graines de sésame**.

Bon appétit !

Choucroute, saucisse fumée et lardons

purée de pommes de terre et pomme

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Oignon



Choucroute



Pomme de terre



Pomme



Lardons




Saucisse de porc fumée



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

La choucroute est un super-aliment ! En effet, riche en probiotiques et en vitamine C, elle aide à renforcer votre système immunitaire.



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 sauteuse avec couvercle, casserole avec couvercle, presse-purée, tamis ou passoire

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Choucroute* (g)	125	250	375	500	625	750
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Pomme* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Lardons* (g)	50	100	150	200	250	300
Saucisse de porc fumée* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Moutarde (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Lait [végétal] (splash)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Cassonade (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)	3916 / 936	549 / 131
Lipides total (g)	58	8
Dont saturés (g)	27,1	3,8
Glucides (g)	66	9
Dont sucres (g)	18,1	2,5
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	30	4
Sel (g)	5,6	0,8

Allergènes

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



1. Cuire

Lavez ou épluchez les **potatoes**, puis coupez-les en gros morceaux. Mettez-les dans la casserole et portez de l'eau à hauteur. Faites-les cuire 8 minutes à couvert. Retirez la **saucisse fumée** de son emballage et ajoutez-la à la casserole. Poursuivez la cuisson 7 minutes, puis égouttez et réservez.



4. Garnir la choucroute

Ajoutez ensuite la **choucroute** et la cassonade à la sauteuse. Couvrez et laissez cuire doucement 6 à 8 minutes. Ajoutez ⅓ du beurre puis salez et poivrez à votre goût (voir conseil).

Conseil : Si vous trouvez la choucroute trop acide, ajoutez-y du sucre ou du beurre à votre goût pour l'adoucir.



2. Préparer

Pendant ce temps, coupez l'**oignon** en demi-rondelles. Égouttez la **choucroute** dans la passoire (voir conseil). Coupez la **pomme** en deux, retirez-en le trognon et détaillez-la en dés.

Conseil : Si vous préférez une choucroute plus douce, passez-la sous l'eau dans la passoire.



5. Apprêter la purée

Écrasez les **potatoes** en **purée** épaisse au presse-purée. Ajoutez-y le reste de beurre, la moutarde et le lait. Incorporez-y la moitié des **lardons**, goûtez et assaisonnez de sel et de poivre si nécessaire.



3. Cuire les lardons

Faites chauffer la grande sauteuse à feu moyen-vif et cuire les **lardons**, sans matière grasse, 3 à 5 minutes pour qu'ils soient croquants. Réservez-les ensuite hors de la sauteuse. Ajoutez ⅓ du beurre à la sauteuse et faites-y cuire l'**oignon** et la **pomme** 2 minutes à feu moyen-vif.



6. Servir

Coupez la **saucisse** fumée en deux. Servez la **purée** sur les assiettes et garnissez du reste de **lardons**. Accompagnez de la **saucisse fumée** et de la **choucroute** (voir conseil de santé).

Conseil de santé 🍏 Si vous surveillez vos apports en sel, servez la moitié de la saucisse fumée et de la choucroute. Vous pourrez utiliser ce qu'il vous reste le lendemain.

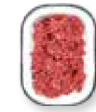
Bon appétit !



Wraps de roti au poulet & dinde hachés et haricots verts épices surinamiennes et concombre à l'aigre-douce

Famille Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Haché de poulet et dinde



[Mini]-concombre



Haricots verts



Oignon



Gousse d'ail



Tomate



Roti



Épices surinamiennes



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

Le roti est un pain indien plat à base de farine de blé complet. Moelleux et souple, il est souvent utilisé en wrap, parfait pour envelopper aussi bien des viandes grillées, que des légumes ou un curry !



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, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Haché de poulet et dinde* (g)	100	200	300	400	500	600
[Mini-]concombre* (pièce(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Haricots verts* (g)	75	150	300	300	450	450
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Tomate (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Roti* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Épices surinamiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
A ajouter vous-même						
Vinaigre de vin blanc (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Ketjap manis [à faible teneur en sel] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2293 /548	427 /102
Lipides total (g)	16	3
Dont saturés (g)	2,6	0,5
Glucides (g)	65	12
Dont sucres (g)	21,4	4
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	33	6
Sel (g)	2,9	0,5

Allergènes

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



1. Préparer le concombre

- Préchauffez le four à 160°C et préparez le bouillon.
- Dans le bol, mélangez le vinaigre de vin blanc, le sucre ainsi que du sel et du poivre à votre goût.
- Coupez le **concombre** en demi-rondelles. Ajoutez-les au bol, puis mélangez bien.
- Remuez de temps à autre pour que les saveurs pénètrent bien.



