



Traybake de pilons de poulet et légumes

oignon à l'aigre-douce et épices surinamiennes

Calorie Smart

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Pilons de poulet
marinés aux
épices baharat



Pomme de terre



Fleurettes de chou-fleur



Carotte



Épices surinamiennes



Oignon rouge



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

Cette recette est entièrement cuite au four : tous les ingrédients sont
mélangés sur la plaque de cuisson, le four s'occupe du reste !



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, 2x bol, grand bol

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pilons de poulet marinés aux épices baharat* (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Fleurettes de chou-fleur* (g)	100	200	300	400	500	600
Carotte* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Épices surinamiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin rouge (cs)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale]	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2703 /646	381 /91
Lipides total (g)	24	3
Dont saturés (g)	6,2	0,9
Glucides (g)	62	9
Dont sucres (g)	16	2,3
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	44	6
Sel (g)	2,7	0,4

Allergènes

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

1



Couper les légumes

- Préchauffez le four à 200°C.
- Coupez la carotte en bâtonnets de 5 cm de long et les pommes de terre en morceaux de 2 cm.
- Dans le grand bol, mélangez les deux avec 1 filet d'huile d'olive.
- Ajoutez les épices surinamiennes, puis mélangez bien.

3



Mariner l'oignon

- Coupez l'oignon en fines demi-rondelles.
- Dans le 3e bol, mélangez le vinaigre de vin rouge et le sucre.
- Ajoutez l'oignon, salez et mélangez.
- Réservez jusqu'à utilisation en remuant de temps en temps.

2



Enfourner

- Dispersez la carotte, les pommes de terre et le poulet sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfourez 30 minutes.
- Dans l'autre bol, mélangez les fleurettes de chou-fleur avec 1 filet d'huile d'olive. Salez et poivrez et mélangez bien.
- Au bout de 30 minutes, retournez les légumes sur la plaque de cuisson, puis ajoutez-y le chou-fleur. Enfourez à nouveau 15 minutes, jusqu'à ce que tout soit cuit.

4



Servir

- Servez les pommes de terre, les légumes et le poulet sur les assiettes.
- Garnissez de l'oignon mariné et accompagnez d'un peu de mayonnaise à votre convenance.

Bon appétit !



Hachis Parmentier sucré-fumé au bœuf et cheddar

tomate et patate douce dissimulées pour les enfants !

Famille

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Patate douce



Pomme de terre



Maïs conserve



Oignon



Bœuf haché assaisonné



Épices mexicaines



Cheddar râpé



Paprika fumé en poudre



Passata



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

Avec nos recettes de légumes dissimulés, proposez des repas frais et savoureux, facilement réalisables et discrètement agrémentés de légumes que les enfants tendent souvent à bouder. Un repas familial sans stress !



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, plat à four, casserole, presse-purée, tamis ou passoire

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Patate douce (g)	150	300	450	600	750	900
Pomme de terre (g)	100	200	300	400	500	600
Maïs conserve (g)	70	140	230	285	370	425
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Bœuf haché assaisonné* (g)	100	200	300	400	500	600
Épices mexicaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Cheddar râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Paprika fumé en poudre (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
À ajouter vous-même						
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)	3234 / 773	524 / 125
Lipides total (g)	38	6
Dont saturés (g)	17,3	2,8
Glucides (g)	70	11
Dont sucres (g)	20,6	3,3
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	33	5
Sel (g)	2,8	0,5

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Épluchez ou lavez bien les pommes de terre et la patate douce, puis coupez-les en gros morceaux.
- Transférez-les dans la casserole et portez de l'eau à hauteur. Faites-les cuire 12 à 15 minutes. Ensuite, prélevez-en un peu du liquide de cuisson, puis égouttez et réservez.
- Pendant ce temps, coupez l'oignon en dés. Égouttez le maïs.

3



Préparer la purée

- Écrasez les pommes de terre et la patate douce avec 1 noix de beurre et 1 filet de liquide de cuisson réservé à votre convenance.
- Incorporez-y les **épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.), puis salez et poivrez à votre goût.

2



Préparer la sauce

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire la viande hachée 3 minutes en l'émiettant.
- Ajoutez-y l'oignon et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.
- Ensuite, incorporez-y le paprika fumé, la passata et le maïs.

4



Servir

- Transférez le mélange de viande hachée et légumes dans le plat à four, puis déposez-y la purée.
- Parsemez de fromage et enfournez 8 à 10 minutes jusqu'à formation d'une croûte dorée.
- Servez le hachis Parmentier sur les assiettes.

Bon appétit !



Poulet et purée de patate douce avec salsa de maïs

une seule recette, des saveurs en plus pour les parents !

Famille Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Emincés de cuisse de poulet



Patate douce



Pomme de terre



Poivron



Oignon rouge



Maïs conserve



Tomate



Paprika en poudre



Jalapeno



Citron vert



Coriandre fraîche



Cuisinez et gagnez un réfrigérateur SMEG

L'Italie, c'est la dolce vita, la cuisine généreuse, mais aussi la qualité supérieure et les designs raffinés signés SMEG.

Scannez le QR code pour tenter de gagner un réfrigérateur SMEG !



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

Mixeur (plongeant) avec bol profond, bol, casserole, presse-purée, tamis ou passoire, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Émincés de cuisse de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
Patate douce (g)	150	300	450	600	750	900
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Maïs conserve (g)	70	140	210	285	350	425
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Paprika en poudre (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Jalapeño* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Eau pour la sauce (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Lait [végétal] (splash)	0	0	0	0	0	0
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3632 / 868	435 / 104
Lipides total (g)	41	5
Dont saturés (g)	11,1	1,3
Glucides (g)	93	11
Dont sucres (g)	25,7	3,1
Fibres (g)	19	2
Protéines (g)	29	3
Sel (g)	1,5	0,2

Allergènes

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

1



2



3



Préparer

- Épluchez ou lavez bien les pommes de terre et la patate douce, puis coupez-les en gros morceaux.
- Mettez-les dans la casserole et portez de l'eau à hauteur.
- Faites-les cuire 12 à 15 minutes à ébullition.
- Ensuite, prélevez-en un peu de liquide de cuisson puis égouttez et réservez.

4



Préparer la sauce

- Ajoutez le jalapeño au bol profond.
- Ajoutez-y la mayonnaise, l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients), le jus d'1 quartier de citron vert par personne et la moitié de la coriandre.
- Mixez le tout en sauce lisse au mixeur plongeant.
- Salez et poivrez à votre goût.

Cuire le poulet

- Coupez le poivron en lanières et la moitié de l'oignon en demi-rondelles.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le poivron, le poulet, les demi-rondelles d'oignon et le paprika en poudre 7 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, émincez finement le reste de l'oignon. Coupez la tomate en dés. Égouttez le maïs.

