

# Nuggets de poulet maison et frites au four

salade à la crème aigre et sauce au piment doux

Famille

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Pomme de terre



Crème aigre bio



Paprika en poudre



Aiguillettes de poulet



Tomate



Concombre



Chapelure panko



Sauce au chili  
sucrée et épicée



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

Originaire du Japon, la panko - sorte de chapelure à gros grains - rendra vos nuggets de poulet encore plus croquants.



## 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, assiette creuse, essuie-tout, assiette, saladier, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Crème aigre bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Paprika en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Aiguillettes de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomate (pièce(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Concombre* (pièce(s))	¾	¾	1	1½	1½	2
Chapelure panko (g)	25	50	75	100	125	150
Sauce au chili sucrée et épicée* (sachet(s))	1	2	3	4	5	6

### À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (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)	3393 / 811	526 / 126
Lipides total (g)	42	6
Dont saturés (g)	6,7	1
Glucides (g)	70	11
Dont sucres (g)	12,1	1,9
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	36	6
Sel (g)	1,1	0,2

## Allergènes

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



## 1. Préparer les frites

Préchauffez le four à 220°C (voir conseil). Épluchez les **potatoes de terre**, ou lavez-les bien, puis taillez-les en **frites** de maximum 1 cm d'épaisseur. Dans le bol, mélangez-les avec ½ cs d'huile d'olive par personne, du sel et du poivre. Étalez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfournez-les 30 à 40 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retournez à mi-cuisson.

**Conseil :** Pour des frites des plus croustillantes, utilisez un four à convection. Si vous n'en avez pas, préchauffez votre four à 240°C et respectez le même temps de cuisson.



## 4. Paner le poulet

Versez la **panko** dans l'assiette creuse avec du sel et du poivre. Passez-y le **poulet** en veillant à ce qu'il en soit entièrement recouvert.



## 2. Mariner le poulet

Dans le bol, mélangez la moitié de la **crème aigre** avec le **paprika en poudre** et la moutarde. Salez et poivrez à votre goût. Coupez le **poulet** en morceaux de 3 cm et mélangez-les à la sauce à base de **crème aigre**. Contrôlez la cuisson des **frites au four**.



## 5. Frire le poulet

Disposez une feuille d'essuie-tout sur une assiette. Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif. Lorsque l'huile est très chaude, faites-y cuire les **nuggets de poulet** 2 à 3 minutes de chaque côté. Ils sont prêts lorsqu'ils présentent une jolie croûte dorée. Déposez-les sur l'assiette recouverte d'essuie-tout.



## 3. Préparer la salade

Coupez la **tomate** en quartiers et le **concombre** en demi-rondelles. Dans le saladier, mélangez-les avec l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre balsamique blanc et le reste de **crème aigre**. Salez et poivrez à votre goût.



## 6. Servir

Servez les **nuggets de poulet** avec les **frites** et la **salade**. Accompagnez de la **sauce au piment doux**.

**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 !

**Bon appétit !**





# Émincés de steak marinés en sauce soja douce

riz, champignons blancs et chou pointu

Famille Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 35 min.



Gingembre frais



Gousse d'ail



Sauce soja



Riz jasmin



Piment rouge



Champignons blancs



Chou pointu émincé



Sauce asiatique douce

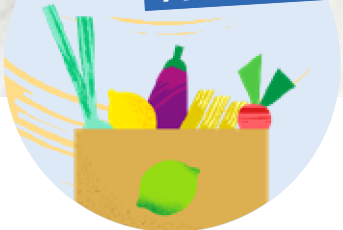


Oignon nouveau



Émincés de steak

INGRÉDIENT  
À LA UNE



Ingrédient à la une dans votre box ! Ces émincés de steak Meatier sont préparés à partir de viande bovine soigneusement sélectionnée. Les animaux sont élevés dans d'excellentes conditions dans un espace de vie satisfaisant. Un choix sain et responsable : vous goûtez la différence !  
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

Bol, râpe, casserole avec couvercle, poêle, wok ou sauteuse avec couvercle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gingembre frais* (cc)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Champignons blonds* (g)	125	250	375	500	625	750
Chou pointu émincé* (g)	100	200	300	400	500	600
Sauce asiatique douce* (sachet(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Oignon nouveau* (botte(s))	¼	¾	1	1½	1¾	2
Émincés de steak* (g)	100	200	300	400	500	600
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	¼	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (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)	2795 /668	553 /132
Lipides total (g)	22	4
Dont saturés (g)	3,2	0,6
Glucides (g)	77	15
Dont sucres (g)	14,3	2,8
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	37	7
Sel (g)	2,3	0,5

## Allergènes

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



### 1. Mariner la viande

- Pour le **riz**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Émincez ou râpez le **gingembre** et l'**ail**.
- Dans le bol, mélangez l'huile d'olive, le sucre, la **sauce soja**, le **gingembre** et la moitié de l'**ail**.
- Ajoutez-y la **viande**, mélangez bien puis réservez pour imprégner les saveurs.