3. Préparer la garniture

- Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif et revenir l'**oignon** et l'**ail** 2 minutes.
- Ajoutez la **viande hachée** et poursuivez la cuisson 4 minutes.
- Ajoutez-y les dés de **tomates** et les **épices surinamiennes**, puis faites chauffer 3 minutes de plus (voir conseil).
- Sortez le **pain roti** de son emballage et enfournez-le 3 minutes.

Conseil : Si vous manger relevé et que vous avez du sambal, ajoutez-en 1 cc par personne.



2. Couper les légumes

- Équeutez les **haricots verts** et coupez-les en deux.
- Versez un fond d'eau dans la casserole. Ajoutez-y 1 pincée de sel ainsi que les **haricots verts**. Couvrez, portez à ébullition et laissez cuire 6 à 8 minutes à petit bouillon.
- Égouttez et réservez.
- Pendant ce temps, émincez l'**oignon**. Émincez ou écrasez l'**ail**. Coupez les **tomates** en dés.



4. Servir

- Ajoutez les **haricots**, le bouillon et le ketjap à la poêle.
- Mélangez puis laissez réduire 2 à 3 minutes. Prolongez si le tout reste trop liquide. Salez et poivrez à votre goût.
- Garnissez le **roti** du mélange de **viande** et **légumes** et d'un peu de **concombre à l'aigre doux**.
- Accompagnez du reste de **concombre à l'aigre-doux**.

Bon appétit !

Rigatoni au bœuf haché en sauce crémeuse à l'aubergine

tapenade de tomate et roquette

Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Bœuf haché
assaisonné à l'italienne



Rigatoni



Crème liquide



Aubergine



Tapenade de tomate



Gousse d'ail



Oignon




Roquette



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

Bol, sauteuse, casserole, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bœuf haché assaisonné à l'italienne* (g)	100	200	300	400	500	600
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Crème liquide (g)	50	100	150	200	250	300
Aubergine* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Tapenade de tomate* (g)	20	40	60	80	100	120
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	1	2	2	4	4	6
Roquette* (g)	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Farine (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	60	120	180	240	300	360
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3648 /872	667 /159
Lipides total (g)	42	8
Dont saturés (g)	14,5	2,7
Glucides (g)	85	16
Dont sucres (g)	14,5	2,7
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	36	7
Sel (g)	1,9	0,3

Allergènes

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



1. Cuire l'aubergine

- Pour les **pâtes**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez-y 1 pincée de sel.
- Coupez l'**aubergine** en dés de 1 à 2 cm. Transférez-les dans le bol et mélangez-les avec la farine.
- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer l'**aubergine** 8 à 10 minutes. Ensuite, éteignez le feu.

Le saviez-vous ? 🍆 L'aubergine est un légume polyvalent riche en fer et vitamine C.



2. Cuire les pâtes

- Faites cuire les **pâtes** 10 à 12 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Pendant ce temps, préparez le bouillon. Émincez l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'**oignon** et l'**ail** 3 à 4 minutes.
- Ajoutez la **viande hachée** et faites-la cuire 3 minutes à feu moyen-vif en l'émiettant.



3. Préparer la sauce

- Déglacez la **viande hachée** et l'**oignon** avec le bouillon et le vinaigre balsamique.
- Ajoutez la **crème liquide** et la **tapenade de tomate**. Poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes à feu doux.



4. Servir

- Déposez les ¾ de la **roquette** dans des assiettes creuses.
- Incorporez les **pâtes** et l'**aubergine** à la **sauce**. Mélangez bien. Assaisonnez généreusement de sel et de poivre.
- Servez les **pâtes** sur la **roquette** et garnissez du reste de **roquette**.

Bon appétit !



Soupe de carotte-tomate et ciabatta à la burrata

basilic frais et épices siciliennes

Famille Végé Calorie Smart

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Oignon



Gousse d'ail



Carotte



Tomate



Basilic frais



Burrata



Mélange d'épices siciliennes



Ciabatta complète



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

La burrata est une boule de mozzarella remplie d'un mélange de crème et de mozzarella hachée. Cela permettait autrefois d'utiliser les restes de mozzarella.