5



6



Préparer la salsa

- Dans le bol, mélangez la tomate avec le maïs et un peu d'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût.
- Coupez le citron vert en 4.
- Ciselez grossièrement la coriandre.
- Épépinez et hachez grossièrement le jalapeño (attention : ça pique ! Dosez-le à votre goût.).

Préparer la purée

- Écrasez les pommes de terre et la patate douce avec 1 noix de beurre et 1 filet de lait ou de liquide de cuisson réservé à votre convenance.
- Incorporez-y la moutarde, puis salez et poivrez.
- Servez la purée, les légumes et le poulet sur les assiettes.
- Pour les enfants : servez avec un peu de la salsa.

Servir

- Pour les grands : mélangez l'oignon émincé et le jus d'1 quartier de citron vert par personne avec le reste de salsa et accompagnez-en le plat.
- Arrosez de sauce au jalapeño, puis garnissez du reste de coriandre.
- Accompagnez des quartiers de citron vert restants s'il y en a.

Bon appétit !



Soirée burger en famille : burger façon poulet croustillant à composer sur pain brioché à assembler vous-même et à déguster ensemble !

Famille Végé

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Grenailles



Pain brioché



Sauce au miel et moutarde



Pomme



Oignon rouge



Salade iceberg



Crispy Chic Burger du Boucher Végétarien®



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

Scannez le QR code sur votre fiche recette pour tenter de gagner un réfrigérateur SMEG !



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, saladier, 2x poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Pain brioché (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Sauce au miel et moutarde* (g)	20	40	60	80	100	120
Pomme* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Salade iceberg* (tête(s))	⅓	⅔	1	1½	1½	2
Crispy Chic Burger du Boucher Végétarien®* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6

A ajouter vous-même

Mayonnaise [végétale] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3

Poivre et sel à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3749 / 896	554 / 133
Lipides total (g)	40	6
Dont saturés (g)	10,1	1,5
Glucides (g)	105	16
Dont sucres (g)	27,1	4
Fibres (g)	19	3
Protéines (g)	22	3
Sel (g)	2,2	0,3

Allergènes

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

1



Préparer les grenailles

- Lavez les grenailles et coupez-les en deux.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire les grenailles 15 minutes à couvert.
- Ensuite, retirez le couvercle, salez, poivrez et poursuivez la cuisson 5 à 10 minutes.

2



Couper les légumes

- Coupez l'oignon en demi-rondelles.
- Retirez le trognon de la pomme et taillez-la en bâtonnets.
- Réservez quelques feuilles de salade pour en garnir le burger plus tard. Émincez finement le reste.

3



Caraméliser l'oignon

- Faites chauffer 1 petite noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire l'oignon 6 à 8 minutes.
- Déglacez avec le vinaigre balsamique, puis ajoutez le sucre.
- Mélangez bien et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.

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

4



Préparer la salade

- Dans le saladier, mélangez la mayonnaise avec le vinaigre de vin blanc, puis salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez-y la salade émincée, puis mélangez-la avec la vinaigrette.

5



Cuire le burger

- Faites chauffer 1 petite noix de beurre dans l'autre poêle à feu moyen-vif.
- Lorsqu'elle est très chaude, faites-y cuire/dorer le burger 3 minutes de chaque côté.

6



Servir

- Coupez le pain brioché en deux et déposez le burger sur la partie inférieure.
- Servez tous les éléments à table dans des bols séparés et laissez chacun en garnir son burger et salade à sa guise (ou composez-les directement avant de servir).
- Accompagnez des grenailles.

Bon appétit !



Burger de sanglier en sauce crémeuse à la moutarde

purée de pommes de terre, carotte et haricots verts

Famille

Durée de préparation : 30 - 40 min.



-  Haricots verts
-  Carotte
-  Pomme de terre
-  Oignon
-  Gousse d'ail
-  Crème liquide
-  Burger de sanglier



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

La viande de sanglier est tendre et sa saveur délicate en raison de son alimentation variée. Il est par ailleurs omnivore, comme le porc.



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, presse-purée, poêle, 2x casserole

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Haricots verts* (g)	150	300	450	600	750	900
Carotte* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crème liquide (g)	50	100	150	201	250	301
Burger de sanglier* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
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
Moutarde (cc)	2	4	6	8	10	12
Vinaigre de vin rouge (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau pour la sauce (ml)	30	60	90	120	150	180
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)	3523 /842	480 /115
Lipides total (g)	51	7
Dont saturés (g)	26,7	3,6
Glucides (g)	64	9
Dont sucres (g)	13,7	1,9
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	30	4
Sel (g)	2,3	0,3

Allergènes

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

1



Préparer

- Pour les pommes de terre et les légumes, portez un bon volume d'eau à ébullition dans 2 casseroles.
- Épluchez ou lavez bien les pommes de terre, puis coupez-les en gros morceaux.
- Émiettez le bouillon cube (voir tableau des ingrédients) dans l'une des 2 casseroles et faites-y cuire les pommes de terre 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que la pointe d'un couteau y entre facilement. Ensuite, égouttez-les.

4



Cuire le burger

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le burger avec la moitié de l'ail et de l'oignon 4 à 5 minutes de chaque côté.
- Disposez le burger sur les assiettes et gardez-le au chaud sous une feuille d'aluminium jusqu'au service.

2



Préparer la purée

- Pendant ce temps, coupez la carotte en rondelles.
- Équeutez les haricots verts et coupez-les en 3.
- Écrasez les pommes de terre avec 1 noix de beurre et 1 filet de lait.
- Incorporez-y la moitié de la moutarde. Salez et poivrez à votre goût.

5



Préparer la sauce

- Baissez le feu sous la poêle, ajoutez la crème liquide, le vinaigre de vin rouge, l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients) et le reste de moutarde.
- Mélangez bien, puis portez à ébullition et laissez réduire 2 à 3 minutes.
- Salez et poivrez à votre goût.

3



Cuire les légumes

- Dans l'autre casserole, faites cuire les haricots verts et la carotte 8 à 10 minutes.
- Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon et écrasez ou émincez l'ail.

Le saviez-vous ? 🌱 Les haricots verts sont riches en potassium, bon pour la pression artérielle. Ils sont aussi riches en fer et acide folique, importants pour la vitalité.

6



Servir

- Juste avant de servir, incorporez 1 noix de beurre et le reste d'oignon et d'ail aux légumes.
- Réchauffez encore 1 à 2 minutes, puis salez et poivrez à votre goût.
- Servez la purée de pommes de terre et les légumes sur les assiettes, à côté du steak.
- Apprêtez avec la sauce crémeuse à la moutarde.