### 2. Cuire le riz

- Ajoutez le **riz** à la casserole et faites-le cuire 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Épépinez et émincez le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.).
- Coupez les **champignons** en quatre.
- Emincez l'**oignon nouveau** en fines rondelles et réservez séparément le blanc du vert.



### 3. Cuire les champignons

- Faites chauffer la moitié de l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les **champignons**, le **piment rouge** et le blanc de l'**oignon nouveau** 4 à 6 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Faites chauffer le reste d'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif et cuire le reste d'**ail** avec le **chou pointu** 5 à 8 minutes à couvert.
- Retirez le couvercle et ajoutez-y la **sauce asiatique douce**.



### 4. Servir

- Ajoutez la **viande** - marinade comprise - à la poêle des **champignons** et faites-la cuire/dorer uniformément 1 à 2 minutes selon votre préférence.
  - Servez le **riz** dans des grands bols ou assiettes creuses et disposez-y les **émincés de steak** avec les **champignons** et le **chou pointu**.
  - Garnissez du vert de l'**oignon nouveau**.
- Le saviez-vous ?** 🌱 Le chou pointu est bon pour la santé car il est riche en calcium, fer et vitamine C. Le calcium favorise la minéralisation osseuse, est bon pour les dents et des muscles en bonne forme.



# Curry de poulet à la surinamienne

pommes de terre, œuf et haricots verts poêlés

Calorie Smart

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Gousse d'ail



Oignon



Pomme de terre



Épices surinamiennes



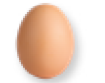
Garam masala



Émincé de  
cuisse de poulet



Haricots verts



Œuf



Tomate



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

Saviez-vous que *garam masala* signifie littéralement  
"mélange d'épices piquant" en hindoustani du Suriname ?



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, casserole avec couvercle, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Épices surinamiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Garam masala (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Émincé de cuisse de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
Haricots verts* (g)	150	300	450	600	750	900
Œuf* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6

### À ajouter vous-même

Eau (ml)	125	250	375	500	625	750
Huile de tournesol (cc)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de volaille à faible teneur en sel (pièce(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2410 /576	309 /74
Lipides total (g)	24	3
Dont saturés (g)	6,9	0,9
Glucides (g)	50	6
Dont sucres (g)	7,5	1
Fibres (g)	18	2
Protéines (g)	35	4
Sel (g)	1,5	0,2

## Allergènes

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



### 1. Préparer

Pour les **haricots verts** et les **œufs**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Écrasez ou émincez l'**ail**. Émincez l'**oignon**. Épluchez les **pommes de terre** et coupez-les en dés de 2 cm.



### 4. Aprêter le curry

Pendant ce temps, coupez la **tomate** en dés et ajoutez-les à la sauteuse contenant le **poulet** et les **pommes de terre**. Mélangez bien. Augmentez le feu et laissez réduire la sauce 10 à 12 minutes sans couvercle jusqu'à la consistance désirée. Remuez régulièrement jusque dans le fond pour éviter que les ingrédients brûlent. Salez et poivrez à votre goût.



### 2. Préparer le curry

Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans la grande sauteuse et cuire l'**ail** avec les **épices surinamiennes**, le **garam masala** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.) et la moitié de l'**oignon** 2 à 3 minutes. Ajoutez le **poulet** et les **pommes de terre** puis faites sauter 3 à 4 minutes. Ensuite, ajoutez l'eau et émiettez-y le bouillon cube. Portez à ébullition puis baissez le feu et laissez mijoter 13 à 16 minutes à petit bouillon et à couvert. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire.



### 5. Poêler les haricots verts

Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol dans la poêle et revenir le reste d'**oignon** 1 à 2 minutes. Ajoutez les **haricots verts**, puis faites-les cuire 2 à 3 minutes à feu vif.



### 3. Cuire les œufs et les haricots verts à l'eau

Équeutez les **haricots verts** et coupez-les en 2. Faites cuire les **œufs** et les **haricots verts** 6 à 7 minutes puis égouttez-les. Rincez les **œufs** sous l'eau froide et égalez-les.

**Le saviez-vous ?** 🌱 Outre les poissons gras, l'œuf est l'un des rares ingrédients riches en vitamine D. Une vitamine dont nous manquons souvent en raison de notre mode de vie et du temps minimum passé à l'extérieur.



### 6. Servir

Servez les **pommes de terre** et le **poulet** sur les assiettes. Déposez l'**œuf** et les **haricots verts** à côté.

**Bon appétit !**



# Spaghetti au blé complet avec saucisse de poulet et pesto rouge en sauce crémeuse à la tomate et au poivron

Famille Rapido

Durée de préparation : 25 - 35 min.



Oignon



Gousse d'ail



Tomate



Poivron



Saucisses de poulet  
assaisonnées



Spaghetti complets



Passata



Crème liquide



Pesto rouge



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

Assaisonnées de paprika, origan & thym, nos saucisses sont  
préparées avec de la viande de poulet élevé localement en  
plein air. Elles sont aussi moins salées.