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, marmite à soupe avec couvercle, mixeur plongeant

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))	1	2	3	4	5	6
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Tomate (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Burrata* (boule(s))	1	2	3	4	5	6
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ciabatta complète (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
A ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (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	352 /84
Lipides total (g)	40	5
Dont saturés (g)	15,6	1,9
Glucides (g)	47	6
Dont sucres (g)	14,4	1,8
Fibres (g)	18	2
Protéines (g)	27	3
Sel (g)	2,6	0,3

Allergènes

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



1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C et préparez le bouillon.
- Émincez l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Coupez la **carotte** en fines demi-rondelles et la **tomate** en quartiers.
- Ciselez finement le **basilic**.

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



3. Mixer la soupe

- Coupez le **pain** en deux dans l'épaisseur et déposez-le sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfourez 4 à 6 minutes.
- Retirez la marmite à soupe du feu et mixez la **soupe** au mixeur plongeant (voir conseil).
- Ajoutez éventuellement de l'eau pour l'éclaircir si elle est trop épaisse. Salez et poivrez à votre goût.

Conseil : Si vous souhaitez donner une saveur plus prononcée à la soupe, vous pouvez aussi mixer le basilic avec les légumes à cette étape.



2. Préparer la soupe

- Dans la marmite à soupe, faites chauffer l'huile d'olive et faites-y revenir l'**oignon** et l'**ail** 2 minutes à feu moyen-vif.
- Ajoutez-y la **carotte** et la **tomate**, puis faites cuire 3 minutes.
- Ajoutez ensuite les **épices siciliennes** et poursuivez la cuisson 1 minute. Versez-y le bouillon.
- Couvrez et laissez cuire la **soupe** 12 à 15 minutes à feu moyen-doux.



4. Servir

- Déposez la **burrata** sur le **pain** et arrosez de l'huile d'olive vierge extra.
- Salez et poivrez à votre goût.
- Servez la **soupe** dans des bols et garnissez-la du **basilic**.
- Accompagnez du **pain**.

Bon appétit !



Bowl de dinde et légumes asiatiques

grenailles, concombre vinaigré et sauce bulgogi

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Grenailles



Filet de dinde



[Mini]-concombre



Mélange d'épices coréennes



Sauce bulgogi



Gomasio




Mélange de légumes avec chou blanc



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

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



Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Grand wok ou sauteuse, casserole avec couvercle, petit bol, 2x bol

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Filet de dinde* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
[Mini-]concombre* (pièce(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Mélange d'épices coréennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce bulgogi (g)	20	35	55	70	90	105
Gomasio (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange de légumes avec chou blanc* (g)	200	400	600	800	1000	1200
A ajouter vous-même						
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Eau pour la sauce (cs)	1	2	3	4	5	6
Sambal Lucullus	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2611 /624	414 /99
Lipides total (g)	30	5
Dont saturés (g)	3,8	0,6
Glucides (g)	52	8
Dont sucres (g)	16,1	2,6
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	34	5
Sel (g)	1,9	0,3

Allergènes

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



1. Préparer

- Lavez et coupez les **grenailles** en deux.
- Dans la casserole, portez de l'eau à hauteur des **grenailles**. Couvrez, portez à ébullition et faites-les cuire 15 à 17 minutes.
- Égouttez si nécessaire, puis réservez à couvert.

Le saviez-vous ? 🍏 Les pommes de terre sont excellentes pour la santé. Elles sont riches en bons glucides, potassium, vitamine C, B6, B11 et en fibres !



2. Couper

- Pendant ce temps, coupez le **concombre** en rondelles.
- Dans le bol, mélangez-les avec le vinaigre de vin blanc et le sucre. Salez et poivrez à votre goût. Réservez jusqu'au service et remuez de temps en temps.
- Coupez le **filet de dinde** en petits morceaux et, dans l'autre bol, mélangez-les avec les **épices coréennes**.



3. Cuire

- Faites chauffer l'huile de tournesol dans le grand wok/sauteuse à feu moyen-vif.
- Ajoutez-y les dés de **dinde** et faites les cuire 2 à 3 minutes.
- Ajoutez ensuite le **mélange de légumes** et faites-les cuire 4 à 6 minutes.
- Dans le petit bol, mélangez la **sauce bulgogi**, la mayonnaise et l'eau (voir tableau des ingrédients). Ajoutez du sambal à votre convenance.



4. Servir

- Servez les **grenailles** dans des assiettes creuses ou des bols.
- Disposez la **dinde** et les légumes dessus.
- Arrosez de la **sauce bulgogi** et saupoudrez du **gomasio**.
- Accompagnez du **concombre à l'aigre-douce**.

Bon appétit !