Bon appétit !



Stoemp de chicorée, Grana Padano et pesto rouge

sauce aux tomates cerises et crème de balsamique

Végé Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Chicorée découpée



Pomme de terre



Pesto rouge



Graines de courge



Tomates cerises rouges



Oignon



Mélange d'épices siciliennes



Copeaux de Grana Padano AOP



Crème balsamique



Gousse d'ail



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

La chicorée scarole et le chicon sont deux légumes de la famille des chicorées. Cependant, leur goût est différent; la saveur de la scarole étant légèrement plus amère et sa texture plus croquante que celle du chicon. La scarole se déguste aussi bien crue que cuite.



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

Bouilloire, casserole, presse-purée, tamis ou passoire, poêle, fouet

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Chicorée découpée* (g)	150	300	450	600	750	900
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Pesto rouge* (g)	20	40	60	80	100	120
Graines de courge (g)	10	20	30	40	50	60
Tomates cerises rouges (g)	70	125	200	250	325	375
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Copeaux de Grana Padano AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Crème balsamique (ml)	4	8	12	16	20	24
Gousse d'ail (pièce(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)	50	100	150	200	250	300
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Farine (cc)	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)	2820 /674	438 /105
Lipides total (g)	35	5
Dont saturés (g)	11,2	1,7
Glucides (g)	64	10
Dont sucres (g)	11,7	1,8
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	21	3
Sel (g)	1,8	0,3

Allergènes

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

1



Préparer

- Épluchez les pommes de terre et coupez-les en gros morceaux. Épluchez l'ail.
- Transférez les pommes de terre et l'ail dans la casserole, puis versez de l'eau à hauteur. Faites-les cuire 12 à 15 minutes à ébullition. Prélevez-en un peu de liquide de cuisson, puis égouttez-les et réservez-les.
- Pendant ce temps, faites chauffer de l'eau dans une bouilloire. Mettez la chicorée dans une passoire, puis versez-y l'eau bouillante. Pressez ensuite avec le dos d'une cuillère pour en extraire l'excès de liquide.

3



Apprêter le stoemp

- Écrasez les pommes de terre avec la moutarde, 1 noix de beurre et 1 filet de liquide de cuisson réservé à votre convenance.
- Incorporez-y la chicorée, les épices siciliennes et le pesto rouge.
- Salez et poivrez à votre goût.

Le saviez-vous ? 🌱 La chicorée est peu calorique et riche en vitamines et minéraux. Elle contient par exemple de l'acide folique, du potassium et de la vitamine K. Cette dernière se retrouve aussi dans de nombreux légumes verts et favorise notamment la minéralisation osseuse.

2



Préparer la sauce

- Préparez le bouillon.
- Émincez l'oignon et coupez les tomates en deux.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire l'oignon 2 à 3 minutes. Ensuite, ajoutez-y les tomates et poursuivez la cuisson 2 minutes.
- Ajoutez la farine et incorporez le bouillon au fouet. Ensuite, baissez le feu et laissez mijoter 2 à 3 minutes.

4



Servir

- Servez le stoemp sur les assiettes et versez-y la sauce aux tomates.
- Garnissez des copeaux de Grana Padano et des graines de courge.
- Arrosez de crème balsamique et d'un peu d'huile d'olive vierge extra à votre convenance.

Bon appétit !