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Grande sauteuse avec couvercle, casserole

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Saucisses de poulet assaisonnées* (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Spaghetti complets (g)	90	180	270	360	450	540
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Crème liquide (g)	50	100	150	200	250	300
Pesto rouge* (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3611 / 863	596 / 142
Lipides total (g)	42	7
Dont saturés (g)	13,9	2,3
Glucides (g)	81	13
Dont sucres (g)	18,9	3,1
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	34	6
Sel (g)	1,9	0,3

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Pour les **spaghetti**, portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans la casserole.
- Émincez l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Coupez la **tomate** en petits dés et le **poivron** en dés.

**Le saviez-vous ?** 🌱 Le poivron est riche en vitamine C et E. Cette dernière est un antioxydant que l'on retrouve dans l'huile de tournesol, les produits aux céréales complètes, les fruits à coque, les graines et légumes verts.



### 2. Cuire

- Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans la grande sauteuse à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément les **saucisses de poulet** 4 à 6 minutes. Réservez-les hors de la sauteuse.
- Remettez la sauteuse sur le feu et faites-y chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne. Faites-y cuire le **poivron** 2 à 3 minutes.
- Ajoutez-y l'**ail**, l'**oignon** et la **tomate**, puis faites cuire 1 à 2 minutes en remuant.



### 3. Préparer la sauce

- Faites cuire les **spaghetti** 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, prélevez-en au moins 25 ml d'eau de cuisson par personne puis égouttez-les et réservez sans couvercle.
- Déglacez l'**oignon**, l'**ail**, le **poivron** et la **tomate** avec 1 cc de vinaigre balsamique noir par personne.
- Baissez le feu et ajoutez-y la **passata**. Laissez mijoter 8 minutes à petit bouillon à couvert. Assaisonnez de sel et de poivre.
- Coupez les **saucisses de poulet** en morceaux de 1 cm.



### 4. Servir

- Ajoutez la **crème liquide**, la **saucisse** et 25 ml d'eau de cuisson par personne à la **sauce** (voir conseil). Mélangez bien. Laissez réduire 2 à 3 minutes à petit bouillon, puis ajoutez les **spaghetti** et le **pesto rouge**. Mélangez bien et ajoutez éventuellement un peu plus d'eau de cuisson si le tout devient trop sec.
  - Servez les **spaghetti en sauce** dans des assiettes creuses.
- Conseil :** Si vous surveillez vos apports caloriques, ajoutez moins de crème liquide et/ou de pesto rouge. Remplacez la crème par du lait/bouillon et utilisez ce qu'il vous reste dans une soupe par exemple. Le pesto rouge est aussi délicieux tartiné sur du pain avec du fromage et des rondelles de tomate.





# Soupe de patate douce

crème aigre, graines de courge et petit pain aux drêches

Famille Végé Calorie Smart

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Oignon



Gousse d'ail



Pomme de terre



Patate douce



Poivron



Petit pain aux drêches



Graines de courge



Crème aigre bio



Carotte



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

Saviez-vous que les drêches de brasserie sont un sous-produit végétal de grande qualité issu de la fabrication de la bière ? Elles sont aussi une source de protéines.



## 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 avec couvercle, mixeur plongeant, poêle

## 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
Pomme de terre (g)	50	100	150	200	250	300
Patate douce (g)	150	300	450	600	750	900
Poivron* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Petit pain aux drêches* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Graines de courge (g)	10	20	30	40	50	60
Crème aigre bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2

### À ajouter vous-même

Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
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)	2720 / 650	266 / 64
Lipides total (g)	18	2
Dont saturés (g)	7,7	0,8
Glucides (g)	93	9
Dont sucres (g)	22	2,2
Fibres (g)	26	3
Protéines (g)	19	2
Sel (g)	2,7	0,3

## Allergènes

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



### 1. Préparer

Préparez le bouillon. Préchauffez le four à 200°C. Émincez l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail**. Coupez la **carotte** en rondelles de 1 cm d'épaisseur. Épluchez la **patate douce** et les **pommes de terre** et taillez-les en dés. Coupez le **poivron** en dés.



### 2. Cuire la soupe

Faites chauffer le beurre dans la marmite à soupe à feu moyen-vif et revenir l'**oignon** et l'**ail** 2 minutes. Ajoutez la **carotte**, le **poivron**, la **patate douce** et les **pommes de terre** puis faites cuire 3 minutes. Ajoutez le bouillon, couvrez et laissez mijoter 15 minutes.



### 3. Enfourner le petit pain

Pendant ce temps, enfournez le **petit pain** 6 à 8 minutes.



### 4. Griller les graines de courge

Faites chauffer la poêle à feu vif, sans matière grasse, et griller les **graines de courge** jusqu'à ce qu'elles commencent à crépiter. Réservez-les hors de la poêle.



### 5. Mixer la soupe

Hors du feu, mixez la **soupe** au mixeur plongeant. Ajoutez-y éventuellement un peu d'eau si vous souhaitez l'éclaircir, puis salez et poivrez à votre goût.



### 6. Servir

Servez la **soupe** dans les bols. Garnissez-la des **graines de courge** et de la **crème aigre**. Accompagnez du **petit pain aux drêches**.

