

# Soupe de potimarron de Cendrillon

boulettes de viande, carotte et lait de coco

Durée de préparation : 35 - 45 min.

Calorie Smart



## Le conte de fées gourmand de Cendrillon

Il était une fois une jeune fille, si douce et si gentille,  
Qui vivait avec sa belle-mère et ses méchantes filles.

Un jour le roi déclara : « *Ce soir, j'organise un bal, Où mon fils, le prince, choisira l'épouse idéale.* »

Cendrillon rêvait d'y aller, son cœur plein d'espoir,  
Mais sa belle-mère dit : « *Non ! Le ménage t'attend ce soir.* »

« *Tu nettoies, tu frottes, tu briques la maison, Et n'oublie pas la soupe — j'aimerais bien celle au potimarron.* »

Cendrillon se sentit bien seule face à tant de corvées,  
Mais si vous l'aidiez, ensemble, vous pourriez les terminer !

Car si ses corvées sont finies à temps,  
Elle pourra aller au bal, rencontrer son prince charmant.



### Cuisinez des contes de fées et gagnez

Cuisinez cette recette féérique et tentez de remporter une nuit inoubliable au Efteling Wonder Hotel. Découvrez toute la magie du Bois des Contes en famille !

Scannez le code QR pour consulter les conditions du jeu-concours.

\* Ce jeu-concours est ouvert exclusivement aux personnes résidant en Belgique.



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Poêle avec couvercle, marmite à soupe ou grande casserole avec couvercle, mixeur plongeant

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Pomme de terre (g)	50	100	150	200	250	300
Boulettes porc et bœuf aux épices thaï* (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Dés de potimarron* (g)	150	300	450	600	750	900
Lait de coco (ml)	75	150	225	300	375	450
Épices de curry jaune (sachet(s))	½	½	1	1½	1½	2
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3

### À ajouter vous-même

Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2485 /594	332 /79
Lipides total (g)	43	6
Dont saturés (g)	20	2,7
Glucides (g)	27	4
Dont sucres (g)	13,2	1,8
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	22	3
Sel (g)	2,1	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 en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail.
- Épluchez les pommes de terre et coupez-les en petits morceaux.
- Taillez la carotte et le poivron pointu en dés.

4



## Préparer les boulettes de viande

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer les boulettes de viande uniformément 2 à 3 minutes.
- Baissez le feu et couvrez la poêle.
- Poursuivez la cuisson 5 à 6 minutes, ou jusqu'à ce que les boulettes soient cuites à cœur.

2



## Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la marmite à soupe (ou grande casserole) à feu moyen-vif et revenir l'oignon et l'ail 2 à 3 minutes.
- Ajoutez-y le potimarron, le poivron pointu, les pommes de terre et la carotte puis, salez et poivrez.
- Mélangez bien et faites cuire 3 à 4 minutes.

5



## Mixer la soupe

- Retirez la soupe du feu.
- Mixez la soupe au mixeur plongeant.
- Ajoutez-y un peu d'eau si vous la trouvez trop épaisse.

3



## Préparer la soupe

- Ajoutez le bouillon, les épices de curry jaune et ⅓ du lait de coco.
- Portez à ébullition à couvert.
- Baissez le feu et laissez mijoter 20 à 25 minutes à petit bouillon.



6



## Servir

- Servez la soupe dans des bols ou assiettes creuses et ajoutez-y les boulettes de viande.
- Arrosez du reste de lait de coco.

Et ils se régalerent, heureux pour longtemps...

Bon appétit !





# Saucisse de porc sur stoemp de patate douce et fromage à la grecque

légumes dissimulés pour les enfants : poireau, carotte & oignon

Famille

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Pomme de terre



Patate douce



Poireau



Carotte



Oignon rouge



Mélange d'épices siciliennes



Fromage à la grecque



Saucisse de porc, marjolaine et ail



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

Papier aluminium, poêle avec couvercle, bol profond, casserole avec couvercle, presse-purée, mixeur plongeant

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Patate douce (g)	75	150	225	300	375	450
Poireau* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Fromage à la grecque* (g)	25	50	75	100	125	150
Saucisse de porc, marjolaine et ail* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Eau pour la sauce (ml)	40	80	120	160	200	240
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)	3590 /858	532 /127
Lipides total (g)	51	8
Dont saturés (g)	27,2	4
Glucides (g)	70	10
Dont sucres (g)	17,2	2,6
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	27	4
Sel (g)	2,7	0,4

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Lavez ou épluchez la carotte, 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 à ébullition et à couvert.
- Prélevez-en un peu d'eau de cuisson, puis égouttez-les et réservez-les.

3



## Préparer la sauce

- Déglacez la poêle avec le vinaigre balsamique et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients), puis versez le tout dans le bol profond.
- Mixez le tout en sauce homogène au mixeur plongeant.
- Remettez la sauce dans la poêle et portez à ébullition.
- Baissez le feu et laissez réduire la sauce (voir conseil).

**Conseil :** Ajoutez-y 1 filet d'eau si elle semble trop épaisse, ou un peu de farine si elle est trop liquide.

2



## Couper les légumes

- Coupez l'oignon en demi-rondelles. Taillez le poireau en quatre dans la longueur, puis émincez-le finement.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire l'oignon, le poireau ainsi que la saucisse 3 minutes.
- Couvrez et poursuivez la cuisson 8 minutes, ou jusqu'à ce que la saucisse soit cuite à cœur, en remuant régulièrement.
- Retirez la saucisse de la poêle et réservez-la sous une feuille d'aluminium.

4



## Servir

- Écrasez la carotte, les pommes de terre et la patate douce en stoemp épais. Ajoutez-y 1 généreuse noix de beurre et 1 filet d'eau de cuisson réservée, puis écrasez bien.
- Incorporez-y les épices siciliennes et assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Servez le stoemp sur les assiettes et émiettez-y le fromage à la grecque. Déposez-y la saucisse et versez la sauce par-dessus.

**Bon appétit !**



# Hamburger aux lardons et brocoli

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

Famille Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Crème liquide



Pomme de terre



Ciboulette fraîche



Gouda râpé



Curry en poudre



Brocoli



Oignon



Steak haché de bœuf et de porc



Lardons



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

Ajustez facilement cette recette pour les goûts des plus jeunes sans sacrifier sa saveur pour vous ! Rendez-la plus simple pour les enfants et savourez les ingrédients spéciaux ajoutés juste pour vous.



