



Rigatoni au saumon fumé et sauce crèmeuse au poireau accompagnés de tomates au four et de ciboulette fraîche

FAMILIALE 45 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 3 jours



La couleur rose du saumon est due à son alimentation et au pigment qu'il absorbe, des crevettes par exemple.



IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés. Veuillez noter ce qui suit :

- Veuillez à TOUJOURS vérifier la liste des allergènes sur les paquets de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.



Ciboulette fraîche



Poireau



Oignon



Rigatoni al bronzo



Tomate



Fromage frais aux herbes



Saumon fumé à chaud

Ingrédients de base

Bouillon de poisson, beurre, vinaigre balsamique noir, poivre et sel

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Plaque de cuisson avec papier sulfurisé, sauteuse avec couvercle, casserole avec couvercle

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ciboulette fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Poireau* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pc)	1	2	3	4	5	6
Rigatoni al bronzo (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Tomate (pc)	1	2	3	4	5	6
Fromage frais aux herbes* (g) 7)	40	80	120	160	200	240
Saumon fumé à chaud* (g) 4)	80	160	240	320	400	480
À ajouter vous-même						
Bouillon de poisson (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3502/837	475/113
Lipides total (g)	39	5
Dont saturés (g)	19,2	2,6
Glucides (g)	81	11
Dont sucres (g)	16,6	2,3
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	34	5
Sel (g)	3,7	0,5

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 4) Poisson 7) Lait/Lactose
Peut contenir des traces de : 17) Œufs 20) Soja

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez pas à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



1. Couper et cuire

Préchauffez le four à 200 degrés. Dans la casserole, portez une grande quantité d'eau à ébullition pour les **rigatoni**. Ciselez finement la **ciboulette**, coupez le **poireau** en rondelles et l'**oignon** en demi-rondelles. Préparez le bouillon. Faites cuire les **rigatoni** 13 à 15 minutes à couvert. Égouttez



4. Préparer la sauce

Ajoutez le **fromage frais** au **poireau** et à l'**oignon**, incorporez-le bien dans les légumes et laissez mijoter 5 minutes de plus.



2. Cuire à l'eau et à la sauteuse

Pendant ce temps, faites chauffer 1 cs de beurre par personne à feu moyen-vif dans la sauteuse. Faites cuire le **poireau** et l'**oignon** 6 à 8 minutes. Ajoutez ensuite 200 ml de bouillon de poisson par personne, baissez le feu sur doux, couvrez et faites cuire le tout à l'étuvée pendant 10 minutes. Retirez ensuite le couvercle et laissez mijoter 5 à 7 minutes de plus (voir CONSEIL).

CONSEIL : Si tout le bouillon s'est évaporé durant la cuisson, ajoutez-en encore un peu.



5. Mélanger

Ajoutez les **rigatoni** et le **saumon fumé** à la sauce au **poireau** et à la **crème**, mélangez bien et faites chauffer 1 à 2 minutes de plus.



3. Couper et rôtir les tomates

Pendant ce temps, coupez les **tomates** en deux et disposez les deux moitiés sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, face tranchée vers le haut. Salez et poivrez, puis enfournez 12 à 16 minutes. Sortez-les du four et arrosez-les immédiatement de 1 cc de vinaigre balsamique noir par personne.



6. Servir

Servez les **rigatoni** sur les assiettes. Disposez les **tomates** à côté et garnissez de la **ciboulette**.

Bon appétit !



Soupe de tomate et de poivron au couscous perlé

garnie de crème aigre, d'estragon et accompagnée de gressins

ÉQUILIBRÉ **VÉGÉ** 30 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 5 jours



Scannez le code QR au verso et lisez nos vidéos pour connaître les meilleures recettes à réaliser avec vos restes de pain!



IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés. Veuillez noter ce qui suit :

- Veuillez à TOUJOURS vérifier la liste des allergènes sur les paquets de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.