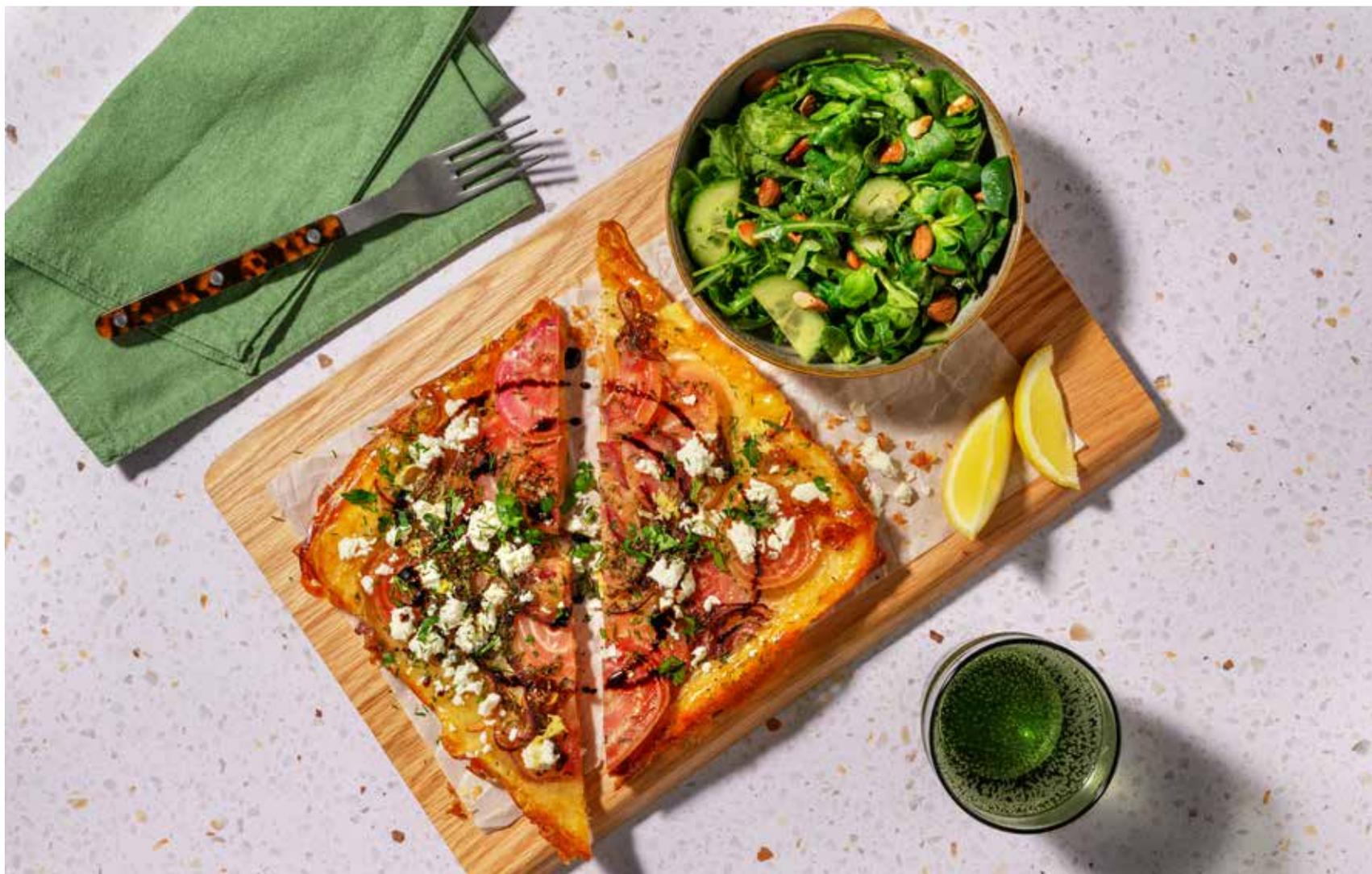


Tarte à la betterave de Chioggia façon tarte tatin

salade de roquette au citron, fromage à la grecque et herbes fraîches

Végé

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Oignon rouge



Thym séché



Pâte feuilletée



Gousse d'ail



Citron



Crème balsamique



Roquette et mâche



Aneth, menthe
et persil plat frais



Amandes
grillées et salées



Concombre



Betterave de chioggia



Fromage à la grecque



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

La betterave de Chioggia est une variété ancienne originaire du village
italien du même nom. Sucrée, très savoureuse et décorative elle perd
cependant ses jolis motifs à la cuisson.



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, casserole, saladier

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon rouge (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Thym séché (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pâte feuilletée* (roll(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Crème balsamique (ml)	4	8	12	16	20	24
Roquette et mâche* (g)	30	60	90	120	150	180
Aneth, menthe et persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Amandes grillées et salées (g)	20	40	60	80	100	120
Concombre* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Betterave de chioggia* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
A ajouter vous-même						
Miel [ou alternative vegan] (cc)	2	4	6	8	10	12
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3895 / 931	753 / 180
Lipides total (g)	54	10
Dont saturés (g)	24,6	4,8
Glucides (g)	85	16
Dont sucres (g)	23,9	4,6
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	23	4
Sel (g)	1,8	0,3

Allergènes

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

1



Couper les légumes

- Préchauffez le four à 200°C.
- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Épluchez et coupez la betterave en fines tranches d'environ ½ cm d'épaisseur.
- Émincez l'oignon en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites blanchir la betterave 7 à 10 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez-la et spongez-la.

4



Préparer les garnitures

- Concassez grossièrement les amandes et ciselez finement les herbes fraîches.
- Prélevez le zeste du citron, puis coupez-le en quartiers.
- Taillez le concombre en demi-rondelles.
- Dans le saladier, mélangez la moutarde avec le reste de miel et le jus d'1 quartier de citron par personne.

2



Préparer la tarte

- Coupez chaque rouleau de pâte feuilletée en deux afin d'obtenir 1 tarte par personne.
- Versez la moitié du miel sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé (ou plusieurs plaques si vous cuisinez pour plus de 2 personnes).
- Parsemez l'ail et la moitié du thym sur le miel, puis salez et poivrez.

5



Préparer la salade

- Ajoutez la salade, le concombre, les amandes et la moitié des herbes fraîches au saladier.
- Mélangez bien avec la vinaigrette, puis salez et poivrez à votre goût.
- À l'aide d'une spatule, transférez la tarte avec précaution sur une assiette, en la retournant, pour que les légumes se trouvent sur le dessus.

3



Enfourner la tarte

- Disposez la betterave et l'oignon sur le miel, puis saupoudrez du reste de thym.
- Disposez la pâte feuilletée sur le tout, puis appuyez sur les bords à l'aide d'une fourchette.
- Piquez-en la surface en plusieurs endroits, puis enfournez 20 à 25 minutes.

6



Servir

- Émiettez le fromage sur la tarte et arrosez de crème balsamique.
- Garnissez du zeste de citron et du reste des herbes fraîches.
- Accompagnez de la salade et du reste des quartiers de citron.

Bon appétit !



Bowl de betterave de Chioggia, avocat et fromage à la grecque

boulgour, vinaigrette à l'orange, pistaches et coriandre

Végé

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Boulgour



Gousse d'ail



Oignon rouge



Jeunes pousses d'épinards



Betterave de chioggia



Maïs conserve



Avocat



Orange



Épices mexicaines



Coriandre fraîche



Pistaches



Fromage à la grecque



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

Saviez-vous que boulgour signifie gruau en turc ?

Détachez-moi !



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, 2x bol, grand bol, casserole avec couvercle, tamis ou passoire, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Boullgour (g)	75	150	225	300	375	450
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Jeunes pousses d'épinards* (g)	65	125	125	250	250	375
Betterave de chioggia* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Maïs conserve (g)	70	140	140	285	280	425
Avocat (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Orange* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Épices mexicaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Pistaches (g)	10	20	30	40	50	60
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Vinaigre de vin rouge (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (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)	3674 /878	570 /136
Lipides total (g)	52	8
Dont saturés (g)	10,6	1,6
Glucides (g)	72	11
Dont sucres (g)	15	2,3
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	24	4
Sel (g)	2,1	0,3

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C. Préparez le bouillon.
- Épluchez la betterave, puis coupez-la en quartiers. Écrasez ou émincez l'ail.
- Transférez la betterave dans le bol et arrosez-la d'1 filet d'huile d'olive. Ajoutez l'ail, salez, poivrez et mélangez bien.
- Dispersez la betterave et l'ail sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez 25 à 30 minutes en retournant à mi-cuisson.

4



Cuire le maïs

- Faites chauffer la poêle, sans matière grasse, à feu vif et griller/dorer les pistaches.
- Retirez-les de la poêle, concassez-les grossièrement, puis réservez-les.
- Pendant ce temps, égouttez le maïs et ciselez grossièrement la coriandre.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la même poêle à feu moyen-vif et cuire le maïs 4 à 5 minutes.

2



Préparer le boullgour

- Émincez l'oignon.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans la casserole à feu doux et cuire l'oignon 2 minutes.
- Ajoutez-y le boullgour et faites-le griller 1 minute. Ensuite, versez le bouillon et portez à ébullition.
- Faites cuire 10 à 12 minutes à feu doux en remuant de temps en temps.

5



Apprêter

- Coupez l'avocat en deux, retirez-en le noyau et détaillez-en la chair en tranches.
- Transférez le maïs, la betterave et la moitié de la coriandre dans le grand bol. Ajoutez-y la moitié de la vinaigrette et mélangez bien.
- Ajoutez la mayonnaise et le reste des **épices mexicaines** au reste de vinaigrette. Mélangez bien.

3



Préparer la vinaigrette

- Pendant ce temps, pressez 1 quartier d'orange par personne dans le 2e bol.
- Ajoutez-y le vinaigre de vin rouge et l'huile d'olive vierge extra. Mélangez bien. Salez et poivrez à votre goût.
- Lorsque le boullgour est cuit, incorporez-y la moitié des **épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-les à votre goût.), puis réservez à couvert jusqu'au service.