Détachez-moi !

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, casserole, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ciboulette fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Curry en poudre (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Brocoli* (g)	180	360	500	720	860	1080
Oignon (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Steak haché de bœuf et de porc* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Lardons* (g)	25	50	80	100	130	150

### À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale]	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3745 / 895	552 / 132
Lipides total (g)	57	8
Dont saturés (g)	26,7	3,9
Glucides (g)	48	7
Dont sucres (g)	10	1,5
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	40	6
Sel (g)	2,4	0,3

## Allergènes

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

1



## Préparer les pommes de terre

- Lavez les pommes de terre et coupez-les en quartiers. Ajoutez-les à la sauteuse et portez de l'eau à hauteur.
- Couvrez et faites cuire 12 à 14 minutes à feu moyen-doux.
- Égouttez si nécessaire. Ajoutez l'huile d'olive et faites sauter les pommes de terre 3 à 4 minutes à feu moyen-vif.

3



## Préparer la sauce

- Retirez le burger et les lardons de la poêle et réservez-les. Faites cuire l'oignon 2 à 3 minutes à feu moyen-vif dans la même poêle.
- Ajoutez-y la crème et la moitié du curry en poudre, puis portez à ébullition.
- Portez le feu sur moyen et incorporez-y le fromage. Laissez-le fondre puis éteignez le feu.
- Ajoutez-y de l'eau petit à petit, jusqu'à ce que la sauce atteigne la consistance souhaitée, puis salez et poivrez à votre goût.

2



## Cuire le brocoli

- Faites fondre le beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le burger 4 minutes. Retournez-le, ajoutez-y les lardons et poursuivez la cuisson 4 minutes. Salez et poivrez.
- Pendant ce temps, portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans la casserole. Coupez le bouquet de brocoli en fleurettes et la tige en dés.
- Faites cuire le brocoli 5 à 7 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez-le, puis salez-le, poivrez-le et réservez-le jusqu'au service.
- Émincez l'oignon.

4



## Servir

- Ciselez finement la ciboulette.
- Servez le brocoli, le burger et les lardons sur les assiettes.
- Pour les enfants : accompagnez d'un peu de pommes de terre poêlées et de mayonnaise.
- Pour les parents : mélangez le reste de curry en poudre avec le reste de pommes de terre poêlées au goût. Arrosez le brocoli de sauce curry au fromage et garnissez de ciboulette.

Bon appétit !



# Cheeseburger maison, pommes de terre au balsamique et salade de concombre

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

Famille Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Tomate



Crème de basilic



Gousse d'ail



Oignon rouge



Gouda râpé



Bœuf haché assaisonné à l'italienne



Pomme de terre



Concombre



Pain au levain cuit au four à pierre



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

Ajustez facilement cette recette pour les goûts des plus jeunes sans sacrifier sa saveur pour vous ! Rendez-la plus simple pour les enfants et savourez les ingrédients spéciaux ajoutés juste pour vous.



Détachez-moi !

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

2x bol, poêle avec couvercle, casserole avec couvercle, saladier, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Gouda râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Bœuf haché assaisonné à l'italienne* (g)	100	200	300	400	500	600
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Concombre* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Pain au levain cuit au four à pierre (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Crème de basilic (ml)	10	15	25	30	40	45
À ajouter vous-même						
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cc)	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)	4151 / 992	566 / 135
Lipides total (g)	54	7
Dont saturés (g)	16,7	2,3
Glucides (g)	92	12
Dont sucres (g)	12,1	1,6
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	35	5
Sel (g)	2,8	0,4

## Allergènes

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

1



## Cuire les pommes de terre à l'eau

- Préchauffez le four à 200°C.
- Lavez bien ou épluchez les pommes de terre, puis coupez-les en rondelles de ½ cm d'épaisseur.
- Transférez-les dans la casserole et portez de l'eau à hauteur. Faites-les cuire 6 à 7 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les.
- Émincez l'oignon. Épluchez l'ail. Réservez-en la moitié et écrasez ou émincez le reste.

4



## Former le burger

- Taillez le concombre en fins bâtonnets.
- Dans le saladier, mélangez-les avec la moutarde, le vinaigre balsamique blanc et la moitié de la mayonnaise.
- Salez et poivrez à votre goût puis réservez.
- Dans le 2e bol, mélangez la viande hachée et le reste d'oignon. Formez 1 burger par personne à partir du mélange.

2



## Poêler les pommes de terre

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer les pommes de terre 7 minutes.
- Ajoutez-y l'ail émincé ainsi que la moitié de l'oignon et du vinaigre balsamique.
- Poursuivez la cuisson 3 minutes, puis salez et poivrez à votre goût.

5



## Cuire le burger

- Coupez le petit pain en deux et faites-le griller 4 à 5 minutes au four.
- Dans la 2e poêle, faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive à feu moyen-vif et cuire le burger 2 à 3 minutes de chaque côté.
- Parsemez-le du fromage râpé, puis baissez le feu et couvrez pour qu'il fonde.

3



## Préparer la garniture

- Coupez la tomate en dés.
- Dans le bol, mélangez-la avec la crème de basilic, l'huile d'olive vierge extra et le reste de vinaigre balsamique.
- Salez et poivrez à votre goût, puis réservez.

6



## Servir

- Servez la salade de concombre et les pommes de terre au balsamique sur les assiettes.
- Pour les parents : frottez l'intérieur du petit pain avec l'ail réservé.
- Étalez le reste de mayonnaise sur tous les petits pains, puis déposez-y le burger.
- Pour les parents : ajoutez-y la garniture façon bruschetta.

Bon appétit !



# Orecchiette au poulet haché en sauce crémeuse aux champignons épinards et Gouda

Famille Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Orecchiette



Oignon



Gousse d'ail



Poulet haché aux épices méditerranéennes



Crème liquide



Épinards



Gouda râpé



Champignons



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

L'orecchiette est une pâte typique des Pouilles, région du sud de l'Italie. Elle doit son nom à sa forme qui ressemble à de petites oreilles.



Détachez-moi !