Double smash-burger sur pain brioché

champignons, fromage et ketchup fumé

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Viande hachée
de bœuf, porc et
veau assaisonnée



Champignons



Oignon



Tomate



Radicchio et
laitue romaine



Gouda râpé



Ketchup fumé



Pain brioché



Pomme de terre



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

Sauteuse avec couvercle, petit bol, spatule, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Viande hachée de bœuf, porc et veau assaisonnée* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Oignon (pièce(s))	1	2	2	4	4	6
Tomate (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Radichio et laitue romaine* (g)	25	50	75	100	125	150
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Ketchup fumé* (g)	30	60	90	120	150	180
Pain brioché (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau (ml)	25	50	75	100	125	150
Mayonnaise [végétale] (cs)	2	4	6	8	10	12
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	6176 /1476	735 /176
Lipides total (g)	99	12
Dont saturés (g)	33,1	3,9
Glucides (g)	92	11
Dont sucres (g)	21,7	2,6
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	56	7
Sel (g)	4,6	0,5

Allergènes

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



1. Cuire les pommes de terre

Lavez les **potatoes de terre** et coupez-les en quartiers. Ajoutez-les à la sauteuse avec l'eau (voir tableau des ingrédients) puis faites-les cuire 8 à 10 minutes à feu moyen-doux et à couvert. Ensuite, égouttez-les si nécessaire. Retirez le couvercle de la sauteuse, ajoutez-y ½ cs d'huile d'olive par personne et poursuivez la cuisson des **potatoes de terre** 10 à 15 minutes. Salez et poivrez à votre goût.



4. Cuire les burgers

Formez 2 boules de **viande hachée** par personne. Ajoutez-les à la poêle utilisée précédemment. Appuyez dessus à la spatule pour obtenir une épaisseur de 1 cm. Faites cuire les **burgers** à feu moyen-vif 2 minutes de chaque côté (voir conseil). Parsemez-les de **fromage râpé** et superposez-les en doubles **burgers**. Baissez le feu, couvrez et laissez cuire jusqu'à ce que le **fromage** ait fondu.

Conseil : Si vous cuisinez pour plus de 2 personnes, utilisez deux poêles pour les burgers, ou faites-les cuire tour à tour.



2. Mariner l'oignon

Émincez finement ¼ de l'**oignon**. Dans le petit bol, mélangez-le avec le vinaigre de vin blanc et le sucre. Mélangez bien et réservez jusqu'à utilisation. Remuez de temps en temps.



5. Préparer la sauce

Coupez la **tomate** en rondelles. Mélangez le **ketchup fumé** avec l'**oignon** mariné et la moitié de la mayonnaise. Salez et poivrez à votre goût.

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



3. Cuire les champignons

Émincez le reste de l'**oignon** en demi-rondelles. Coupez les **champignons** en lamelles. Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu vif et cuire/dorer les **champignons** et l'**oignon** 4 à 5 minutes. Ajoutez le beurre, salez, poivrez à votre goût et poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes. Réservez hors de la poêle.



6. Servir

Coupez les **pains briochés** en deux. Tartinez-en chaque moitié de sauce. Disposez la **salade**, les rondelles de **tomate**, les **burgers** puis les **champignons** et l'**oignon** sur la partie inférieure. Fermez avec la moitié supérieure. Servez avec les **potatoes de terre** et accompagnez du reste de mayonnaise à votre goût.

Bon appétit !

Filet de saumon à la salicorne et au beurre blanc

citron, fenouil et purée de pommes de terre

Calorie Smart Premium

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Filet de saumon



Pomme de terre



Carotte jaune



Fenouil



Gousse d'ail



Oignon



Salicornes



Citron




Sauce au beurre blanc



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

Ce plat gourmand combine le moelleux du filet de saumon au croquant de la salicorne. Les quartiers de citron apportent une touche de fraîcheur.



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

2x papier aluminium, poêle avec couvercle, plat à four, casserole, essuie-tout, presse-purée, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Filet de saumon* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Carotte jaune* (pièce(s))	½	1	¾	1	1½	2
Fenouil* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Salicornes* (g)	25	50	75	100	125	150
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce au beurre blanc* (g)	40	80	120	160	200	240
A ajouter vous-même						
Eau (ml)	50	100	150	200	250	300
Beurre [végétal] (cs)	¼	1½	2¼	3	3¾	4½
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3

Poivre et sel à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2845 /680	442 /106
Lipides total (g)	36	6
Dont saturés (g)	12,2	1,9
Glucides (g)	50	8
Dont sucres (g)	6,2	1
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	32	5
Sel (g)	1,7	0,3

Allergènes

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



1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C. Coupez le **fenouil** en quatre et retirez-en le cœur dur. Réservez les fanes de **fenouil** pour l'étape 6. Coupez le **fenouil** en quartiers et placez-le dans le plat à four. Versez-y l'eau et émiettez-y la moitié du bouillon cube (voir tableau des ingrédients pour les deux). Couvrez de papier aluminium et enfournez 20 à 25 minutes.