6



Servir

- Servez les épinards sur les assiettes et arrosez-les d'1 filet d'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Déposez-y le boullgour, la salade de betterave et l'avocat.
- Émiettez-y le fromage et parsemez de mayonnaise à l'orange.
- Garnissez des pistaches et du reste de coriandre pour apprêter.

Bon appétit !



Curry de patate douce et lentilles avec naan

salade d'épinards et sauce au labné aux fines herbes

Famille Végé Calorie Smart

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Patate douce



Gousse d'ail



Oignon rouge



Gingembre frais



Épinards



Tomates prunes



Persil plat et coriandre frais



Lentilles



Labné



Épices de curry jaune



Lait de coco



Pain naan aux herbes



Mini-concombre



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

Le mot « naan » signifie pain en persan.

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 fine, saladier, petit bol, tamis ou passoire

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Patate douce (g)	75	150	225	300	375	450
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Gingembre frais* (cc)	1	2	3	4	5	6
Épinards* (g)	75	150	200	300	350	450
Tomates prunes (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Persil plat et coriandre frais* (g)	5	10	10	10	20	20
Lentilles (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Labné* (g)	20	40	60	80	100	120
Épices de curry jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lait de coco (ml)	50	100	150	200	250	300
Pain naan aux herbes (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3

A ajouter vous-même

Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	125	250	375	500	625	750
Huile d'olive vierge extra (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre de vin blanc (cc)	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)	2636 / 630	355 / 85
Lipides total (g)	27	4
Dont saturés (g)	13,3	1,8
Glucides (g)	72	10
Dont sucres (g)	14	1,9
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	19	3
Sel (g)	2,8	0,4

Allergènes

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

1



2



3



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C. Préparez le bouillon.
- Épluchez la patate douce et détaillez-la en morceaux de 1 à 2 cm.
- Écrasez ou émincez l'ail. Émincez l'oignon.
- Râpez ou émincez finement le gingembre.

Cuire les aromates

- Faites chauffer la sauteuse, sans matière grasse, à feu moyen-vif et griller les épices de curry 1 à 2 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles commencent à libérer leur parfum.
- Ajoutez 1 noix de beurre. Laissez-le fondre puis ajoutez l'oignon, le gingembre et ¾ de l'ail. Faites frire 2 à 3 minutes.

Préparer le curry

- Ajoutez la patate douce, couvrez et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes à feu moyen-vif.
- Ajoutez le bouillon et le lait de coco, puis laissez mijoter 10 minutes à feu doux, toujours à couvert.
- Ensuite, retirez le couvercle et poursuivez la cuisson 5 minutes - ou plus longtemps si le curry doit réduire un peu plus.

4



5



6



Préparer la salade

- Pendant ce temps, déchirez ou coupez les épinards en petits morceaux.
- Dans le saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec le vinaigre de vin blanc. Salez et poivrez à votre goût.
- Coupez le concombre en dés et la tomate en quartiers. Ajoutez-les au bol avec la moitié des épinards. Mélangez bien avec la vinaigrette.
- Ciselez grossièrement le persil et la coriandre. Égouttez les lentilles.

Apprêter

- Ajoutez les lentilles et le reste des épinards au curry. Mélangez bien pour que les épinards réduisent.
- Laissez mijoter 3 à 5 minutes à feu doux, ou plus longtemps si le curry doit réduire un peu plus.
- Dans le petit bol, mélangez le labné avec le reste d'ail et ½ des fines herbes fraîches.
- Ajoutez 1 filet d'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût.

Servir

- Pendant ce temps, enfournez le naan 2 à 3 minutes.
- Servez le curry avec le naan et la salade sur les assiettes.
- Garnissez du reste des fines herbes fraîches et accompagnez de la sauce au labné.

Bon appétit !



Soupe crémeuse au poulet et lait de coco

pak-choï, carotte et pommes de terre

Famille Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Sauce vietnamienne



Citronnelle fraîche



Pomme de terre



Lait de coco



Sauce de poisson



Échalote



Carotte



Pak-choï



Épices de curry jaune



Émincés de cuisse de poulet



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

Scannez le QR code sur votre fiche recette pour tenter de gagner un réfrigérateur SMEG !



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

Marmite à soupe ou grande casserole avec couvercle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sauce vietnamienne* (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citronnelle fraîche* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pomme de terre (g)	150	300	450	600	750	900
Lait de coco (ml)	90	180	270	360	450	540
Sauce de poisson (ml)	5	10	15	20	25	30
Échalote (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Carotte* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pak-choï* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Épices de curry jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Émincés de cuisse de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2544 /608	304 /73
Lipides total (g)	34	4
Dont saturés (g)	18,8	2,2
Glucides (g)	49	6
Dont sucres (g)	16,4	2
Fibres (g)	12	1
Protéines (g)	27	3
Sel (g)	4,4	0,5

Allergènes

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

1



Préparer

- Préparez le bouillon.
- Lavez ou épluchez les pommes de terre et coupez-les en quartiers. Rincez-les sous l'eau froide.
- Émincez l'échalote et détaillez la carotte en fines demi-rondelles.

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 !

3



Apprêter la soupe

- Coupez l'extrémité du pak-choï, puis émincez-en finement les tiges et feuilles.
- Ajoutez le pak-choï à la marmite et laissez mijoter 3 minutes à petit bouillon. Ajoutez ensuite la sauce de poisson (attention au sel ! Dosez-la à votre convenance.) et la sauce vietnamienne.
- Vérifiez que les pommes de terre et la carotte sont cuites, puis salez et poivrez à votre goût.
- Rajoutez éventuellement 1 filet de sauce de poisson à votre convenance.

2



Préparer la soupe

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol à feu moyen-vif dans la marmite à soupe ou grande casserole et revenir l'échalote 1 minute.
- Ajoutez-y le poulet, les épices de curry jaune, les pommes de terre et la carotte, puis faites cuire 3 minutes. Ajoutez ensuite le lait de coco et le bouillon.
- Talez ou percez la citronnelle en 3 endroits, puis ajoutez-la à la soupe.
- Baissez le feu, couvrez et laissez mijoter 9 à 12 minutes à petit bouillon.

4



Servir

- Retirez la citronnelle de la soupe.
- Servez la soupe dans des bols à soupe ou assiettes creuses.

Bon appétit !