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Sauteuse, casserole

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Orecchiette (g)	90	180	270	360	450	540
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Poulet haché aux épices méditerranéennes* (g)	100	200	300	400	500	600
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Épinards* (g)	50	100	200	200	300	300
Gouda râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Champignons* (g)	125	250	400	400	650	650
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de champignons ou de légumes à faible teneur en sel (ml)	75	150	225	300	375	450
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)	3393 / 811	561 / 134
Lipides total (g)	36	6
Dont saturés (g)	21,3	3,5
Glucides (g)	76	13
Dont sucres (g)	8,5	1,4
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	42	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

- Pour les pâtes, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Préparez le bouillon.
- Coupez les champignons en quatre. Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites cuire les pâtes 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, prélevez-en un peu d'eau de cuisson et égouttez-les.

**Le saviez-vous ?** 🍄 Les champignons sont riches en phosphore. Combiné au calcium, il favorise la minéralisation osseuse et renforce les dents.

3



## Apprêter

- Déglacez les champignons, l'ail et l'oignon avec le bouillon. Ajoutez-y la crème liquide et la moutarde. Mélangez. Assaisonnez de sel et de poivre.
- Ajoutez-y ensuite le poulet haché et poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes à feu doux.
- Déchirez les épinards en petits morceaux - si nécessaire en plusieurs fois - au-dessus de la sauteuse et mélangez.

2



## Cuire la viande hachée

- Pendant ce temps, faites chauffer 1 noix de beurre dans la sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le poulet haché 4 à 5 minutes. Assaisonnez-le de sel et de poivre. Réservez-le hors de la sauteuse.
- Faites à nouveau fondre 1 noix de beurre dans la sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'ail avec l'oignon 1 à 2 minutes.
- Ajoutez-y les champignons et poursuivez la cuisson 4 à 6 minutes.

4



## Servir

- Mélangez les pâtes à la sauce et ajoutez-y éventuellement un peu d'eau de cuisson réservée.
- Servez les pâtes sur les assiettes.
- Garnissez de fromage.

**Bon appétit !**



# Pizza à l'aubergine laquée à la harissa avec chou frisé & mozzarella oignon caramélisé et ras el hanout

Végé

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Pâte à pizza



Chou frisé prédécoupé



Mozzarella râpée



Hello Harissa



Passata



Aubergine



Oignon rouge



Gousse d'ail



Ras el hanout



Ingrédient à la une dans votre box ! Très robuste, le chou frisé est un légume incontournable en hiver, qui s'adoucit gelée après gelée.  
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, 2x sauteuse, grand bol, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pâte à pizza* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Chou frisé prédécoupé* (g)	50	100	150	200	250	300
Mozzarella râpée* (g)	25	50	75	100	125	150
Hello Harissa (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Passata (g)	50	100	150	200	250	300
Aubergine* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ras el hanout (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3

### À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre balsamique noir (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	2	4	6	8	10	12
Miel [ou alternative vegan] (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)	4092 /978	740 /177
Lipides total (g)	37	7
Dont saturés (g)	11	2
Glucides (g)	124	22
Dont sucres (g)	31,3	5,7
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	27	5
Sel (g)	4,6	0,8

## 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 l'aubergine en fines demi-rondelles et assaisonnez-la de sel et de poivre.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire les demi-rondelles d'aubergine 3 minutes de chaque côté.
- Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'ail.

4



## Attendrir le chou frisé

- Dans le grand bol, mélangez le ras el hanout avec le reste d'huile d'olive vierge extra et ½ du vinaigre balsamique. Assaisonnez de sel et de poivre.
- Pesez la quantité requise de chou frisé et ajoutez-la au grand bol.
- Massez les feuilles de chou frisé avec la vinaigrette pour les en recouvrir uniformément et les attendrir.

## Préparer la sauce

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la 2e sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'ail 1 minute, ou jusqu'à ce qu'il libère son parfum.
- Déglacez avec ½ du vinaigre balsamique.
- Ajoutez-y la passata et la moitié du sucre, puis assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Laissez mijoter à petit bouillon 2 à 3 minutes à feu doux.

5



## Apprêter la pizza

- Sortez la pizza du four et parsemez-la des feuilles de chou frisé et de fromage (voir conseil).
- Enfourez-la à nouveau 5 à 8 minutes.
- Pendant ce temps, coupez l'oignon en demi-rondelles.

**Conseil de santé** 🍌 Si vous surveillez vos apports caloriques, utilisez la moitié du fromage. Vous pourrez utiliser le reste une autre fois.

## Préparer la pizza

- Mélangez l'aubergine avec le miel, la Hello Harissa (attention : ça pique ! Dosez-la selon votre goût.) et la moitié de l'huile d'olive vierge extra.
- Transférez la pâte à pizza sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Badigeonnez-la de la sauce tomate préparée à l'étape 1 et garnissez-la des demi-rondelles d'aubergine. Enfourez 8 à 10 minutes.

6



## Servir

- Faites fondre 1 petite noix de beurre dans la poêle à feu vif et cuire l'oignon 2 à 3 minutes.
- Ajoutez-y le reste de sucre et de vinaigre balsamique. Baissez le feu et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.
- Servez la pizza et garnissez-la d'oignon caramélisé.

**Bon appétit !**



# Portobello farci au brie et sauce balsamique à la fraise

purée de pommes de terre à la pomme, poireau et noix de pécan

Végé Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Brie crémeux



Pomme de terre



Poireau



Noix de pécan  
concassées



Thym séché



Portobello



Pomme



Oignon rouge



Confiture de fraises



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

L'origine du brie remonte au 8e siècle. L'histoire raconte que l'empereur  
Charlemagne l'appréciait tellement qu'il s'en faisait livrer régulièrement  
à son château d'Aix-la-Chapelle !



Détachez-moi !

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Poêle avec couvercle, casserole, presse-purée, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Brie crémeux* (g)	50	100	150	200	250	300
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Poireau* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Noix de pécan concassées (g)	10	20	30	40	50	60
Thym séché (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Portobello* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pomme* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Confiture de fraises (g)	15	30	45	60	75	90
À ajouter vous-même						
Miel [ou alternative vegan] (cs)	2	4	6	8	10	12
Beurre [végétal] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Eau pour la sauce (ml)	50	100	150	200	250	300
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	2	4	6	8	10	12
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)	3506 / 838	473 / 113
Lipides total (g)	38	5
Dont saturés (g)	19,7	2,7
Glucides (g)	106	14
Dont sucres (g)	53,4	7,2
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	17	2
Sel (g)	1,6	0,2

## Allergènes

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

1



## Cuire les pommes de terre

- Épluchez ou lavez bien les pommes de terre, puis coupez-les en gros morceaux.
- Mettez-les dans la casserole et portez de l'eau à hauteur. Émiettez-y la moitié du bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire les pommes de terre 12 à 15 minutes. Prélevez-en un peu de liquide de cuisson, puis égouttez-les et réservez-les.
- Pendant ce temps, détaillez le poireau en fines demi-rondelles.