Oignon



Gousse d'ail



Tomate



Abricots secs



Estragon frais



Couscous perlé



Poireau



Ciabatta complète



Crème aigre



Fromage italien râpé

Ingrédients de base

Huile d'olive, bouillon de légumes, poivre et sel

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Marmite à soupe avec couvercle, plaque de cuisson met papier sulfurisé, casserole avec couvercle, mixeur plongeant

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Tomate (pc)	2	4	6	8	10	12
Abricots secs (g)	25	50	75	100	125	150
Estragon frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Couscous perlé (g) 1)	30	60	85	120	145	180
Poireau	½	1	1½	2	2½	3
Ciabatta complète (pc) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Crème aigre* (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Fromage italien râpé* (g) 7)	12½	25	37½	50	62½	75

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1	2	2	3	4	5
Cube de bouillon de légumes (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2688 / 643	520 / 124
Lipides total (g)	22	4
Dont saturés (g)	6,8	1,3
Glucides (g)	83	16
Dont sucres (g)	29,4	5,7
Fibres (g)	14	3
Protéines (g)	21	4
Sel (g)	3,8	0,7

Allergènes:

1) Céréales contenant du gluten 6) Soja 7) Lait/Lactose
Peut contenir des traces de : 17) Œufs 19) Cacahuètes
22) Fruité à coque 25) Graines de sésame 27) Lupin

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez pas à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



1. Préparer

Préchauffez le four à 200 degrés et portez 300 ml d'eau par personne à ébullition pour la soupe. Émincez l'**oignon** et écrasez l'**ail** (ou hachez-le finement). Taillez la **tomate**, le **poivron rouge** et les **abricots secs** en morceaux. Détachez les feuilles d'**estragon** des brins et ciselez-les.

Le saviez-vous ? Ce plat contient plus de 300 g de légumes et plus de vitamine C que les apports journaliers recommandés.



4. Cuire les gressins

Pendant ce temps, coupez la **ciabatta** en deux dans le sens de la longueur et coupez les moitiés en trois lamelles. Disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enduisez-les du reste d'huile d'olive et d'**ail**. Salez et poivrez puis enfournez-les 6 à 8 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien croquantes.



Scannez le code QR et regardez nos vidéos pour connaître les meilleures recettes à réaliser avec vos restes!



2. Préparer la soupe

Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la marmite à soupe et faites-y revenir l'**oignon**, la **tomate**, le **poivron**, les **abricots secs** et la moitié de l'**ail** 2 minutes à feu moyen. Par personne, ajoutez 200 ml d'eau bouillante, émiettez ½ cube de bouillon au-dessus de la marmite, puis faites cuire la soupe 15 minutes à couvert.

LE SAVIEZ-VOUS ? Grâce à la **ciabatta complète** et à la grande quantité de légumes, ce plat vous fournit presque la moitié des AJR. Bon pour la santé et le sentiment de satiété.



5. Mixer

Pendant ce temps, retirez la marmite du feu. Ajoutez la moitié de la **crème aigre** et passez le tout au mixeur plongeant. Salez et poivrez, puis ajoutez le reste d'eau bouillante si vous souhaitez éclaircir la soupe. Incorporez ensuite le **couscous perlé** à la soupe.



3. Cuire le couscous perlé

Pendant ce temps, versez de l'eau à hauteur du **couscous perlé** (voir CONSEIL) dans la casserole, puis portez à ébullition. Faites-le cuire 12 à 14 minutes à couvert. Remuez régulièrement pour éviter qu'il n'accroche. Égouttez, égrainez à la fourchette et réservez sans couvercle.

CONSEIL : Pesez 30 g de *couscous perlé* par personne. Il est possible que vous en ayez reçu plus que nécessaire.



6. Servir

Versez la soupe dans les bols, puis garnissez avec le **fromage italien**, le reste de **crème aigre** et l'**estragon** (voir CONSEIL). Servez avec les gressins.

CONSEIL : L'*estragon* a un goût prononcé, goûtez donc la soupe au moment de l'assaisonner.

Bon appétit !