Saumon en croûte de panko et purée à la ciboulette

tomates cerises rôties, olives et salade

Rapido Premium

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Pomme de terre



Persil plat et ciboulette frais



Gousse d'ail



Chapelure panko



Tomates cerises rouges



Mini-concombre



Radicchio, roquette et laitue



Filet de saumon



Olives de Kalamata



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

Le concombre libanais, appelé aussi « mini-concombre », se démarque du concombre traditionnel par sa peau fine et sa petite taille. Il est de plus dépourvu de pépin et a une texture très croquante. Sa saveur est douce et légèrement sucrée.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plat à four, casserole avec couvercle, presse-purée, saladier, petit bol

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Persil plat et ciboulette frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Chapelure panko (g)	5	10	15	20	25	30
Tomates cerises rouges (g)	125	250	375	500	625	750
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Radichio, roquette et laitue* (g)	30	60	90	120	150	180
Filet de saumon* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Olives de Kalamata (g)	15	30	50	70	80	100

À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	2	4	6	8	10	12
Beurre [végétal] (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Lait [végétal] (splash)	0	0	0	0	0	0

Poivre et sel à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3418 / 817	520 / 124
Lipides total (g)	47	7
Dont saturés (g)	8,9	1,4
Glucides (g)	60	9
Dont sucres (g)	9,6	1,5
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	31	5
Sel (g)	1,8	0,3

Allergènes

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

1



Cuire les pommes de terre

- Préchauffez le four à 200°C.
- Pour les pommes de terre, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Épluchez ou lavez les pommes de terre, puis coupez-les en gros morceaux.
- Faites-les cuire 15 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez-les et réservez-les à couvert.

3



Enfourner

- Répartissez les tomates cerises autour du saumon dans le plat à four. Arrosez d'1 petit filet d'huile d'olive.
- Salez et poivrez, puis enfournez 10 à 12 minutes.
- Écrasez les pommes de terre avec 1 petite noix de beurre, 1 filet de lait et la moitié de la moutarde.
- Ajoutez-y le reste de la ciboulette, puis salez et poivrez à votre goût.

2



Préparer le poisson

- Ciselez finement le persil et la ciboulette. Écrasez ou émincez l'ail.
- Dans le petit bol, mélangez le persil, la chapelure panko, l'ail et la moitié de la ciboulette avec 1 filet d'huile d'olive. Salez et poivrez.
- Graissez le plat à four avec 1 petit filet d'huile d'olive. Disposez-y le poisson côté peau.
- Parsemez-le du mélange aux fines herbes et panko.

4



Servir

- Dans le saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec le vinaigre balsamique blanc et le reste de moutarde. Salez et poivrez à votre goût.
- Coupez le concombre en dés et transférez-les dans le saladier. Ajoutez-y la salade et mélangez bien. Garnissez des olives.
- Servez le poisson et les tomates cerises avec la purée à la ciboulette et la salade sur les assiettes.

Bon appétit !



Gnocchi garnies de burrata et filet de poulet

courgette en sauce tomate et basilic frais

Rapido Premium

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Gnocchi



Courgette



Oignon rouge



Gousse d'ail



Burrata



Passata



Épices italiennes



Basilic frais



Crème balsamique



Filet de poulet aux épices méditerranéennes



Cuisinez et gagnez un réfrigérateur SMEG

L'Italie, c'est la dolce vita, la cuisine généreuse, mais aussi la qualité supérieure et les designs raffinés signés SMEG.

Scannez le QR code pour tenter de gagner un réfrigérateur SMEG !



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 en inox, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gnocchi (g)	200	400	600	800	1000	1200
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Burrata* (boule(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Épices italiennes (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Crème balsamique (ml)	4	8	12	16	20	24
Filet de poulet aux épices méditerranéennes* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
A ajouter vous-même						
Vinaigre balsamique noir (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Eau pour la sauce (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3431 / 820	513 / 123
Lipides total (g)	31	5
Dont saturés (g)	10	1,5
Glucides (g)	90	13
Dont sucres (g)	16,6	2,5
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	44	7
Sel (g)	3,8	0,6

Allergènes

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

1



Préparer la sauce

- Émincez l'oignon et écrasez ou émincez l'ail.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la casserole en inox à feu moyen et revenir l'ail et l'oignon 2 à 3 minutes.
- Ajoutez les épices italiennes, la passata, le vinaigre balsamique, le sucre et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients).

3



Cuire le poulet et la courgette

- Pendant ce temps, coupez la courgette en fines demi-rondelles.
- Coupez le poulet en fines lanières.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire le poulet et la courgette 5 à 7 minutes, ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit à cœur. Salez et poivrez.
- Pendant ce temps, ciselez finement le basilic frais.

2



Cuire les gnocchi

- Portez à ébullition.
- Ensuite, réduisez le feu et laissez mijoter 10 minutes à petit bouillon en remuant régulièrement, jusqu'à ce que la sauce ait épaissi et réduit.
- Salez et poivrez à votre goût.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer les gnocchi 6 à 8 minutes (voir conseil).

Conseil : Pour un meilleur résultat, ne retournez pas trop souvent les gnocchi.

4



Servir

- Servez les gnocchi dans des assiettes creuses et versez-y la sauce tomate.
- Déposez-y le poulet et la courgette, puis arrosez de crème balsamique.
- Déposez-y la burrata et garnissez du basilic pour apprêter.

Bon appétit !



Entrecôte, sauce hollandaise aux herbes fraîches et frites

salade de laitue croquante aux radis

Premium

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Entrecôte



Estragon et cerfeuil frais



Basilic frais



Câpres



Noix concassées



Oignon



Sauce Worcestershire



Sauce hollandaise



Pomme de terre



Laitue



Radis



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

L'entrecôte de bœuf est appréciée pour son persillage (les stries de graisse qui fondent pendant la cuisson) rendant cette pièce de viande extra juteuse et tendre à souhait !



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, mixeur plongeant, plat à four, saladier, casserole en inox, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Entrecôte* (pièce(s))	1	1	1	1	2	2
Estragon et cerfeuil frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Câpres (g)	15	30	45	60	75	90
Noix concassées (g)	10	20	30	40	50	60
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce Worcestershire (g)	10	15	25	30	40	45
Sauce hollandaise* (g)	50	100	150	200	250	300
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Laitue* (tête(s))	½	1	2	2	3	3
Radis* (botte(s))	½	1	1	2	2	3

À ajouter vous-même

Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale]	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3648 / 872	531 / 127
Lipides total (g)	56	8
Dont saturés (g)	17,2	2,5
Glucides (g)	49	7
Dont sucres (g)	10,7	1,6
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	45	7
Sel (g)	1,9	0,3

Allergènes

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

1



Préparer

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

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

4



Cuire la viande

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle à feu vif.
- Lorsqu'il est bien chaud, ajoutez-y le reste de l'oignon et saisissez l'entrecôte 2 à 3 minutes de chaque côté.
- Transférez-la avec l'oignon dans le plat à four et enfournez 6 à 8 minutes (voir conseil).
- Laissez ensuite reposer sous une feuille d'aluminium au moins 3 minutes.