4



## Préparer la sauce

- Ajoutez-y la confiture de fraise, le thym et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients).
- Émiettez-y le reste de bouillon cube et mélangez bien.
- Laissez mijoter la sauce 1 à 2 minutes.

2



## Cuire le poireau

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le poireau 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'il soit tendre.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon.
- Faites fondre 1 petite noix de beurre dans la 2e poêle à feu moyen-vif et cuire l'oignon avec le portobello (face creuse vers le bas) 3 à 4 minutes.
- Retournez le portobello et poursuivez-en la cuisson 3 à 4 minutes à couvert.

5



## Écrasez les pommes de terre

- Pendant ce temps, retirez le trognon de la pomme et coupez-la en dés.
- Écrasez les pommes de terre avec 1 petite noix de beurre et 1 filet de lait - ou de liquide de cuisson réservé - à votre convenance.
- Ajoutez-y la pomme et la moutarde, puis salez et poivrez à votre goût.

3



## Coupez le brie

- Coupez le brie en tranches.
- Déposez le brie sur la face creuse du portobello, puis laissez-le fondre. Ensuite, réservez le portobello farci hors de la poêle.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle utilisée pour le portobello et déglacez avec le vinaigre balsamique.

6



## Servir

- Servez la purée sur les assiettes. Déposez-y le poireau et le portobello farci.
- Arrosez le portobello de miel, puis garnissez des noix de pécan.
- Accompagnez de la sauce balsamique à la fraise.

## Bon appétit !



# Lasagne crémeuse au fenouil et au poireau

fromage italien, basilic et origan frais

Végé Health Conscious Choice

Durée de préparation : 55 - 65 min.



-  Feuilles de lasagne fraîches
-  Crème liquide
-  Gousse d'ail
-  Oignon
-  Fenouil
-  Poireau
-  Épices italiennes
-  Fromage italien râpé
-  Basilic et origan frais



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

L'origan est un incontournable des mélanges d'épices italiennes. Saviez-vous que sa saveur est plus intense lorsqu'il est sec ?



Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Grande casserole, plat à four, poêle, fouet

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Feuilles de lasagne fraîches* (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Crème liquide (g)	50	100	150	200	250	300
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Fenouil* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Poireau* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Fromage italien râpé* (g)	20	40	60	80	100	120
Basilic et origan frais* (g)	5	10	15	20	25	30

### À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Beurre [végétal] (g)	15	30	45	60	75	90
Farine (g)	10	20	30	40	50	60
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2904 /694	405 /97
Lipides total (g)	36	5
Dont saturés (g)	19,5	2,7
Glucides (g)	69	10
Dont sucres (g)	13,3	1,9
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	21	3
Sel (g)	1,2	0,2

## Allergènes

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

1



2



3



## Préparer

- Préchauffez le four à 220°C et préparez le bouillon.
- Émincez l'oignon et écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez le fenouil en quatre, retirez-en le cœur dur et coupez le fenouil en fines lanières. Réservez-en les éventuelles fanes pour la garniture.
- Détaillez le poireau en fines demi-rondelles. Ciselez finement l'origan.

4



5



6



## Mélanger

- Ajoutez-y les légumes, l'origan, les épices italiennes, la crème liquide et ½ du fromage.
- Laissez cuire à feu doux 2 à 3 minutes. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Pendant ce temps, ciselez le basilic.
- Graissez le plat à four avec du beurre ou de l'huile d'olive. Coupez les feuilles de lasagne en fonction de la taille de votre plat.

## Assembler

- Versez 1 fine couche de sauce dans le plat à four.
- Recouvrez-la de feuilles de lasagne et appuyez bien. Versez-y à nouveau 1 fine couche de sauce.
- Répétez l'opération jusqu'à épuisement de la sauce en apprêtant la lasagne avec 1 couche de sauce.
- Saupoudrez-y le reste du fromage (voir conseil).

**Conseil :** S'il vous reste des feuilles de lasagne, conservez-les au réfrigérateur pour les utiliser un autre jour.

## Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le fenouil, le poireau ainsi que l'oignon 6 à 8 minutes.
- Ajoutez-y l'ail et poursuivez la cuisson 1 minute.
- Retirez la poêle du feu et réservez.

## Préparer la sauce

- Faites fondre le beurre dans la grande casserole en inox à feu moyen-vif.
- Mélangez-y la farine. Ajoutez-y ensuite ½ du bouillon et remuez au fouet sans discontinuer jusqu'à absorption.
- Répétez l'opération encore 2 fois avec le reste du bouillon. Délayez jusqu'à obtention d'une sauce homogène.
- Portez à ébullition, puis laissez mijoter et réduire 1 à 2 minutes.

## Servir

- Enfournez la lasagne 30 à 35 minutes.
- Laissez reposer 3 minutes avant de servir.
- Garnissez du basilic et des éventuelles fanes de fenouil réservées.

## Bon appétit !



# Quesadillas végétariennes

pico de gallo et mayonnaise au chili

Végé Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Tortilla



Oignon rouge



Courgette



Poivron



Poivron vert pointu



Tomate



Coriandre fraîche



Citron vert



Épices mexicaines



Sauce au chili sucrée et épicée



Dés de fromage aux herbes



Paprika en poudre



Gouda vieux râpé



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

En espagnol, Pico de gallo signifie « bec de coq ». On l'appelle ainsi car, à l'origine, les mexicains mangeaient ce plat en pinçant des petits morceaux entre le pouce et l'index - une forme qui ressemble un peu au bec d'un coq !



Détachez-moi !