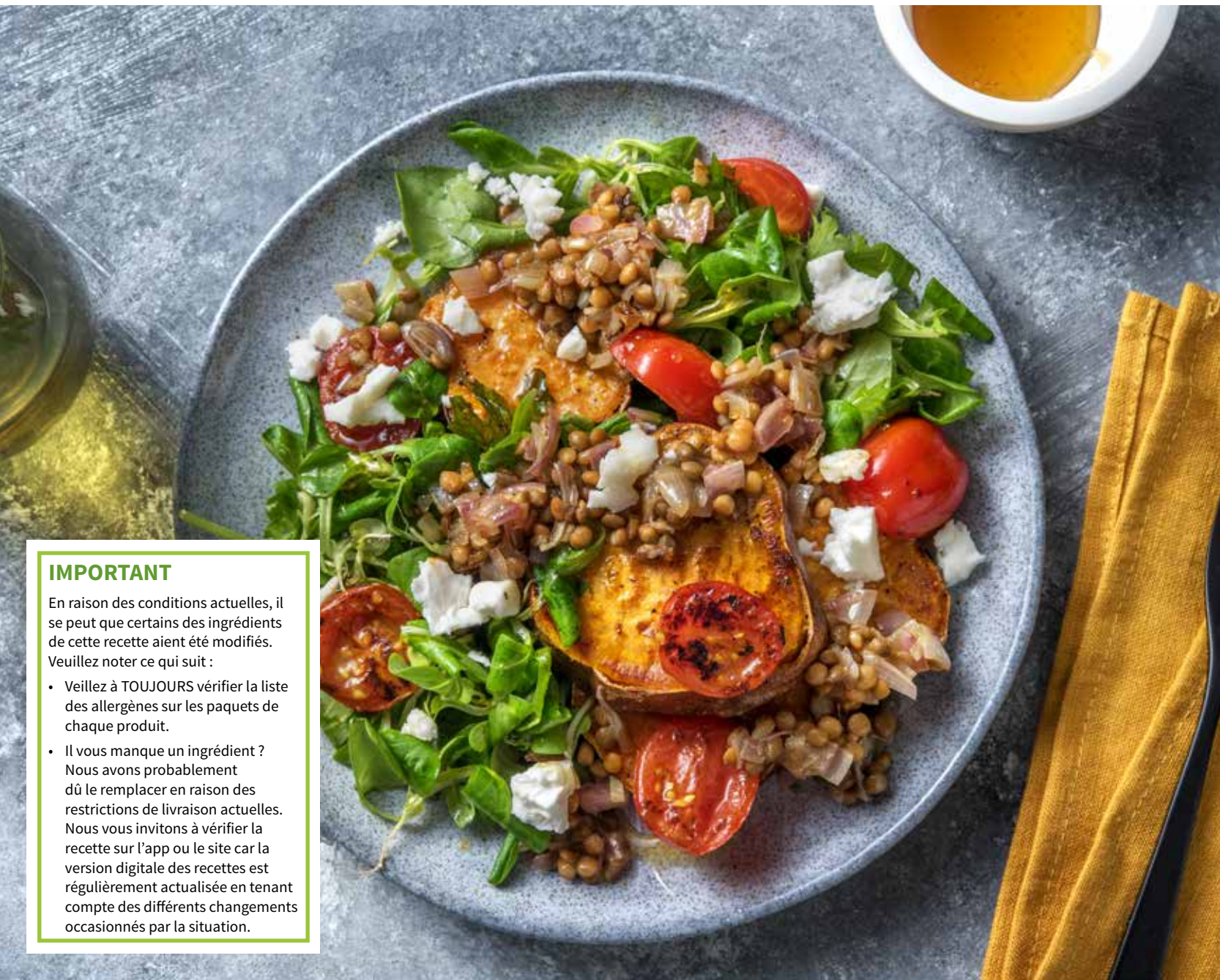
Salade de patate douce au fromage de chèvre

accompagnée de lentilles vertes et de tomates cerises pochées

VÉGÉ 50 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 5 jours



Vous reconnaissez cette recette ?
Nous y avons ajouté du fromage
de chèvre et du miel pour encore
plus de saveur et une
note crémeuse.



IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés. Veuillez noter ce qui suit :

- Veillez à **TOUJOURS** vérifier la liste des allergènes sur les paquets de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.