Conseil : Réduisez le temps de cuisson au four si vous préférez votre viande moins cuite.

2



Cuire les frites

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

5



Préparer la salade

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

3



Préparer la sauce

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la casserole en inox à feu moyen-doux et cuire la moitié de l'oignon 5 à 6 minutes. Ensuite, retirez la casserole du feu.
- Ajoutez-y les herbes fraîches, les câpres, les noix, la sauce Worcestershire, la moitié de la moutarde et les 2/3 du vinaigre de vin blanc.
- Mixez le tout au mixeur plongeant en sauce lisse. Ensuite, réservez.

6



Servir

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

Bon appétit !



Steak de thon en croûte de sésame

brocolini, riz sauté relevé et mayo à la sriracha

Premium

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Oignon nouveau



Gousse d'ail



Steak de thon



Mélange d'épices coréennes



Graines de sésame



Sauce kimchi



Sauce de poisson



Coriandre fraîche



Carotte



Brocoli Bimi



Riz jasmin



Mayo à la sriracha



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

Le steak de thon est un filet épais, généralement issu de la longe ou de la poitrine. Il est souvent grillé, saisi ou poêlé et servi saignant ou à point pour en préserver sa tendreté.



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, assiette creuse, râpe, casserole, essuie-tout, poêle, wok avec couvercle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon nouveau* (botte(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Steak de thon* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mélange d'épices coréennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Graines de sésame (sachet(s))	1	1	1	1	2	2
Sauce kimchi (g)	20	40	60	80	100	120
Sauce de poisson (ml)	10	20	30	40	50	60
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Carotte* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Brocoli Bimi* (g)	50	100	200	200	300	300
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Mayo à la sriracha* (g)	25	50	75	100	125	150

À ajouter vous-même

Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	25	50	75	100	125	150
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	2	4	6	8	10	12
Sauce rouge épicée [de type harissa]						à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3640 / 870	668 / 160
Lipides total (g)	43	8
Dont saturés (g)	4,7	0,9
Glucides (g)	84	15
Dont sucres (g)	16,5	3
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	42	8
Sel (g)	4	0,7

Allergènes

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

1



2



3



Préparer

- Préparez le bouillon.
- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et faites-y cuire le riz 8 à 9 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Coupez une partie du vert de l'oignon nouveau en fines rondelles et réservez-les pour la garniture (étape 6). Coupez le reste de l'oignon nouveau en morceaux de 2 cm.
- Râpez la carotte et écrasez ou émincez l'ail.

Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans le wok à feu moyen-vif et cuire l'oignon nouveau, la carotte et l'ail 4 à 6 minutes. Réservez-les hors du wok.
- Dans le bol, mélangez le bouillon avec le vinaigre de vin blanc, le sucre la sauce de poisson (attention au sel ! Dosez à votre goût.) et la sauce soja, ainsi que la moitié de la sauce kimchi (attention : ça pique ! Dosez-la selon votre goût.) et des épices coréennes.

Préparer la sauce

- Dans le même wok, faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol à feu vif et cuire le brocolini 4 à 5 minutes.
- Déglacez avec un peu d'eau et ajoutez-y le reste de la sauce kimchi.
- Couvrez et laissez mijoter 4 à 5 minutes. Réservez hors du wok.
- Pendant ce temps, ciselez finement la coriandre.

4



5



6



Cuire le poisson

- Dans l'assiette creuse, mélangez ⅔ des graines de sésame avec le reste des épices coréennes. Salez et poivrez à votre goût.
- Épongez le steak de thon avec de l'essuie-tout, puis frottez-le du mélange aux graines de sésame.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le steak de thon 1 à 3 minutes de chaque côté, ou plus si vous le préférez plus cuit.

Apprêter

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol toujours dans le même wok à feu vif.
- Lorsque l'huile est bien chaude, ajoutez-y le riz, la sauce et un peu de sauce rouge épicée (de type harissa) à votre convenance.
- Mélangez bien et faites cuire 4 à 5 minutes à feu vif, presque sans remuer.
- Ajoutez-y la carotte et l'oignon nouveau cuits, puis mélangez bien.

Servir

- Servez les ingrédients sautés du wok dans des assiettes creuses et garnissez-les de l'oignon nouveau réservé et de la coriandre.
- Coupez le steak de thon en fines tranches et servez-les sur une assiette séparée. Arrosez de mayo au sriracha.
- Garnissez le brocolini avec le reste des graines de sésame et servez-le dans une autre assiette.

Bon appétit !



Cheeseburger de poulet, mayonnaise au sésame et salade de chou acidulée aux cacahuètes petit pain au charbon, quartiers de pommes de terres et herbes fraîches

Rapido Premium

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Pomme de terre



Burger de poulet
Oranjehoen



Oignon



Huile de sésame



Mélange d'épices
coréennes



Chou rouge,
blanc et carotte



Poivron rouge pointu



Coriandre et
menthe fraîches



Cacahuètes salées



Petit pain noir
streetfood



Citron vert



Cheddar râpé

**NOUVEL
INGRÉDIENT**



Nouveauté dans votre box : le pain à burger au charbon ! Avec son goût légèrement sucré, il ne manquera pas d'attirer l'attention à table !
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, poêle avec couvercle, grande poêle, saladier, petit bol

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Burger de poulet Oranjehoen* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Huile de sésame (ml)	10	20	30	40	50	60
Mélange d'épices coréennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Chou rouge, blanc et carotte* (g)	100	200	300	400	500	600
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Coriandre et menthe fraîches* (g)	5	10	15	20	25	30
Cacahuètes salées (g)	10	20	30	40	50	60
Petit pain noir streetfood (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Cheddar râpé* (g)	25	50	75	100	125	150

À ajouter vous-même

Mayonnaise [végétale] (cs)	2	4	6	8	10	12
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4950 / 1183	687 / 164
Lipides total (g)	75	10
Dont saturés (g)	14,5	2
Glucides (g)	86	12
Dont sucres (g)	17,1	2,4
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	38	5
Sel (g)	4,6	0,6

Allergènes

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

1



2



3



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Épluchez ou lavez bien les pommes de terre et coupez-les en quartiers.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la grande poêle à feu moyen-vif et cuire les pommes de terre 15 à 18 minutes en remuant régulièrement.
- Salez et poivrez à votre goût.

4



Préparer la vinaigrette

- Coupez le citron vert en 4 et pressez-en 1 quartier par personne dans le saladier.
- Ajoutez le vinaigre, ½ de la sauce soja et la moitié de la mayonnaise.
- Mélangez bien. Salez et poivrez à votre goût.
- Hachez grossièrement les herbes fraîches et les cacahuètes.