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, grand bol, petit bol, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Poivron vert pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Épices mexicaines (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sauce au chili sucrée et épicée* (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Dés de fromage aux herbes* (g)	25	50	75	100	125	150
Paprika en poudre (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Gouda vieux râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Tortillas (pièce(s))	2	4	6	8	10	12

### A ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
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)	2946 /704	532 /127
Lipides total (g)	40	7
Dont saturés (g)	14,5	2,6
Glucides (g)	61	11
Dont sucres (g)	16	2,9
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	23	4
Sel (g)	2,5	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.
- Émincez finement l'oignon. Coupez la courgette en demi-rondelles. Détaillez le poivron et le poivron pointu en lanières.
- Dans le grand bol, mélangez la courgette, le poivron et le poivron pointu avec 1 petit filet d'huile d'olive.
- Ajoutez-y le paprika en poudre et les **épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.). Salez et poivrez, puis mélangez bien.

3



## Former les quesadillas

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les légumes 4 à 5 minutes.
- Disposez les tortillas sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Déposez les légumes cuits sur chaque moitié de tortilla.
- Ajoutez les 2 fromages, repliez la partie vide de la tortilla sur la partie garnie et pressez pour « fermer » la quesadilla.
- Enfouissez les quesadillas dans le haut du four 6 à 8 minutes.

2



## Préparer le pico de gallo

- Taillez le citron vert en 4.
- Coupez la tomate en dés et ciselez finement la coriandre.
- Dans le bol, mélangez la tomate avec la coriandre et l'oignon (voir conseil).
- Ajoutez-y le jus de 1 quartier de citron vert par personne et de l'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût puis mélangez bien.

**Conseil** : Si vous le préférez, vous pouvez aussi faire cuire l'oignon avec les légumes à l'étape suivante.

4



## Servir

- Dans le petit bol, mélangez la mayonnaise avec la sauce au chili.
- Servez les quesadillas sur les assiettes avec les éventuels quartiers de citron vert restants.
- Accompagnez du pico de gallo et de la mayonnaise au chili.

**Bon appétit !**



# Nouilles sautées en sauce bulgogi et filet de dinde

oignon nouveau & graines de sésame noir

Rapido Health Conscious Choice

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Filet de dinde



Nouilles complètes



Sauce bulgogi



Gousse d'ail



Oignon nouveau



Carotte



Chou pointu émincé



Mélange d'épices coréennes



Graines de sésame noir



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

Même si elles viennent de la même plante, les graines de sésame noires se distinguent des blanches par leur saveur et leur consistance. Leur goût (de noisette) est plus prononcé, légèrement amer et leur texture plus moelleuse.



Détachez-moi !

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Bol, casserole, poêle, wok ou sauteuse avec couvercle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Filet de dinde* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Nouilles complètes (g)	50	100	150	200	250	300
Sauce bulgogi (g)	20	35	50	70	85	105
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon nouveau* (botte(s))	½	1	1	2	2	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Chou pointu émincé* (g)	100	200	300	400	500	600
Mélange d'épices coréennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Graines de sésame noir (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de volaille à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce rouge épicée [de type harissa]	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2510 / 600	538 / 128
Lipides total (g)	23	5
Dont saturés (g)	6,4	1,4
Glucides (g)	57	12
Dont sucres (g)	17,7	3,8
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	38	8
Sel (g)	3,5	0,7

## 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 la casserole et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire les nouilles 3 à 4 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient « al dente ».
- Prélevez-en 50 ml de liquide de cuisson par personne, puis égouttez-les et réservez-les.

3



## Préparer la sauce

- Dans le bol, mélangez la sauce bulgogi avec la sauce soja et un peu de sauce rouge épicée (de type harissa) à votre convenance.
- Retirez le couvercle du wok/de la sauteuse et poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes.
- Juste avant de servir, ajoutez-y les nouilles, la sauce et le liquide de cuisson réservé.
- Mélangez bien, puis assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

2



## Couper les légumes

- Émincez finement l'oignon nouveau et réservez-en un peu de la partie verte pour la garniture.
- Coupez la carotte en fines rondelles et écrasez ou émincez l'ail.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y sauter la carotte avec l'ail, le chou et l'oignon nouveau 5 minutes à couvert.

4



## Servir

- Pendant ce temps, coupez le filet de dinde en deux. Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif et cuire la dinde 6 à 8 minutes, ou jusqu'à ce qu'elle soit cuite à cœur.
- Ajoutez-y 1 noix de beurre et les épices coréennes. Poursuivez la cuisson 1 minute.
- Servez les nouilles dans des assiettes creuses et déposez-y la dinde.
- Garnissez du vert de l'oignon nouveau réservé et des graines de sésame noir.

Bon appétit !



# Tournedos et sauce hollandaise

grenailles aux herbes, salade et vinaigrette miel-moutarde

Rapido Premium

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Grenailles



Radis



Concombre



Radicchio et  
laitue romaine



Sauce au miel  
et moutarde



Persil plat et  
ciboulette frais



Sauce hollandaise



Estragon et cerfeuil frais



Tournedos



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

La sauce hollandaise est une sauce onctueuse à base de beurre inventée sous Louis XIV.  
Comme son nom ne l'indique pas, elle vient donc de France et devrait son nom à une  
alliance diplomatique conclue avec les Pays-Bas !



Détachez-moi !

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Papier aluminium, sauteuse avec couvercle, saladier, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Radis* (botte(s))	½	1	1	2	2	3
Concombre* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Radicchio et laitue romaine* (g)	25	50	75	100	125	150
Sauce au miel et moutarde* (g)	20	40	60	80	100	120
Persil plat et ciboulette frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Sauce hollandaise* (g)	50	100	150	200	250	300
Estragon et cerfeuil frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Tournedos* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6

### À ajouter vous-même

Eau pour la sauce (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (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)	3121 /746	459 /110
Lipides total (g)	46	7
Dont saturés (g)	20,7	3
Glucides (g)	44	6
Dont sucres (g)	9,3	1,4
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	35	5
Sel (g)	1	0,1

## Allergènes

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

1



## Cuire les grenailles

- Sortez le tournedos du réfrigérateur pour le porter à température ambiante (voir conseil).
- Lavez les grenailles et coupez-les en deux.
- Dans la sauteuse, faites fondre 1 noix de beurre à feu moyen. Faites-y cuire les grenailles 15 minutes, à couvert. Remuez régulièrement.
- Retirez le couvercle et poursuivez la cuisson 8 minutes.