4. Cuire le poisson

Pendant ce temps, faites à nouveau fondre ⅓ de beurre dans l'autre poêle à feu moyen-vif. Épongez le **saumon** avec l'essuie-tout puis faites-le cuire 2 à 3 minutes côté peau. Ensuite, retournez-le et poursuivez-en la cuisson 2 minutes. Salez et poivrez. Réservez hors de la poêle, sous une feuille d'aluminium.



2. Cuire les légumes

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



5. Réchauffer la sauce

Placez la poêle utilisée pour le **poisson** sur feu doux et réchauffez-y la **sauce au beurre blanc** 2 à 3 minutes. Pendant ce temps, écrasez les **pommes de terre** et la **carotte** avec le reste de beurre et 1 filet d'eau de cuisson réservée. Incorporez-y la moutarde, puis salez et poivrez à votre goût.



3. Cuire la salicorne

Taillez l'**oignon** en demi-rondelles et l'**ail** en fines tranches. Coupez le **citron** en 6 quartiers. Faites fondre ⅓ du beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire la **salicorne** avec l'**oignon** et l'**ail** 3 à 5 minutes. Déglacez avec le jus de 1 quartier de **citron** par personne. Éteignez le feu et réservez à couvert.



6. Servir

Servez la **purée** et le **fenouil** sur les assiettes. Déposez-y le **saumon** et la **salicorne**. Arrosez de la **sauce au beurre blanc** et garnissez des fanes de **fenouil** réservées. Accompagnez des quartiers de **citron** restants.

Bon appétit !

Plat façon paella au poulet et crevettes

chorizo, haricots verts et salade de tomate

Premium

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Poivron



Curcuma en poudre



Concentré de tomate



Riz pour risotto



Citron



Crevettes



Dés de chorizo



Carotte



Oignon



Haricots verts



Émincé de cuisse de poulet



Épices pili-pili



Persil plat frais



Tomate



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

La paella est originaire de la région de Valence (Espagne) et signifie « poêle » en valencien.



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, grand wok ou sauteuse avec couvercle, essuie-tout, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Curcuma en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
Riz pour risotto (g)	75	150	225	300	375	450
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crevettes* (g)	60	120	180	240	300	360
Dés de chorizo* (g)	25	50	75	100	125	150
Carotte* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Haricots verts* (g)	40	75	115	150	190	225
Émincés de cuisse de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
Épices pili-pili (cc)	1	2	3	4	5	6
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6

À ajouter vous-même

Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	400	800	1200	1600	2000	2400
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3699 / 884	353 / 84
Lipides total (g)	40	4
Dont saturés (g)	10,6	1
Glucides (g)	82	8
Dont sucres (g)	17,2	1,6
Fibres (g)	18	2
Protéines (g)	43	4
Sel (g)	3	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**. Coupez la **carotte** en fines demi-rondelles et le **poivron** en lanières. Équeutez les **haricots verts** et coupez-les en 3. Taillez la **tomate** en quartiers et mélangez-les dans le bol avec le vinaigre balsamique noir et l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez à votre goût. Mélangez bien.



4. Saisir le poulet et les crevettes

Coupez le **citron** en quartiers et ciselez finement le **persil**. Épongez les **crevettes** avec l'essuie-tout. Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle à feu vif et cuire le **poulet** avec le **chorizo** et les **crevettes** 3 minutes (voir conseil).

Conseil : Les crevettes et le poulet n'ont pas besoin d'être entièrement cuits à ce stade. Ils continueront de cuire dans la paella.



2. Cuire les légumes

Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans le grand wok ou sauteuse à feu moyen et cuire l'**oignon**, la **carotte**, le **curcuma** et les **épices pili-pili** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) 3 minutes. Ajoutez ensuite le **poivron** et poursuivez la cuisson 2 minutes.



5. Mélanger

Retirez le couvercle du wok/sauteuse et ajoutez-y le reste du bouillon puis les **crevettes**, le **poulet** et le **chorizo** - graisse de cuisson comprise. Mélangez bien et laissez cuire doucement encore 3 minutes, ou jusqu'à ce que le **poulet** et les **crevettes** soient cuits. Salez et poivrez à votre goût.