**Le saviez-vous ?** 🍏 La pomme de terre et la patate douce sont riches en vitamines et minéraux, tels que le zinc, le fer, le potassium ainsi que de la vitamine B et C. La patate douce quant à elle contient aussi de la vitamine A, bonne pour les yeux et le système immunitaire.

**Bon appétit !**



# Crevettes à l'ail, olives Lecino et citron

riz aux aromates, légumes et persil

Famille Calorie Smart

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Gousse d'ail



Oignon



Poivron



Carotte



Persil plat frais



Paprika en poudre



Curcuma en poudre



Thym séché



Paprika fumé en poudre



Riz brun cuisson rapide



Concentré de tomate



Olives Lecino



Crevettes



Citron



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

Cette recette s'inspire de la *paella*, plat de riz typique de la ville de Valence (Espagne). Saviez-vous que la *paella* se cuisine traditionnellement au-dessus d'un feu de bois d'oranger ?

## 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

Essuie-tout, poêle, wok ou sauteuse avec couvercle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Persil plat frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Paprika en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Curcuma en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Thym séché (sachet(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Paprika fumé en poudre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Riz brun cuisson rapide (g)	75	150	225	300	375	450
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olives Leccino* (g)	15	30	45	60	75	90
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½

### A ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	185	375	565	750	940	1125
Eau (ml)	185	370	555	740	925	1110
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2247 / 537	261 / 62
Lipides total (g)	13	1
Dont saturés (g)	2,2	0,3
Glucides (g)	78	9
Dont sucres (g)	16,1	1,9
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	22	3
Sel (g)	2	0,2

## Allergènes

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



## 1. Préparer

Préparez le bouillon. Écrasez ou émincez l'**ail**. Émincez l'**oignon**.



## 2. Couper les légumes

Coupez le **poivron** en lanières et la **carotte** en demi-rondelles. Ciselez finement le **persil**.



## 3. Cuire les légumes

Faites chauffer ¼ cs d'huile d'olive par personne dans le wok ou la sauteuse, à feu moyen-doux et revenir l'**oignon** avec la moitié de l'**ail** 2 minutes. Ajoutez le **poivron**, la **carotte**, le **paprika**, le **curcuma**, le **thym** et **paprika fumé**. Mélangez bien et poursuivez la cuisson 4 à 6 minutes en remuant.



## 4. Cuire le riz

Ajoutez le **riz**, le bouillon, le **concentré de tomate** et l'eau au wok ou à la sauteuse, portez à ébullition, couvrez et laissez mijoter 10 minutes (voir conseil). Salez et poivrez à votre goût. Ensuite, retirez le couvercle et laissez reposer 5 minutes.

**Conseil** : Si le riz devient trop sec, ajoutez-y un peu d'eau ou de bouillon.



## 5. Cuire les crevettes

Pendant ce temps, émincez les **olives** et coupez le **citron** en quartiers. Épongez les **crevettes** avec l'essuie-tout. Juste avant de servir, faites chauffer ¼ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les **crevettes** avec le reste d'**ail** 3 à 4 minutes. Retournez-les à mi-cuisson. Salez et poivrez à votre goût.



## 6. Servir

Servez le **riz** sur les assiettes et déposez-y les **crevettes**. Garnissez des **olives** et du **persil**. Accompagnez des quartiers de **citron**.

**Le saviez-vous ?** 🍌 Les crevettes sont peu caloriques mais riches en protéines et calcium.

**Bon appétit !**





# Asperges blanches au saumon et sauce au beurre blanc pommes de terre

Calorie Smart Premium

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Pomme de terre



Asperges blanches



Œuf



Persil frisé frais



Miettes de saumon  
fumé à chaud



Sauce au beurre blanc



Qu'avez-vous pensé de cette  
recette ? 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

Éplucheur, casserole en inox, 2x casserole

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Asperges blanches* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Œuf* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Persil frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Miettes de saumon fumé à chaud* (g)	75	150	225	300	375	450
Sauce au beurre blanc* (g)	50	100	150	200	250	300

### À ajouter vous-même

Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2703 /646	416 /99
Lipides total (g)	34	5
Dont saturés (g)	14,8	2,3
Glucides (g)	49	7
Dont sucres (g)	3,7	0,6
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	34	5
Sel (g)	1,6	0,3

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans 2 casseroles.
- Lavez ou épluchez les **pommes de terre** puis coupez-les en quarts.
- Coupez l'extrémité dure des **asperges** sur environ 1 à 2 cm. Épluchez-les délicatement à l'éplucheur. N'épluchez pas les pointes.

**Le saviez-vous ?** 🍷 L'asperge blanche pousse sous-terre. L'absence d'exposition au soleil stoppe la production de chlorophylle et c'est pour cette raison qu'elle reste blanche. Les asperges blanches comme les vertes renferment cependant de l'acide folique - essentiel à la production de globules rouges - et renforce ainsi votre niveau d'énergie.



### 3. Cuire les asperges

- Pendant ce temps, ajoutez les **asperges** à la 2e casserole et faites-les cuire 7 à 10 minutes (voir conseil).
- Ensuite, égouttez-les, assaisonnez-les de sel et de poivre puis réservez-les.