**Conseil :** Le mieux est de sortir la viande ½ h à 1 h du réfrigérateur avant de commencer à cuisiner.

4



## Réchauffer la sauce

- Versez la sauce hollandaise et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients) dans la poêle utilisée pour le tournedos.
- Réchauffez la sauce 2 à 3 minutes à feu moyen-vif, puis coupez le feu sous la poêle.
- Ciselez finement le cerfeuil et l'estragon, puis ajoutez-les à la sauce et mélangez bien.

2



## Couper les légumes

- Pendant ce temps, coupez le concombre en demi-rondelles et les radis en quartiers.
- Dans le saladier, mélangez le concombre, les radis et la vinaigrette miel-moutarde.
- Ciselez finement le persil et la ciboulette.

5



## Aprêter

- Juste avant de servir, parsemez les grenailles de ciboulette et de persil, puis assaisonnez-les de sel et de poivre à votre goût.
- Ajoutez la salade au saladier et mélangez bien.

3



## Cuire la viande

- Lorsqu'il reste 10 minutes de cuisson aux grenailles, faites fondre 1 généreuse noix de beurre dans la poêle à feu vif.
- Une fois que la poêle est bien chaude, faites-y cuire le tournedos 1 à 3 minutes de chaque côté (voir conseil).
- Retirez-le de la poêle, assaisonnez-le de poivre, puis réservez-le sous une feuille d'aluminium.

**Conseil :** Faites cuire le tournedos éventuellement plus ou moins longtemps, selon votre préférence.

6



## Servir

- Servez les grenailles sur les assiettes.
- Coupez le tournedos en tranches, à contre-fil et servez-les à côté des grenailles. Arrosez le tournedos de sauce hollandaise.
- Accompagnez de la salade.

**Bon appétit !**



# Tagliatelle fraîches aux grosses crevettes

saucisse de porc et sauce tomate relevée

Premium

Durée de préparation : 50 - 60 min.



Gousse d'ail



Oignon



Piment rouge



Poivron



Thym séché



Citron



Grosses crevettes



Persil frisé frais



Cubes de tomate



Chapelure panko



Saucisse de porc, marjolaine et ail



Tagliatelle fraîches



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

Le crevettes sont souvent répertoriées en fonction de leur nombre par livre. Moins il y en a, plus elles sont grosses ! Les crevettes géantes, par exemple, sont généralement au nombre de 20 à 30 par livre (ou 40 à 60 par kg).



Détachez-moi !

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Bol, sauteuse, râpe fine, casserole, 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	1	2	2	3
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Thym séché (sachet(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Grosses crevettes* (g)	65	130	195	260	325	390
Persil frisé frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Cubes de tomate (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Chapelure panko (g)	15	25	40	50	65	75
Saucisse de porc, marjolaine et ail* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Tagliatelle fraîches* (g)	125	250	375	500	625	750
À ajouter vous-même						
Sucre (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	25	50	75	100	125	150
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)	4326/1034	584/140
Lipides total (g)	49	7
Dont saturés (g)	15,4	2,1
Glucides (g)	105	14
Dont sucres (g)	18,4	2,5
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	44	6
Sel (g)	2,6	0,3

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Préparez le bouillon.
- Émincez ou écrasez l'ail. Émincez l'oignon.
- Épépinez et émincez finement le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.). Détaillez le poivron en dés.
- Incisez la peau de la saucisse pour l'ouvrir et retirez-en la chair.

4



## Cuire le panko

- Pendant ce temps, dans la poêle, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu vif et cuire/dorer le panko 3 à 4 minutes.
- Dans le bol, mélangez-le à la moitié du persil et ½ cc de zeste de citron par personne. Réservez.

2



## Préparer la sauce

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen dans la sauteuse avec revêtement anti-adhésif. Faites-y cuire le **piment rouge**, l'oignon et la moitié de l'ail 3 à 4 minutes.
- Ajoutez-y la chair de la saucisse et faites cuire 3 à 4 minutes en l'émiettant.
- Ajoutez-y ensuite le poivron, les cubes de tomate, le sucre, le thym séché et le bouillon.
- Portez à ébullition et laissez cuire à petit bouillon 30 minutes.

5



## Cuire les crevettes

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la même poêle à feu moyen-vif et faites-y cuire le reste de l'ail avec les crevettes 3 minutes, ou jusqu'à ce que les crevettes soient cuites à cœur.
- Pressez 1 quartier de citron par personne au-dessus de la poêle. Salez et poivrez à votre goût.

3



## Cuire les tagliatelle

- Prélevez le zeste du citron puis coupez-le en quartiers.
- Ciselez finement le persil.
- Lorsque la sauce doit encore cuire 10 minutes, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole pour les tagliatelle fraîches.
- Faites-les cuire 4 minutes. Ensuite, égouttez-les.

6



## Servir

- Ajoutez le jus de 1 quartier de citron par personne et le reste du persil à la sauce tomate, puis salez et poivrez généreusement.
- Mélangez-y les tagliatelle et servez sur les assiettes.
- Déposez-y les grosses crevettes à l'ail. Garnissez du panko.

Bon appétit !



# Ragù de sanglier à la bolognaise, gnocchi & Grana Padano

lard, vin rouge et salade de roquette

Rapido Premium

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Mélange de carotte, oignon et céleri



Burger de sanglier



Lard



Vin rouge



Feuille de laurier



Passata



Gousse d'ail



Gnocchi



Roquette



Crème balsamique



Copeaux de Grana Padano AOP



Mini-concombre



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

Le ragù est une sauce italienne riche et épaisse, réalisée à partir d'une viande braisée dans une sauce à base de tomate ou de vin. Plus longtemps la sauce mijote, plus elle développe des saveurs riches et complexes !



Détachez-moi !

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Sauteuse, casserole, saladier

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mélange de carotte, oignon et céleri* (g)	100	200	300	400	500	600
Burger de sanglier* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Lard* (tranche(s))	1	2	3	4	5	6
Vin rouge (ml)	50	100	150	187	250	287
Feuille de laurier (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Gnocchi (g)	200	400	600	800	1000	1200
Roquette* (g)	30	60	90	120	150	180
Crème balsamique (ml)	4	8	12	16	20	24
Copeaux de Grana Padano AOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3

### A ajouter vous-même

Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
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)	3787 /905	509 /122
Lipides total (g)	42	6
Dont saturés (g)	13,7	1,8
Glucides (g)	84	11
Dont sucres (g)	11,6	1,6
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	33	4
Sel (g)	3	0,4

## Allergènes

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



## Cuire les légumes

- Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le mélange de légumes avec l'ail 3 à 4 minutes.