3. Préparer la paella

Ajoutez le **concentré de tomate** et faites cuire 1 minute. Ajoutez ensuite le **riz pour risotto** et 350 ml de bouillon par personne (vous utiliserez le reste du bouillon plus tard). Portez à ébullition et laissez cuire le **riz** 15 minutes à petit bouillon à couvert, en remuant régulièrement. Ajoutez-y les **haricots verts** et poursuivez la cuisson 12 minutes.



6. Servir

Servez la **paella** sur les assiettes et pressez-y 1 quartier de **citron** par personne. Garnissez du **persil**. Accompagnez de la **salade de tomate** et garnissez des quartiers de **citron** restants.

Bon appétit !



Porc à la harissa et potimarron garni de grenade

fromage grec, tahini et bulgur

Rapido Cuisine du Monde

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Filet mignon de porc



Citron



Boulgour



Dés de potimarron



Oignon



Sauce tahini



Zaatar



Épinards



Fromage grec



Grenade



Persil plat frais



Hello Harissa



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

La harissa est une pâte pimentée originaire du Maghreb préparée à partir de piments, épices et herbes. Son nom vient de l'arabe *harasa*, qui signifie écraser.



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, assiette creuse, râpe fine, plat à four, casserole, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Filet mignon de porc* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Citron* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Boulgour (g)	75	150	225	300	375	450
Dés de potimarron* (g)	75	150	300	300	450	450
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Sauce tahini* (g)	20	40	60	80	100	120
Zaatar (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épinards* (g)	50	100	150	200	250	300
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
Grenade* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Hello Harissa (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
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)	3510 /839	677 /162
Lipides total (g)	41	8
Dont saturés (g)	13,4	2,6
Glucides (g)	66	13
Dont sucres (g)	11,5	2,2
Fibres (g)	18	3
Protéines (g)	45	9
Sel (g)	2,4	0,5

Allergènes

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



1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Coupez l'**oignon** en huit puis dispersez-le sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Ajoutez-y le **potimarron** puis arrosez le tout avec ½ cs d'huile d'olive par personne.
- Salez et poivrez, mélangez bien puis enfournez 14 à 16 minutes. Retournez à mi-cuisson.
- Transférez le **boulgour** dans la casserole et portez de l'eau à hauteur. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients) et faites cuire 10 minutes à feu doux. Remuez régulièrement.



3. Préparer les garnitures

- Pendant ce temps, roulez la **grenade** sur la plan de travail pour en détacher les graines. Coupez-la en deux et sortez-en les graines.
- Ciselez grossièrement le **persil**. Mélangez la **sauce au tahini** avec le jus de 1 quartier de **citron** par personne.
- Ajoutez les **épinards**, le **zaatar** et l'huile d'olive vierge extra au **boulgour** (voir conseil). Mélangez puis salez et poivrez à votre goût.

Conseil : Veillez à ce que le **boulgour** soit encore chaud pour que les **épinards** puissent réduire.



2. Préparer la viande

- Prélevez le zeste du **citron**. Coupez la moitié du **citron** en quartiers et pressez le reste dans une assiette creuse.
- Ajoutez-y la **harissa** (attention : ça pique ! Dosez-la selon votre goût.), le reste d'huile d'olive et ½ cc de zeste de **citron** par personne. Mélangez bien.
- Faites fondre le beurre dans la poêle à feu vif et saisissez-y le **filet mignon de porc** 2 à 3 minutes - jusqu'à ce qu'il soit uniformément doré.
- Transférez la **viande** dans le plat à four et versez-y le mélange à base de **harissa**. Enfournez 6 à 8 minutes.



4. Servir

- Découpez le **filet mignon** en tranches.
- Servez le **boulgour** dans des assiettes creuses et déposez-y le **potimarron** et l'**oignon** puis les tranches de **filet mignon**.
- Émiettez-y le **fromage grec** et arrosez de **sauce au tahini**.
- Garnissez du **persil** et des **graines de grenade**.

Bon appétit !

Salade de nouilles aux produits de la mer et broccolini

crevettes & poisson en sauce à l'orange et cacahuètes

Calorie Smart Premium

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Mélange de poissons : saumon, cabillaud et lieu noir



Crevettes



Nouilles plates de riz



Gousse d'ail



Carotte



Oignon nouveau



[Mini]-concombre



Broccolini



Citron vert



Orange



Sauce au chili sucrée et épicée



Sauce pour wok au gingembre



Cacahuètes non salées



Mélange d'épices coréennes



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

Saviez-vous que les cacahuètes sont riches en vitamine E (bonne pour le système immunitaire) et en magnésium (contribue à la formation des os et des muscles) ?