**Conseil :** Le temps de cuisson dépend de l'épaisseur des asperges. Pour en contrôler la cuisson, piquez-les avec une fourchette. Si vous ne rencontrez aucune résistance, les asperges sont cuites.



### 2. Cuire les pommes de terre

- Faites cuire les **pommes de terre** 5 à 7 minutes dans l'une des 2 casseroles à couvert. Ajoutez-y les **œufs** et poursuivez la cuisson 7 à 8 minutes (voir conseil).
- Pendant ce temps, ciselez le **persil**. Retirez délicatement les **œufs** de la casserole, égalez-les et coupez-les en deux.
- Égouttez les **pommes de terre** et remettez-les dans la casserole.
- Ajoutez-y ½ cs de beurre par personne, le **persil**, du sel et du poivre. Mélangez et réservez à couvert jusqu'au service.

**Conseil :** Ajoutez délicatement les œufs pour ne pas les casser. Vous pouvez aussi les faire cuire dans une casserole séparée.



### 4. Servir

- Faites fondre ½ cs de beurre par personne dans la petite casserole en inox à feu doux.
- Ajoutez le beurre blanc et réchauffez 2 à 3 minutes en remuant pour éviter qu'il n'attache.
- Servez les **pommes de terre** et les **asperges** sur les assiettes. Disposez les **miettes de saumon** sur les **asperges**.
- Arrosez du **beurre blanc** et accompagnez d'un **œuf** par personne.

**Bon appétit !**





# Paella au poulet et crevettes

chorizo, haricots verts et salade de tomate

Premium

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Oignon



Carotte



Poivron



Haricots verts



Tomate



Curcuma en poudre



Paprika fumé en poudre



Concentré de tomate



Riz pour risotto



Citron



Crevettes



Émincés de poulet aux épices méditerranéennes



Dés de chorizo



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.



## 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
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Carotte* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Haricots verts* (g)	40	75	115	150	190	225
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Curcuma en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Paprika fumé 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))	¼	1	1½	2	2½	3
Crevettes* (g)	80	120	180	240	300	360
Émincés de poulet aux épices méditerranéennes* (g)	50	100	150	200	250	300
Dés de chorizo* (g)	25	50	75	100	125	150
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)	250	500	750	1000	1250	1500
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3197 / 764	390 / 93
Lipides total (g)	33	4
Dont saturés (g)	7,4	0,9
Glucides (g)	80	10
Dont sucres (g)	13,3	1,6
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	34	4
Sel (g)	2,7	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. Poêler le poulet et les crevettes

Coupez le **citron** en quartiers. 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-vif et cuire l'**oignon**, la **carotte**, le **curcuma** et le **paprika fumé** 3 minutes. Ajoutez ensuite le **poivron** et poursuivez la cuisson 2 minutes.



### 5. Mélanger

Retirez le couvercle du wok/sauteuse contenant le **riz** et ajoutez-y le reste du bouillon, les **crevettes**, le **poulet**, 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 en remuant. Ajoutez ensuite le **riz pour risotto**, 200 ml de bouillon par personne et portez à ébullition (vous utiliserez le reste du bouillon plus tard). Portez à ébullition et laissez cuire le **riz** 20 à 25 minutes à petit bouillon à couvert. Remuez régulièrement. Ajoutez les **haricots verts** au **riz** dans les 8 dernières minutes de cuisson de ce dernier.



### 6. Servir

Servez la **paella** sur les assiettes et pressez-y 1 quartier de **citron** par personne. Accompagnez du reste de **citron** et de la **salade de tomate**.

**Le saviez-vous ?** 🍅 Les tomates sont riches en lycopène, un antioxydant. Les antioxydants protègent les cellules et organes des radicaux libres. Nocifs, ces derniers proviennent notamment des rayons UV ou de la pollution atmosphérique.

**Bon appétit !**



# Tournedos en sauce moutarde

servi avec des pommes de terre à l'ail et persil et une salade de little gem et tomates cerises

Premium

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Tournedos



Gousse d'ail



Pomme de  
terre Roseval



Persil frisé frais



Oignon



Little gem



Tomates cerises rouges



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

Introduite en 1950, la pomme de terre Roseval vient de Bretagne. Sa chair rose et savoureuse est ferme, aqueuse et se délie peu à la cuisson.



## 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, bol, essuie-tout, saladier, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tournedos* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Pomme de terre Roseval (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Persil frisé frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Little gem* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Tomates cerises rouges (g)	125	250	375	500	625	750

### A ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau pour la sauce (ml)	25	50	75	100	125	150
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (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)	3515 / 840	487 / 117
Lipides total (g)	48	7
Dont saturés (g)	13,7	1,9
Glucides (g)	62	9
Dont sucres (g)	10	1,4
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	38	5
Sel (g)	1,1	0,2

## Allergènes

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



### 1. Couper

Préchauffez le four à 210°C. Sortez le **tournedos** du réfrigérateur pour le porter à température ambiante. Émincez ou écrasez l'**ail**. Lavez les **pommes de terre** et coupez-les en quartiers.