## Cuire les gnocchi

- Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans la casserole et faites-y cuire les gnocchi 4 à 6 minutes.
- Prélevez en 50 ml d'eau de cuisson par personne. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.



## Préparer le bouillon

- Pendant ce temps, coupez le lard en fines lanières.
- Ajoutez le burger et le lard à la sauteuse. Poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes, en émiettant la viande.
- Préparez le bouillon.



## Préparer la salade

- Pendant ce temps, coupez le concombre en demi-rondelles.
- Dans le saladier, mélangez le vinaigre de vin blanc avec l'huile d'olive vierge extra, du sel et du poivre.
- Ajoutez-y le concombre et la roquette, puis mélangez bien.



## Préparer la sauce

- Déglacez la sauteuse avec le vin rouge et laissez mijoter 1 à 2 minutes.
- Ajoutez-y la passata, la feuille de laurier et le bouillon.
- Laissez mijoter au minimum 10 minutes (voir conseil).

**Conseil :** Si vous le souhaitez, pour accentuer les saveurs, laissez le ragù mijoter jusqu'à 30 minutes de plus. Ajoutez-y 1 filet d'eau s'il semble trop épais.



## Servir

- Retirez la feuille de laurier de la sauce, puis ajoutez-y les gnocchi et leur eau de cuisson réservée. Mélangez bien.
- Servez les gnocchi au ragù de sanglier dans des assiettes creuses et garnissez de Grana Padano.
- Présentez la salade en accompagnement et arrosez-la de crème balsamique.

**Bon appétit !**



# Curry de poulet à la surinamienne et pain roti

œuf dur, haricots verts et concombre à l'aigre-douce

Premium

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Haut de cuisse de poulet



Pomme de terre



Tomate



Oignon rouge



Gousse d'ail



Œuf



Épices surinamiennes



Mini-concombre



Roti



Haricots verts



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

Ce mélange d'épices surinamiennes contient du curcuma, du cumin, du fénugrec, de la cannelle et du chili.



Détachez-moi !

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Bol, sauteuse avec couvercle, casserole en inox

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Haut de cuisse de poulet* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pomme de terre (g)	150	300	450	600	750	900
Tomate (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon rouge (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Œuf* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Épices surinamiennes (sachet(s))	1	2	3	4	5	6
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Roti* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Haricots verts* (g)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau (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)	3268 /781	351 /84
Lipides total (g)	27	3
Dont saturés (g)	6	0,6
Glucides (g)	88	9
Dont sucres (g)	15,9	1,7
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	44	5
Sel (g)	2,8	0,3

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Préchauffez le four à 160°C.
- Émincez finement la moitié de l'oignon. Coupez l'autre moitié en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail. Taillez la tomate en dés.
- Lavez ou épluchez les pommes de terre et coupez-les en gros morceaux.
- Équeutez les haricots verts et coupez-les en deux.

4



## Cuire l'œuf

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole en inox - ou utilisez une bouilloire.
- Ajoutez-y l'œuf et faites-le cuire 8 à 10 minutes. Passez-le sous l'eau froide et égalez-le.

2



## Cuire le poulet

- Frottez le poulet de sel et de poivre.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire le poulet 2 à 3 minutes de chaque côté. Réservez-le hors de la sauteuse.
- Ajoutez ensuite l'oignon émincé, l'ail et la tomate à la sauteuse. Faites cuire 1 minute.

5



## Préparer le concombre

- Pendant ce temps, coupez le concombre en deux dans la longueur, épépinez-le à la cuillère et taillez-le en demi-rondelles.
- Dans le bol, mélangez le vinaigre de vin blanc avec l'eau (voir tableau des ingrédients).
- Ajoutez-y le sucre, le concombre et les demi-rondelles d'oignon. Mélangez bien. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût, puis réservez en remuant régulièrement.
- Enfournez les pains rotis 3 minutes.

3



## Cuire les pommes de terre

- Préparez le bouillon.
- Ajoutez les pommes de terre, les épices surinamiennes et le bouillon à la sauteuse. Faites cuire 5 minutes à couvert.
- Ajoutez ensuite les haricots verts et le poulet, puis poursuivez la cuisson 10 minutes à couvert (voir conseil).

**Conseil :** Si vous aimez manger relevé, vous pouvez ajouter de la sauce rouge épicée (de type harissa) à votre convenance.

6



## Servir

- Servez les pommes de terre et les haricots verts dans des assiettes creuses. Versez-y la sauce et déposez-y le poulet.
- Accompagnez de l'œuf dur, du pain roti et du concombre à l'aigre-douce.

**Bon appétit !**



# Pizza au salami et au poulet

poivron pointu, roquette et chutney d'oignon

Rapido Premium

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Pâte à pizza



Filet de poulet  
aux épices  
méditerranéennes



Salami



Oignon rouge



Poivron rouge pointu



Passata



Mélange d'épices  
siciliennes



Mozzarella râpée



Roquette et mâche



Chutney d'oignon



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

Le salami nous vient d'Italie. L'ail est souvent utilisé dans sa fabrication  
et lui donne également son odeur prononcée.



Détachez-moi !

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, grande poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pâte à pizza* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Filet de poulet aux épices méditerranéennes* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Salami* (tranche(s))	3	6	9	12	15	18
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mozzarella râpée* (g)	50	100	150	200	250	300
Roquette et mâche* (g)	40	60	90	120	150	180
Chutney d'oignon* (g)	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Vinaigre balsamique noir (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4590/1097	731/175
Lipides total (g)	40	6
Dont saturés (g)	15,5	2,5
Glucides (g)	115	18
Dont sucres (g)	22,9	3,6
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	60	10
Sel (g)	7,2	1,2

## 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 (voir conseil).
- Coupez le poulet en dés de 1 cm.
- Détaillez l'oignon en demi-rondelles et le poivron pointu en fines lanières.