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, râpe, casserole, essuie-tout, saladier, 2x petit bol, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mélange de poissons : saumon, cabillaud et lieu noir* (g)	65	130	195	260	325	390
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Nouilles plates de riz (g)	50	100	150	200	250	300
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Oignon nouveau* (botte(s))	½	1	1	2	2	3
[Mini-]concombre* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Broccolini* (g)	50	100	200	200	300	300
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Orange* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce au chili sucrée et épicée* (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce pour wok au gingembre (g)	20	35	50	70	85	105
Cacahuètes non salées (g)	5	10	15	20	25	30
Mélange d'épices coréennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cs)	1	2	3	4	5	6
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2711 / 648	448 / 107
Lipides total (g)	22	4
Dont saturés (g)	2,9	0,5
Glucides (g)	77	13
Dont sucres (g)	30,6	5,1
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	32	5
Sel (g)	2,9	0,5

Allergènes

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



1. Préparer

Râpez la **carotte** au-dessus du saladier. Coupez le **concombre** en demi-rondelles et émincez finement l'**oignon nouveau**, puis ajoutez-les au saladier. Coupez le **citron vert** en 6 quartiers et pressez-en 1 par personne au-dessus du saladier. Mélangez bien et réservez.



4. Cuire le poisson et les crevettes

Épongez le **poisson** et les **crevettes** avec l'essuie-tout. Frottez-les avec le reste d'**épices coréennes** puis salez et poivrez. Faites chauffer le reste d'huile de tournesol dans la poêle, à feu moyen-vif. Quand l'huile est bien chaude, faites-y cuire le **poisson** et les **crevettes** 2 à 3 minutes, puis réservez-les hors de la poêle.



2. Cuire le broccolini

Pour les **nouilles**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Faites chauffer la moitié de l'huile de tournesol dans la sauteuse, à feu moyen-vif et cuire/dorer le **broccolini** 4 à 6 minutes. Déglacez avec 1 filet d'eau, puis couvrez. Poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes à feu moyen, puis ajoutez-y la moitié des **épices coréennes**. Salez et poivrez à votre goût, puis réservez.



5. Préparer la sauce à l'orange

Pressez l'**orange** au-dessus du petit bol. Écrasez ou émincez l'**ail**. Ajoutez-le au **jus d'orange**, ainsi que la **sauce au chili sucrée et épicée** et le reste de miel et de vinaigre de vin blanc. Mélangez puis versez la **sauce** dans la poêle et réchauffez 1 à 2 minutes à feu vif, ou jusqu'à ce que la **sauce** ait légèrement épaissi. Pendant ce temps, concassez grossièrement les **cacahuètes**.



3. Préparer les nouilles

Faites cuire les **nouilles de riz** « al dente » 6 à 7 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez-les dans la casserole. Dans le petit bol, mélangez la **sauce pour wok au gingembre** avec la **sauce soja** et la moitié du miel et du vinaigre de vin blanc. Ajoutez un peu de sambal (ou de harissa) à votre convenance, puis ajoutez la **sauce** aux **nouilles** et mélangez bien.



6. Servir

Ajoutez les **nouilles** au saladier et mélangez bien. Servez la **salade de nouilles** sur les assiettes. Déposez-y les **crevettes**, le **poisson** et le **broccolini**, puis arrosez de **sauce à l'orange**. Garnissez des **cacahuètes** et accompagnez des quartiers de **citron vert** restants.

Bon appétit !

Rigatoni en sauce crémeuse aux champignons

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

Végé Rapido Premium

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Rigatoni



Broccoli



Noix concassées



Mascarpone



Mélange de champignons prédécoupés



Huile parfumée à la truffe



Gousse d'ail



Échalote




Dés de fromage bleu



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

Rigatoni : le nom de cette variété de pâtes vient de l'italien *rigato* qui signifie strié.



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, casserole

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2971 /710	689 /165
Lipides total (g)	34	8
Dont saturés (g)	14,1	3,3
Glucides (g)	73	17
Dont sucres (g)	6,3	1,5
Fibres (g)	12	3
Protéines (g)	27	6
Sel (g)	1,5	0,3

Allergènes

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



1. Cuire les rigatoni

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



2. Cuire les champignons

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



3. Préparer la sauce

- Baissez le feu sous la sauteuse et ajoutez-y le **mascarpone**, la moutarde et 60 ml de liquide de cuisson réservé par personne. Ensuite, émiettiez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Portez à ébullition et laissez mijoter 1 minute.
- Incorporez ensuite le **fromage bleu** et laissez-le fondre.
- Ajoutez les **rigatoni** et le **broccolini** puis salez et poivrez à votre goût.