Lentilles vertes



Patate douce



Échalote



Gousse d'ail



Tomates cerises rouges



Citron jaune



Persil plat frais



Roquette et mâche



Fromage de chèvre frais

Ingrédients de base

Huile d'olive, huile d'olive vierge extra, miel, poivre et sel

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

2x poêle, casserole avec couvercle, saladier, plaque de cuisson avec papier sulfurisé

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Lentilles vertes (g)	40	80	120	160	200	240
Patate douce (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomates cerises rouges (g)	125	250	375	500	625	750
Citron jaune (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Persil plat frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Roquette et mâche* (g)	30	60	90	120	150	180
Fromage de chèvre frais* (g) 7)	50	100	150	200	250	300
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	2	4	6	8	10	12
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3895 / 931	605 / 145
Lipides total (g)	44	7
Dont saturés (g)	11,9	1,9
Glucides (g)	102	16
Dont sucres (g)	32,0	5,0
Fibres (g)	19	3
Protéines (g)	24	4
Sel (g)	0,8	0,1

Allergènes :

7) Lait/Lactose

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez pas à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



1. Cuire à l'eau et au four

Préchauffez le four à 200 degrés. Portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole pour les **lentilles vertes**. À couvert, faites-les cuire 25 à 30 minutes à feu moyen-doux. Égouttez-les. Pendant ce temps taillez les **patates douces** en demi-rondelles de 1 cm d'épaisseur. Disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et arrosez-les avec 1 cs d'huile d'olive par personne (voir CONSEIL). Salez et poivrez. Enfournez 25 à 35 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

CONSEIL : Veillez à ce que toutes les patates douces soient bien recouvertes d'huile pour éviter qu'elles ne brûlent.



4. Cuire les lentilles

Dans l'autre poêle, faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif et faites revenir l'**échalote** 3 à 4 minutes. Ajoutez l'**ail** et poursuivez la cuisson 1 minute. Ajoutez ensuite les lentilles cuites, puis salez et poivrez. Laissez cuire 1 à 2 minutes en remuant. Ajoutez la majeure partie de la vinaigrette au **citron**, portez le feu sur vif et réchauffez brièvement



2. Couper

Pendant ce temps, émincez l'**échalote** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Coupez les **tomates cerises** en deux.



5. Préparer la salade

Ciselez le **persil plat**. Déchirez la **roquette** et la **mâche** en petits morceaux et mélangez-les au reste de vinaigrette au **citron**, puis salez et poivrez.

LE SAVIEZ-VOUS ? En plus d'être riches en sucres lents sains et en protéines, de toutes les légumineuses, les lentilles sont celles qui contiennent le plus de fer. Elles sont aussi riches en magnésium et potassium. Ce dernier aide à maintenir une bonne pression artérielle.



3. Cuire et mélanger

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans une poêle et faites revenir les **tomates cerises** 6 à 8 minutes. Remuez régulièrement. Pressez le **citron**. Dans le saladier, mélangez 1 cs de jus de **citron** par personne et l'huile d'olive vierge extra.



6. Servir

Servez la salade sur les assiettes et ajoutez les **lentilles**. Disposez les **patates douces** (voir CONSEIL), les **tomates cerises** sur la salade. Émiettez le **fromage de chèvre** et parsemez-en le tout. Arrosez de miel et garnissez de **persil plat**.

CONSEIL : Ce plat est très calorique. Si vous surveillez votre apport, enfournez toutes les patates douces mais servez-en la moitié seulement. Vous pourrez utiliser l'autre moitié le lendemain pour le déjeuner par exemple.

Bon appétit !



Plat de pâtes au poulet façon Alfredo

servi avec de la courgette et du fromage italien

RAPIDO **FAMILIALE** **25 min.** (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 5 jours



Scannez le code QR au verso et lisez nos vidéos pour connaître les meilleures recettes à réaliser avec vos épluchures de légumes!



Aiguillettes de poulet marinées



Gousse d'ail



Crème fouettée



Farfalle



Courgette



Fromage italien râpé



Oignon

IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés. Veuillez noter ce qui suit :

- Veuillez à TOUJOURS vérifier la liste des allergènes sur les paquets de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.