### 2. Cuire les pommes de terre

Dans le bol, mélangez les **pommes de terre** avec l'**ail**, ½ cs d'huile d'olive par personne, du sel et du poivre. Disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 25 à 35 minutes. Retournez-les à mi-cuisson. Ciselez finement le **persil**.



### 3. Préparer la salade

Émincez très finement l'**oignon**. Détachez les feuilles de la **little gem**, mais laissez-les entières. Coupez les **tomates cerises** en deux. Dans le saladier, préparez une vinaigrette avec l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre de vin blanc, l'**oignon** et ½ cs de moutarde par personne. Salez et poivrez à votre goût. Mélangez les feuilles de **little gem** et les **tomates cerises** à la vinaigrette.



### 4. Cuire le tournedos

Essayez le **tournedos** avec l'essuie-tout, frottez-le de sel et de poivre. Faites chauffer le beurre et le reste d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif (10 minutes avant la fin de cuisson des **pommes de terre**). Faites-y cuire la viande 1 à 3 minutes par côté (voir conseil). Réservez hors de la poêle 3 minutes minimum sous du papier aluminium.

**Conseil :** Pour un tournedos encore plus savoureux, ajoutez 1 noix de beurre lors de la cuisson et arrosez la viande de graisse de cuisson pour qu'elle garde son jus.



### 5. Préparer la sauce à la moutarde

Ajoutez, par personne : 25 ml d'eau et ¼ de cs de moutarde à la poêle contenant la graisse de cuisson. Mélangez jusqu'à obtenir un jus, puis salez et poivrez à votre goût. Faites cuire jusqu'à obtention de la consistance souhaitée.



### 6. Servir

Mélangez le **persil** aux **pommes de terre** et servez-les sur les assiettes. Coupez le **tournedos** en tranches et déposez-les à côté (voir conseil). Versez la **sauce moutarde** sur la **viande**. Accompagnez de la **salade** et de mayonnaise.

**Conseil :** Si vous regardez bien la viande, elle présente des fibres musculaires toutes orientées dans le même sens. Disposez la viande de sorte que ces fibres soient à l'horizontale, puis coupez-la en tranches à la perpendiculaire des fibres. Vous raccourcissez ainsi les fibres musculaires et obtenez une viande tendre.





# Burger de filet de cuisse de poulet à l'asiatique sur pain brioché

frites, salade garnie d'orange et mayonnaise au citron vert

Cuisine du Monde

Durée de préparation : 50 - 60 min.



Pomme de terre



Concombre



Haricots verts



Citron vert



Pain brioché



Orange



Germes de soja



Jeunes pousses d'épinards



Ponzu



Filet de cuisse de poulet



Sauce pour wok au gingembre



Sauce soja



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

La sauce ponzu est un assaisonnement japonais élaboré avec du mirin (sorte de saké très doux), du vinaigre de riz et des algues, le tout mijoté à feu doux.



## 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, tamis, casserole avec couvercle, saladier, poêle, 2x petit bol

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Concombre* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Haricots verts* (g)	50	100	150	200	250	300
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Pain brioché (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Orange* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Germes de soja* (g)	25	50	75	100	125	150
Jeunes pousses d'épinards* (g)	35	65	95	125	160	190
Ponzu (g)	12	24	36	48	60	72
Filet de cuisse de poulet* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Sauce pour wok au gingembre (g)	20	35	55	70	90	105
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60

### À ajouter vous-même

Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	2	4	6	8	10	12
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)	4527 /1082	617 /147
Lipides total (g)	60	8
Dont saturés (g)	9,8	1,3
Glucides (g)	98	13
Dont sucres (g)	22,3	3
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	37	5
Sel (g)	4,7	0,6

## Allergènes

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



### 1. Préparer les frites

Préchauffez le four à 200°C. Épluchez ou lavez soigneusement les **pommes de terre**. Coupez-les en **frites** de 1 cm d'épaisseur. Dans le bol, mélangez-les avec ½ cs d'huile d'olive par personne, du sel et du poivre. Dispersez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 30 à 35 minutes.



### 4. Cuire le poulet

Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le **poulet** 6 à 8 minutes. Ajoutez-y la **sauce soja** et poursuivez la cuisson 1 minute. Portez le feu sur doux et gardez au chaud jusqu'au service. Dans le petit bol, mélangez la mayonnaise avec ½ cc de jus de **citron vert** par personne. Dans l'autre petit bol, mélangez le reste de mayonnaise et la **sauce ponzu**.



### 2. Préparer le concombre

Dans le bol, mélangez le **poulet** avec la **sauce pour wok au gingembre** puis réservez. Coupez quelques rondelles de **concombre** pour en garnir le **burger** plus tard puis détaillez le reste en dés. Dans le 2e bol, mélangez les dés et rondelles de **concombre** avec le vinaigre de vin blanc et la moitié du sucre. Réservez.



### 5. Préparer la salade

Enfournez le **pain brioché** 4 à 6 minutes à côté des **frites**. Avec un couteau pointu, épluchez l'**orange** et retirez-en les membranes blanches. Détaillez-en la chair en dés et réservez-les. Égouttez le **concombre** puis séparez-en les rondelles des dés. Dans le saladier, mélangez les dés d'**orange**, **germes de soja**, dés de **concombre** et **haricots verts** à la vinaigrette.