**Conseil :** Pour un résultat encore meilleur, conservez la pâte à pizza au réfrigérateur jusqu'à l'étape 3.

3



## Préparer la pizza

- Déroulez la pâte à pizza et disposez-la sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Étalez-y la sauce tomate puis déposez-y le salami, le poulet et les légumes.
- Parsemez la mozzarella sur le tout.
- Enfourez 12 à 14 minutes, ou jusqu'à ce que la pizza soit dorée.

2



## Cuire le poulet

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif dans la grande poêle et cuire le poulet 2 à 3 minutes.
- Ajoutez-y l'oignon, le poivron pointu et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Dans le bol, mélangez la passata avec les épices siciliennes, le vinaigre balsamique et le sucre. Salez et poivrez à votre goût.

4



## Servir

- Déposez le chutney d'oignon sur la pizza.
- Garnissez-la de la roquette et de la mâche.
- Arrosez d'huile d'olive vierge extra à votre convenance.

## Bon appétit !



# Filet mignon de porc, purée de céleri et Grana Padano

haricots verts, amandes effilées et jus miel-moutarde

Premium

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Céleri-rave



Haricots verts



Filet mignon de porc



Amandes effilées



Copeaux de Grana Padano AOP



Pomme de terre



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

Pour la note finale, vous garnissez ce plat d'amandes effilées. Un délice ! Saviez-vous que les amandes appartiennent à la famille des fruits à noyau, comme les pêches et les abricots ?



Détachez-moi !

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Papier aluminium, sauteuse avec couvercle, casserole avec couvercle, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Céleri-rave* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Haricots verts* (g)	150	300	450	600	750	900
Filet mignon de porc* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Amandes effilées (g)	10	20	30	40	50	60
Copeaux de Grana Padano AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Pomme de terre (g)	150	300	450	600	750	900
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	60	120	180	240	300	360
Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2699 /645	404 /97
Lipides total (g)	29	4
Dont saturés (g)	13,7	2,1
Glucides (g)	43	6
Dont sucres (g)	6,2	0,9
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	45	7
Sel (g)	1,7	0,3

## Allergènes

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

1



## Préparer

- Préparez le bouillon. Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Épluchez le céleri et les pommes de terre, puis coupez-les en dés. Faites cuire le céleri et les pommes de terre 12 à 14 minutes dans la casserole, puis égouttez-les et réservez-les à couvert.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le filet de porc 6 à 10 minutes, ou à votre convenance.
- Réservez-le hors de la poêle sous une feuille d'aluminium.

3



## Cuire les haricots verts

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive à feu vif dans la même sauteuse et faites-y cuire les haricots verts 1 à 2 minutes à couvert.
- Déglacez avec 1 filet d'eau et poursuivez la cuisson 2 minutes à feu moyen-vif, toujours à couvert.
- Retirez le couvercle et faites cuire 5 à 7 minutes jusqu'à évaporation du liquide.

2



## Griller les amandes

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la même poêle à feu moyen-vif. Ajoutez-y la moutarde et le bouillon, puis portez à ébullition. Laissez réduire à feu moyen jusqu'au service.
- Pendant ce temps, équeutez les haricots verts, puis coupez-les en deux.
- Faites chauffer la sauteuse, sans matière grasse, à feu vif et griller/dorer les amandes effilées. Réservez-les hors de la sauteuse.

4



## Servir

- Écrasez le céleri et les pommes de terre en purée lisse au mixeur plongeant avec un peu de moutarde et de beurre à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez le miel au jus, puis goûtez et rajoutez-en si vous le souhaitez.
- Servez la purée de céleri et les haricots verts sur les assiettes. Versez le jus sur les haricots verts. Déposez-y la viande et garnissez du Grana Padano et des amandes effilées.

Bon appétit !



# Saumon en sauce crémeuse à l'ail

purée de céleri-rave et salade de chicon

Premium

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Filet de saumon



Gousse d'ail



Céleri-rave



Chicon



Roquette et mâche



Fromage frais



Cranberries séchés



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

Le goût poivré et légèrement amer de la roquette complémente à merveille la saveur douce et texture délicate de la mâche. Une combinaison parfaitement équilibrée pour composer une délicieuse salade !

Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Papier aluminium, bol profond, mixeur plongeant, casserole avec couvercle, saladier, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Filet de saumon* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Céleri-rave* (pièce(s))	¼	¾	1	1½	1¾	2
Chicon* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Roquette et mâche* (g)	20	40	60	80	100	120
Fromage frais* (g)	25	50	75	100	125	150
Cranberries séchés (g)	10	20	30	40	50	60

### A ajouter vous-même

Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Eau pour la sauce (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)	3197 /764	625 /149
Lipides total (g)	58	11
Dont saturés (g)	20	3,9
Glucides (g)	23	5
Dont sucres (g)	4,1	0,8
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	30	6
Sel (g)	1,8	0,4

## Allergènes

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

1



## Cuire le céleri-rave

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Épluchez le céleri-rave et coupez-le en petits dés. Faites-le cuire 12 à 15 minutes dans la casserole, à couvert.
- Égouttez-le et réservez-le à couvert.
- Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'ail. Assaisonnez le poisson de sel et de poivre.

3



## Cuire le poisson

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le poisson 2 à 3 minutes côté peau. Retournez-le et poursuivez la cuisson 2 minutes.
- Réservez-le hors de la poêle sous une feuille d'aluminium.
- Baissez le feu sous la poêle, ajoutez-y l'ail, 1 noix de beurre et le fromage frais.
- Laissez fondre, puis ajoutez-y l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients). Salez et poivrez à votre goût.

2



## Préparer la salade

- Retirez la base dure du chicon et coupez ce dernier en deux dans la longueur. Retirez-en le cœur dur.
- Détaillez le chicon en fines lamelles.
- Dans le saladier, mélangez la mayonnaise avec le vinaigre de vin blanc, du sel et du poivre.
- Ajoutez-y le mélange de salades, les cranberries séchées et le chicon. Mélangez bien.

4



## Servir

- Transférez le céleri-rave dans le bol profond. Ajoutez-y la moutarde, 1 noix de beurre, du sel et du poivre.
- Réduisez le tout en purée lisse au mixeur plongeant.
- Servez la purée de céleri-rave et la salade de chicon sur les assiettes.
- Déposez le poisson sur la purée et arrosez-le de sauce crémeuse à l'ail.

Bon appétit !