Ingrédients de base

Cube de bouillon de poulet maggi, huile d'olive, vinaigre de vin blanc, poivre et sel

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Grande casserole avec couvercle

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Aiguillettes de poulet marinées* (g)	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Crème fouettée* (ml) 7)	100	150	200	250	350	400
Farfalle (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Courgette* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Fromage italien râpé* (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3

À ajouter vous-même

Cube de bouillon de poulet Maggi (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3816 / 912	524 / 125
Lipides total (g)	44	6
Dont saturés (g)	21,6	3,0
Glucides (g)	81	11
Dont sucres (g)	16,1	2,2
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	45	6
Sel (g)	3,3	0,5

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/Lactose

Peut contenir des traces de : 17) Œuf 20) Soja

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez pas à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



1. Préparer

- Préparez le bouillon et écrasez l'**ail** ou coupez-le très fin. Émincez l'**oignon**.
- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans la grande casserole.
- Faites dorer les **aiguillettes de poulet** de tous les côtés 1 à 2 minutes. Retirez la poêle du feu et réservez.
- Faites chauffer ¼ cs d'huile d'olive à feu moyen dans la même poêle et faites revenir l'**ail** et l'**oignon** 1 à 2 minutes.



3. Mélanger

- Ajoutez la **courgette** dans les 8 à 10 dernières minutes et mélangez bien.
- Ajoutez le **poulet** dans les 5 dernières minutes et mélangez bien.



Scannez le code QR et regardez nos vidéos pour connaître les meilleures recettes à réaliser avec vos restes!



2. Préparer la sauce

- Ajoutez 1 cc de vinaigre de vin blanc par personne, le bouillon de poulet, la **crème fouettée** et les **farfalle** à la grande casserole (voir CONSEIL). Salez, poivrez et portez à ébullition. Faites cuire à couvert 11 à 13 minutes à feu doux, ou jusqu'à ce que les pâtes soient cuites. Remuez régulièrement.
- Entre temps, coupez la **courgette** en dés de 2 à 3 cm.

CONSEIL : Si vous surveillez votre apport calorique, utilisez 70 g de farfalle par personne et 50 ml de crème fouettée. Vous pourrez utiliser le reste de pâtes dans une salade et le reste de crème dans une soupe.



4. Servir

- Retirez la grande casserole du feu et ajoutez ⅔ du **fromage italien** aux pâtes. Mélangez.
- Servez les pâtes dans des assiettes creuses et garnissez du reste de **fromage**.

Bon appétit !



Burger végétarien, œuf au plat et sauce miel et moutarde servi avec des pommes de terre rissolées et une salade verte

FAMILIALE **VÉGÉ** 45 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 5 jours



Saviez-vous que le mélange pour hamburger contenait plus de 15 herbes, épices et légumes différents ?



IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés. Veuillez noter ce qui suit :

- Veillez à **TOUJOURS** vérifier la liste des allergènes sur les paquets de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.



Pomme de terre à chair ferme



Oignon



Mélange d'épices pour hamburger



Gouda Mi-Vieux râpé



Œuf de poule élevée au sol



Mayonnaise



Poivron jaune



Mesclun



Ciabatta blanche

Ingrédients de base

Huile d'olive, lait, huile d'olive vierge extra, vinaigre balsamique blanc, miel, moutarde, poivre et sel

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, 2x petit bol, 2x poêle, bol, saladier, grand bol, grille de four

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pomme de terre à chair ferme (g)	200	400	600	800	1000	1200
Oignon (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mélange d'épices pour hamburger (g)	20	40	60	80	100	120
Gouda Mi-Vieux râpé* (g) 7)	12½	25	37½	50	62½	75
Œuf de poule élevée au sol* (pc) 3)	1½	3	4½	6	7½	9
Mayonnaise* (g) 3) 10) 19) 22)	25	50	75	100	125	150
Poivron jaune* (pc)	1	2	2	3	4	5
Mesclun* (g)	30	60	90	120	150	180
Ciabatta blanche (pc) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Lait (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Miel (cc)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	2	4	6	8	10	12
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4140/990	619/148
Lipides total (g)	57	9
Dont saturés (g)	11,1	1,7
Glucides (g)	87	13
Dont sucres (g)	15,0	2,3
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	26	4
Sel (g)	2,0	0,3