### 3. Cuire les haricots verts

Équeutez les **haricots verts** et coupez-les en 3. Versez un fond d'eau dans la casserole. Ajoutez-y les **haricots verts**, couvrez et portez à ébullition. Faites-les cuire 6 à 8 minutes à petit bouillon. Pressez le **citron vert** au-dessus du petit bol. Dans le saladier, préparez une vinaigrette avec ½ cc de jus de **citron vert**, l'huile d'olive vierge extra, le reste du sucre, du sel et du poivre puis mélangez bien.



### 6. Servir

Coupez le **pain brioché** en deux puis tartinez-en les deux moitiés de mayonnaise à la **sauce ponzu**. Disposez le **poulet** sur la moitié inférieure puis déposez-y quelques rondelles de **concombre** et des **épinards**. Ajoutez le reste d'**épinards** à la **salade** puis mélangez bien. Servez les **burgers** avec les **frites**, la **mayonnaise au citron vert** et de **salade**.

Bon appétit !



# Filet de cabillaud au beurre blanc et chips de panais

pleurotes, purée pommes de terre & panais garnie de feuilles de céleri émincées

Rapido Calorie Smart Premium

Durée de préparation : 25 - 35 min.



Pomme de terre



Panais



Échalote



Gousse d'ail



Filet de cabillaud



Pleurotes



Mélange de champignons prédécoupés



Sauce au beurre blanc



Graines de moutarde jaune



Feuilles de céleri



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

La panais est connu comme légume d'hiver, mais il peut en fait être consommé toute l'année. Saviez-vous que le gel en adoucissait la saveur ?



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Grande poêle, casserole, essuie-tout, assiette, presse-purée, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Panais* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Échalote (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Filet de cabillaud* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pleurotes* (g)	100	200	200	400	400	600
Mélange de champignons prédécoupés* (g)	90	175	350	350	525	525
Sauce au beurre blanc* (g)	50	100	150	200	250	300
Graines de moutarde jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Feuilles de céleri* (g)	5	10	15	20	25	30

### A ajouter vous-même

Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
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)	2916 /697	394 /94
Lipides total (g)	35	5
Dont saturés (g)	16,6	2,2
Glucides (g)	53	7
Dont sucres (g)	9,3	1,3
Fibres (g)	21	3
Protéines (g)	38	5
Sel (g)	1,3	0,2

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Épluchez les **pommes de terre** et le **panais** puis coupez-les en gros morceaux. Réservez quelques épluchures de **panais** pour plus tard.
- Pour les **pommes de terre** et le **panais**, portez un bon volume d'eau dans la casserole, émiettez-y le bouillon cube et faites-les cuire 12 à 15 minutes.
- Prélevez-en un peu de liquide de cuisson puis égouttez-les et remettez-les dans la casserole. Ajoutez-y ½ cs de beurre par personne et 1 filet de lait ou de liquide de cuisson réservé à votre goût pour l'onctuosité.
- Incorporez-y la moutarde puis salez et poivrez à votre convenance.



### 3. Cuire le poisson

- Dans la 2e poêle, faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne à feu vif. Lorsque l'huile est très chaude, faites-y frire les épluchures de **panais** 2 à 3 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Disposez-les sur une assiette recouverte d'essuie-tout puis réservez.
- Portez le feu sur moyen-vif. Faites fondre ½ cs de beurre par personne dans la poêle et cuire le **poisson** 1 à 2 minutes par côté. Salez et poivrez. Ajoutez le beurre blanc et les **graines de moutarde**. Mélangez bien et chauffez 1 minute.



### 2. Cuire les légumes

- Émincez finement l'**échalote** et écrasez ou émincez l'**ail**.
- Faites fondre ½ cs de beurre par personne dans la poêle à feu vif et revenir l'**échalote** 1 à 2 minutes.
- Effilochez les **pleurotes** en lanières de 1 à 2 cm puis ajoutez-les, ainsi que le **mélange de champignons**, à la poêle. Faites cuire 5 minutes puis ajoutez l'**ail** et poursuivez la cuisson 2 minutes. Salez et poivrez à votre goût.



### 4. Servir

- Ciselez finement les **feuilles de céleri**.
- Servez la **purée** sur les assiettes et déposez-y les **champignons** et le **poisson**.
- Arrosez du **beurre blanc** et garnissez des **chips de panais** et **feuilles de céleri**.

**Le saviez-vous ?** 🍄 Les champignons sont riches en vitamine B2. Celle-ci permet de maintenir un bon niveau d'énergie et se retrouve principalement dans les produits d'origine animale. Si vous êtes végétarien, ou végétalien, cuisinez régulièrement des champignons pour en éviter les carences.





# Conchiglie au pesto rouge et fromage de chèvre chaud

roquette, basilic et graines de courge

Famille Végé Rapido Premium

Durée de préparation : 20 - 30 min.



Oignon



Poivron



Tomate



Conchiglie



Fromage de chèvre affiné



Basilic frais



Pesto rouge



Roquette



Graines de courge



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

Les conchiglie sont appréciées entre autres pour leur forme : celle d'un coquillage. La sauce s'y niche ainsi parfaitement, ce qui les rend encore plus savoureuses !