4. Servir

- Servez les **rigatoni en sauce crémeuse aux champignons** sur les assiettes.
- Garnissez des **noix** et arrosez d'**huile parfumée à la truffe**.

Bon appétit !



Patate douce aux lardons et crème aigre fumée

avocat, porc haché, salade de tomates cerises et citron vert

Street food

Durée de préparation : 50 - 60 min.



Patate douce



Lardons



Viande de porc fermier hachée



Oignon nouveau



Little gem



Maïs conserve



Avocat



Tomates cerises rouges



Citron vert



Crème aigre bio



Épices mexicaines




Paprika fumé en poudre



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

Comparée à la pomme de terre, la patate douce contient plus de bêta-carotène (ou provitamine A), qui lui donne d'ailleurs sa couleur orangée.



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, râpe fine, saladier, petit bol, tamis ou passoire, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Patate douce (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Lardons* (g)	50	100	150	200	250	300
Viande de porc fermier hachée* (g)	100	200	300	400	500	600
Oignon nouveau* (botte(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Little gem* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Maïs conserve (g)	70	140	210	285	350	425
Avocat (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomates cerises rouges (g)	65	125	250	250	375	375
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crème aigre bio* (g)	50	100	150	200	250	300
Épices mexicaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika fumé en poudre (cc)	1½	3	4½	6	7½	9

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
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)	4665 /1115	533 /127
Lipides total (g)	67	8
Dont saturés (g)	24,6	2,8
Glucides (g)	86	10
Dont sucres (g)	29,8	3,4
Fibres (g)	17	2
Protéines (g)	36	4
Sel (g)	3,4	0,4

Allergènes

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



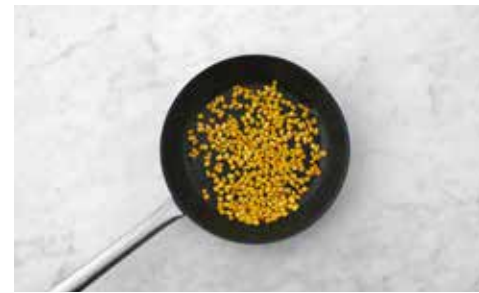
1. Enfourner la patate douce

Préchauffez le four à 200°C. Lavez bien la **patate douce** et piquez-la à la fourchette sur toute sa surface. Coupez-la en deux dans la longueur. Arrosez la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé de la moitié de l'huile d'olive et saupoudrez de sel et de poivre. Placez-y la **patate douce**, face tranchée vers le bas. Arrosez-la du reste d'huile d'olive, puis salez et poivrez. Enfouissez 35 à 45 minutes, ou jusqu'à ce qu'elle soit croustillante à l'extérieur et tendre à l'intérieur.



4. Préparer la sauce

Dans le petit bol, mélangez la **crème aigre** avec le zeste de **citron vert** et le reste de **paprika fumé**. Salez et poivrez à votre goût. Coupez l'**avocat** en deux, retirez-en le noyau et la peau, puis coupez-en la chair en fines tranches. Servez l'**avocat** sur les assiettes et pressez-y 1 quartier de **citron vert** par personne. Salez et poivrez à votre goût.



2. Cuire le maïs

Lorsqu'il reste 25 minutes de cuisson pour la **patate douce**, prélevez le zeste du **citron vert** puis coupez-le en 6 quartiers. Égouttez le **maïs**. Faites fondre la moitié du beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le **maïs** avec les **épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) 3 à 4 minutes, en remuant régulièrement. Déglacez avec le jus d'1 quartier de **citron vert** par personne et transférez le tout dans le saladier.



5. Préparer la salade

Ajoutez la **salade** et les **tomates cerises** au saladier, puis mélangez bien avec le **maïs**. Arrosez d'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût.



3. Cuire la viande

Pendant ce temps, émincez finement l'**oignon nouveau** en réservant séparément la partie verte de la partie blanche. Faites fondre le reste de beurre dans la même poêle à feu moyen-vif et cuire les **lardons** avec la **viande hachée**, la partie blanche de l'**oignon nouveau** et la moitié du **paprika fumé** 6 à 8 minutes. Pendant ce temps, émincez grossièrement la **salade** et coupez les **tomates cerises** en quatre.



6. Servir

Sur les assiettes, servez la **patate douce** à côté de l'**avocat**. Déposez-y les **lardons**, la **viande hachée** et la **crème aigre fumée**. Garnissez de la partie verte de l'**oignon nouveau**. Accompagnez de la **salade** et des quartiers de **citron vert** restants.

Bon appétit !