Allergènes:

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 6) Soja 7) Lait/Lactose 10) Moutarde

Peut contenir des traces de : 17) (Œufs 19) Cacahuètes 20) Soja 21) Lait/Lactose 22) Fruits à coque 25) Graines de sésame 27) Lupin



1. Cuire les pommes de terre

Préchauffez le four à 200 degrés. Épluchez ou lavez bien les **potatoes de terre** et taillez-les en quartiers (voir CONSEIL). Émincez l'**oignon**. Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse et, à couvert, faites cuire les **potatoes de terre** 25 à 35 minutes à feu moyen-vif. Retirez le couvercle après 20 minutes. Remuez régulièrement, puis salez et poivrez.

CONSEIL : Si vous surveillez votre apport calorique, utilisez la moitié de la mayonnaise et 100 g de pommes de terre par personne. Vous pouvez aussi faire cuire les pommes de terre à l'eau et non à la sauteuse.



4. Cuire les burgers

Formez 1 petite boule par personne avec le **mélange d'épices pour hamburger**. Faites chauffer ¼ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans la poêle, déposez-y les boules délicatement et aplatissez-les pour leur donner la forme d'un burger. Vous pouvez corriger leur forme à l'aide d'une spatule. Faites-les cuire 4 à 5 minutes de chaque côté. Pendant ce temps, faites chauffer ¼ cs d'huile d'olive par personne dans l'autre poêle et faites-y cuire l'**œuf** qui reste. Salez et poivrez.



2. Préparer le burger

Battez 1 demi-**œuf** par personne dans un bol. Dans le grand bol, mélangez les **épices pour hamburger**, le **fromage râpé**, l'**oignon** ainsi que 1 cs d'**œuf** battu et 1 cs de lait par personne (voir CONSEIL). Ajoutez un peu de lait si le mélange semble trop sec. Laissez le mélange reposer au réfrigérateur pendant 15 minutes.

CONSEIL : Dans cette recette, vous commencez par battre l'œuf, ce qui vous permet de faire des cuillères à soupe facilement. Si vous en ajoutez trop, le mélange sera collant.



5. Enfourner la ciabatta

Pendant ce temps, enfournez la **ciabatta** 6 à 8 minutes sur la grille du four. Dans le petit bol, mélangez le reste de **mayonnaise**, le miel et la moutarde.



3. Préparer la salade

Pendant ce temps, préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive vierge extra, 1 cc de **mayonnaise** par personne et le vinaigre balsamique blanc. Taillez le **poivron jaune** en fines lamelles. Mélangez la vinaigrette, le **poivron jaune** et le **mesclun**, mais gardez un peu de **mesclun** pour garnir la **ciabatta**.



6. Servir

Coupez la **ciabatta** en deux et disposez le reste du **mesclun** dessus. Placez le **hamburger** par-dessus et recouvrez-le de 1 cs de **mayonnaise** au miel et à la moutarde. Disposez l'**œuf** au plat sur le **hamburger**. Présentez le **mesclun** et les **potatoes de terre** en accompagnement

Bon appétit !



Assiette végétarienne avec une touche mexicaine

servie avec un guacamole maison et une salsa de tomates

VÉGÉ 50 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 5 jours



Ce plat contient plus de 75 % des AJRS en fibres et est riche en protéines. Les haricots noirs, la patate douce, l'avocat et le maïs en contiennent beaucoup aussi.



Patate douce



Épices mexicaines



Haricots noirs



Épis de maïs



Avocat



Échalote



Piment rouge



Gousse d'ail



Coriandre fraîche



Citron vert



Tomate



Cheddar râpé



Crème aigre

IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés. Veuillez noter ce qui suit :

- Veuillez à **TOUJOURS** vérifier la liste des allergènes sur les paquets de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.