## 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, grand wok ou sauteuse, casserole avec couvercle, saladier

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Fromage de chèvre affiné* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Pesto rouge* (g)	40	80	120	160	200	240
Roquette* (g)	20	40	60	80	100	120
Graines de courge (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (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)	4121 /985	887 /212
Lipides total (g)	59	13
Dont saturés (g)	19,6	4,2
Glucides (g)	77	17
Dont sucres (g)	7,6	1,6
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	30	7
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 pâtes

- Préchauffez le four à 200°C.
- Pour les **conchiglie**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Émincez l'**oignon** et détaillez le **poivron** et la **tomate** en dés.
- Faites cuire les **conchiglie** 14 à 16 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les et réservez-les sans couvercle.



### 2. Cuire les légumes

- Déposez le **fromage de chèvre** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-le 8 à 10 minutes.
- Pendant ce temps, faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et revenir l'**oignon** 2 minutes à feu moyen-doux.
- Ajoutez-y le **poivron**, la **tomate** et poursuivez la cuisson 5 à 6 minutes en remuant. Salez et poivrez à votre goût.



### 3. Préparer la salade

- Ajoutez les **conchiglie** et le **pesto rouge** au wok ou à la sauteuse. Réchauffez 1 minute.
- Dans le saladier, préparez une vinaigrette avec l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre balsamique. Salez et poivrez à votre goût.
- Mélangez la **roquette** à la vinaigrette.



### 4. Servir

- Servez la **salade** et les **conchiglie** dans des assiettes creuses.
- Déposez-y un **fromage de chèvre**.
- Garnissez le plat des **graines de courge**.

**Le saviez-vous ?** 🌱 Le poivron est riche en vitamine C et E. Cette dernière est un antioxydant présent aussi dans l'huile de tournesol, les produits à base de céréales complètes, fruits à coque, graines et légumes verts.

**Bon appétit !**



# Bœuf haché et fromage à griller fondant sur pain plat libanais

zaatar, labné et fines herbes fraîches

Street food Rapido

Durée de préparation : 25 - 35 min.



Mélange de carottes et oignons prédécoupés



Persil plat et menthe frais



Tomate



Fromage à griller



Bœuf haché aux épices orientales



Mélange d'épices du Moyen-Orient



Pain plat libanais



Labné



Sauce tahini



Zaatar



Mesclun



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

Le labné - fromage frais à base de yaourt égoutté - donne une touche de fraîcheur à ce plat très savoureux.



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Râpe, petit bol, poêle, wok ou sauteuse

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mélange de carottes et oignons prédécoupés* (g)	150	300	450	600	750	900
Persil plat et menthe frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Tomate (pièce(s))	1	2	3	3	5	5
Fromage à griller* (g)	100	200	300	400	500	600
Bœuf haché aux épices orientales* (g)	100	200	300	400	500	600
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pain plat libanais (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Labné* (g)	60	120	180	240	300	360
Sauce tahini* (g)	20	40	60	80	100	120
Zaatar (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mesclun* (g)	30	60	90	120	150	180

### À ajouter vous-même

Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	5201 / 1243	771 / 184
Lipides total (g)	67	10
Dont saturés (g)	32,2	4,8
Glucides (g)	91	14
Dont sucres (g)	15,3	2,3
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	61	9
Sel (g)	5,5	0,8

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Émincez finement le **mélange de carotte et d'oignon prédécoupés**.
- Ciselez finement les feuilles de **menthe et persil**.
- Coupez la **tomate** en rondelles.
- Râpez le **fromage à griller**.



### 2. Préparer la garniture

- Faites chauffer l'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif.
- Ajoutez-y le **mélange de carotte et d'oignon** puis faites cuire 4 à 5 minutes. Ajoutez-y le **bœuf haché**, les **épices du Moyen-Orient** puis faites cuire 3 minutes.
- Éteignez le feu et ajoutez le **fromage à griller** râpé à la **viande hachée** (voir conseil).

**Conseil :** Le fromage à griller est naturellement assez salé. N'ajoutez pas de sel lorsque vous cuisinez, mais plutôt à la fin, après avoir goûté.



### 3. Réchauffer la pain plat

- Faites chauffer la poêle, sans matière grasse, à feu vif et réchauffez-y le **pain plat** 1 à 2 minutes.
- Dans le petit bol, mélangez le **labné**, la **sauce au tahini**, les **herbes fraîches**, le vinaigre de vin blanc et 1 cc d'eau par personne. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Tartinez le **pain plat** de sauce en laissant 1 cm libre sur les bords.

**Le saviez-vous ?** 🌱 Le tahini est préparé à partir de graines de sésame et est riche en calcium, fer et graisses insaturées.



### 4. Servir

- Saupoudrez le **pain plat** de **zaatar** et répartissez-y le mélange de **viande hachée** au milieu.
- Déposez la **tomate** et le **mesclun** sur le **pain plat**.
- Enroulez le **pain plat** et servez.

**Bon appétit !**