5



Préparer la salade

- Réservez un peu du mélange de chou et de carotte pour la garniture du burger, puis ajoutez le reste au saladier.
- Ajoutez-y le poivron pointu, les herbes fraîches et les cacahuètes, puis mélangez bien avec la vinaigrette.
- Dans le petit bol, mélangez l'huile de sésame avec le reste de sauce soja, de mayonnaise et d'épices coréennes.

Cuire les pommes de terre

- Dispersez les pommes de terre sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Saupoudrez-les de la moitié des épices coréennes, puis mélangez bien.
- Ajoutez le pain au charbon sur la plaque de cuisson et enfournez 5 à 6 minutes.
- Pendant ce temps, coupez l'oignon en demi-rondelles et le poivron pointu en lanières.

Cuire le burger

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans l'autre poêle à feu moyen-vif et cuire le burger 2 à 3 minutes.
- Ajoutez l'oignon et poursuivez la cuisson 5 minutes en retournant le burger régulièrement.
- Déposez le fromage sur le burger. Couvrez la poêle et laissez fondre le fromage 1 à 2 minutes à feu moyen-doux.

6



Servir

- Coupez le pain en deux. Sur chaque face tranchée, étalez la moitié de la mayonnaise au sésame.
- Déposez le burger, le chou et la carotte réservés et l'oignon cuit sur la partie inférieure.
- Servez et accompagnez des pommes de terre, du reste de mayonnaise au sésame et des quartiers de citron vert.

Bon appétit !



Cabillaud en papillote au pesto rosso & amandes effilées

compatible avec le régime cétogène | brocoli & fenouil rôtis, salade de roquette

Premium -30 % de glucides

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Filet de cabillaud



Brocoli



Fenouil



Épices italiennes



Roquette



Mélange d'épices péruviennes



Mélange d'épices siciliennes



Amandes effilées



Pesto rouge



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

Le *pesto rosso* est originaire de Sicile, en Italie. C'est pour cette raison qu'on le surnomme aussi *pesto alla siciliana*.



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, grand bol, essuie-tout, saladier, petit bol, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Filet de cabillaud* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Brocoli* (g)	200	360	500	720	860	1080
Fenouil* (pièce(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Roquette* (g)	20	40	60	80	100	120
Mélange d'épices péruviennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Amandes effilées (g)	10	20	30	40	50	60
Pesto rouge* (g)	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
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)	3184 /761	665 /159
Lipides total (g)	64	13
Dont saturés (g)	8	1,7
Glucides (g)	10	2
Dont sucres (g)	5,1	1,1
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	32	7
Sel (g)	1,6	0,3

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Coupez le bouquet de brocoli en fleurettes et la tige en dés.
- Coupez les tiges du bulbe du fenouil et réservez-les pour plus tard. Coupez le fenouil en 4 et retirez-en le cœur dur. Émincez le fenouil en fines lanières.
- Mettez le brocoli, le fenouil et les épices italiennes dans le grand bol, puis arrosez d'1 bon filet d'huile d'olive. Salez et poivrez, puis mélangez bien.

3



Préparer la salade

- Coupez les tiges de fenouil réservées en fines rondelles et mettez-les dans le saladier.
- Ajoutez-y la roquette, le vinaigre de vin blanc et ½ de l'huile d'olive vierge extra. Mélangez bien.
- Pendant ce temps, faites chauffer la poêle, sans matière grasse, à feu vif et griller/dorer les amandes effilées. Réservez-les hors de la poêle.

2



Rôtir les légumes

- Dispersez les légumes sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, puis enfournez-les 10 minutes.
- Épongez le poisson avec l'essuie-tout, puis disposez chaque filet sur un carré d'aluminium de 30 cm de côté.
- Recouvrez le poisson de pesto et d'épices péruviennes. Salez et poivrez, puis fermez bien en papillote.
- Ajoutez les papillotes sur la plaque de cuisson et enfournez à nouveau 12 à 15 minutes.

4



Servir

- Dans le petit bol, mélangez les épices siciliennes avec la mayonnaise et le reste d'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez la salade, les légumes rôtis et le poisson sur les assiettes.
- Déposez-y la sauce composée de mayonnaise et garnissez des amandes effilées.

Bon appétit !



Filet mignon de porc et frites de courgette au parmesan

compatible avec le régime cétogène | épinards crémeux et mayonnaise au citron

Rapido Calorie Smart Premium -30 % de glucides

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Courgette



Mélange d'épices péruviennes



Filet mignon de porc



Citron



Gousse d'ail



Oignon



Parmigiano Reggiano AOP



Épinards



Fromage frais



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

Comme une sensation de dents rugueuses après avoir mangé des épinards ? Contrez cet effet en les mélangeant à des ingrédients riches en calcium (crème, fromage).



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, petit bol, 2x poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices péruviennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Filet mignon de porc* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parmigiano Reggiano AOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
Fromage frais* (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de bœuf 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)	2469 / 590	507 / 121
Lipides total (g)	42	9
Dont saturés (g)	13,4	2,8
Glucides (g)	14	3
Dont sucres (g)	8,7	1,8
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	37	8
Sel (g)	2,3	0,5

Allergènes

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

1



2



3



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Coupez la courgette en bâtonnets et disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Parsemez des épices péruviennes et arrosez d'1 filet d'huile d'olive. Mélangez bien.
- Enfournes 7 à 10 minutes.

Cuire le filet de porc

- Faire fondre 1 noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer le filet de porc 10 à 13 uniformément, ou plus si vous le souhaitez.
- Ensuite, réservez-le hors de la poêle sous une feuille d'aluminium.

Préparer la mayonnaise au citron

- Coupez le citron en 6 quartiers.
- Dans le petit bol, mélangez la mayonnaise avec le jus de 1 quartier de citron par personne.
- Râpez le Parmigiano Reggiano directement sur la courgette, puis enfournes à nouveau 5 minutes.

4



5



6



Cuire les aromates

- Émincez l'oignon et écrasez ou émincez l'ail.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la 2e poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y revenir l'oignon et l'ail 1 à 2 minutes.
- Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).

Cuire les épinards

- Ajoutez-y progressivement les épinards par poignée et faites cuire 1 minute.
- Avant qu'ils n'aient complètement réduits, ajoutez le fromage frais et le jus de 1 quartier de citron par personne.
- Poursuivez la cuisson 1 minute et assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

Servir

- Servez les épinards crémeux dans des assiettes creuses et déposez-y le filet mignon de porc.
- Accompagnez des frites de courgette au parmesan et arrosez-les de la mayonnaise au citron.
- Accompagnez des éventuels quartiers de citron restants.

Bon appétit !