Ingrédients de base

Huile d'olive, beurre, huile d'olive vierge extra, vinaigre balsamique blanc, poivre et sel

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Plaque de cuisson avec papier sulfurisé, poêle, 3x bol

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Patate douce (g)	300	450	600	750	1050	1200
Épices mexicaines (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Haricots noirs (paquet)	½	1	1½	2	2½	3
Épis de maïs* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Avocat (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Échalote (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Piment rouge* (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gousse d'ail (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Citron vert (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pc)	1	2	3	4	5	6
Cheddar râpé* (g) 7	12	25	37	50	62	75
Crème aigre* (g) 7	25	50	75	100	125	150

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Vinaigre balsamique blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3579 / 856	503 / 120
Lipides total (g)	47	7
Dont saturés (g)	12,8	1,8
Glucides (g)	76	11
Dont sucres (g)	26,9	3,8
Fibres (g)	23	3
Protéines (g)	21	3
Sel (g)	1,3	0,2

Allergènes :

7) Lait/Lactose

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez pas à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



1. Préparer les frites

Préchauffez le four à 220 degrés. Lavez la **patate douce** et coupez-la en frites de 1 cm d'épaisseur. Disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, arrosez-les avec ½ cs huile d'olive par personne et saupoudrez-les de 1 cc d'**épices mexicaines** par personne. Salez et poivrez. Mélangez bien. Enfourez les frites 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites. Retournez-les à mi-cuisson.



4. Préparer le guacamole

Coupez la **tomate** en petits dés. Écrasez l'**avocat** dans un bol, puis mélangez-le au **piment rouge**, à l'**échalote**, à l'**ail** et à ½ de la **coriandre**. Incorporez ensuite au guacamole, par personne, ½ cs de jus de **citron vert** et ½ cc d'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez. Pour la salsa, mélangez les dés de **tomate** dans un bol avec ½ de la **coriandre**, 1 cc d'huile d'olive vierge extra, ½ cc de vinaigre balsamique blanc. Salez et poivrez.



2. Cuire les haricots noirs

Égouttez les **haricots noirs**. Dans le bol, mélangez-les à ½ cc d'**épices mexicaines** et ¼ cs d'huile d'olive par personne. Salez et poivrez. Disposez les **haricots** sur les frites lors de leurs 5 dernières minutes de cuisson et enfourez le tout à nouveau. Pendant ce temps, détachez les grains de l'**épi de maïs**.



5. Faire fondre le cheddar

Mélangez les grains de **maïs**, les **haricots noirs** et la **patate douce**, puis parsemez le tout de **cheddar**. Enfourez à nouveau la plaque de cuisson 3 à 5 minutes, jusqu'à ce que le **cheddar** ait fondu.



3. Couper

Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les grains de **maïs** 4 à 6 minutes avec une pincée de sel. Pendant ce temps, coupez l'**avocat** en dés et émincez l'**échalote** très finement. Épipinez et émincez le **piment rouge**. Écrasez ou émincez l'**ail** et hachez grossièrement la **coriandre**. Pressez la moitié du **citron vert** et taillez l'autre en quartiers.



6. Servir

Servez les **haricots** et les frites de **patate douce** garnis de **cheddar** sur les assiettes. Accompagnez du guacamole, de la salsa de **tomates** et de la **crème aigre**. Garnissez le tout avec le reste de **coriandre** et les quartiers de **citron vert**.

LE SAVIEZ-VOUS ? Ce plat contient plus de 75 % des AJRS en fibres et est riche en protéines. Les haricots noirs, la patate douce, l'avocat et le maïs en contiennent beaucoup.

Bon appétit !



Tortillas garnies de houmous à la carotte et de falafels

servies avec une sauce au yaourt et une salade rafraichissante

ÉQUILIBRÉ VÉGÉ 45 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 5 jours



Scannez le code QR au verso et lisez nos vidéos pour connaître les meilleures recettes à réaliser avec le jus des pois chiche!



IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés. Veuillez noter ce qui suit :

- Veillez à **TOUJOURS** vérifier la liste des allergènes sur les paquets de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.



Carotte



Oignon rouge



Gousse d'ail



Falafels



Tomate



Concombre



Aromates



Citron jaune



Yaourt léger



Pois chiches



Cumin en poudre



Tortilla

Ingrédients de base

Huile d'olive vierge extra, moutarde, sel, poivre et sel

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Petit bol, saladier, mixeur plongeant, bol profond, grille à four, papier aluminium

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Carotte* (g)	100	200	300	400	500	600
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Falafels* (paquet 1) 19) 22)			1	1	1	2
Tomate (pc)	1	2	3	4	5	6
Concombre* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Aneth, menthe et persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Citron jaune (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Yaourt léger* (g) 7) 19) 22)	50	100	150	200	250	300
Pois chiches (paquet)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Cumin en poudre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Tortilla (pc) 1)	2	4	6	8	10	12

À ajouter vous-même

Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Sel (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½

Poivre et sel Au goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2577 / 616	376 / 90
Lipides total (g)	21	3
Dont saturés (g)	3,9	0,6
Glucides (g)	76	11
Dont sucres (g)	17,9	2,6
Fibres (g)	17	3
Protéines (g)	20	3
Sel (g)	3,5	0,5

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/Lactose
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Fruits à coque

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez pas à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



1. Rôtir

Préchauffez le four à 220 degrés. Coupez la **carotte** en demi-rondelles de ½ cm d'épaisseur maximum et l'**oignon rouge** en demi-rondelles. Disposez la **carotte** et l'**oignon rouge**, séparément, sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Salez et poivrez. Placez les gousses d'**ail** non épluchées avec et enfournez 20 à 25 minutes. Retirez du four et réservez. Enfourez ensuite les falafels sur la grille du four.



4. Préparer le houmous

Dans le bol profond, mélangez les **pois chiches** avec, par personne, 2 cs du liquide des **pois chiches**, ½ cs de jus de **citron**, ½ cc de **cumin en poudre**, ¼ cc de sel et le reste du **yaourt**. Mixez le tout à l'aide du mixeur plongeant jusqu'à obtenir un houmous assez compact.



Scannez le code QR et regardez nos vidéos pour connaître les meilleures recettes à réaliser avec vos restes!



2. Préparer la salade

Pendant ce temps, coupez la **tomate** en petits dés et ciselez les **aromates frais**. Coupez le **concombre** en lanières de ½ cm d'épaisseur et 3 à 4 cm de long. Pressez le **citron**. Dans le saladier, mélangez la **tomate** aux **aromates frais** et aux ⅓ du **concombre**. Ajoutez ½ cs de jus de **citron** par personne et ½ cs d'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez.

LE SAVIEZ-VOUS ? On ne consomme en moyenne que 60 % des AJR en fibres. Les pois chiches, les tortillas et plus de 350 g de légumes de ce plat vous les fournissent presque déjà !



5. Apprêter le houmous

Enveloppez les **tortillas** dans du papier aluminium et enfournez-les 2 à 3 minutes. Retirez la peau des gousses d'**ail** et ajoutez-les, avec les **carottes** rôties, aux **pois chiches** mixés. Salez et poivrez, puis mixez à nouveau. Ajoutez éventuellement un peu de liquide des **pois chiches** pour rendre le houmous onctueux. Assaisonnez à votre goût avec du sel, du poivre et du jus de **citron**. (CONSEIL)

CONSEIL : N'oubliez pas de laisser les falafels encore 3 à 4 minutes au four après avoir retiré les légumes.



3. Préparer la sauce au yaourt

Dans le petit bol, mélangez la moitié du **yaourt** à ½ cc de moutarde par personne. Salez et poivrez. Ensuite, égouttez les **pois chiches** et réservez-en le liquide.

LE SAVIEZ-VOUS ? Les pois chiches sont riches en fibres, en protéines et bons sucres lents. Ils sont aussi riches en vitamines, dont 4 à 5 fois plus de vitamine E comparés aux autres légumineuses. La vitamine E renforce votre organisme.



6. Servir

Disposez les **tortillas** sur les assiettes. Coupez les **falafels** en deux et garnissez chaque **tortilla** de houmous à la **carotte**, de demi-**falafels**, de salade et d'**oignon rouge**. Parsemez de la sauce **yaourt** et refermez la **tortilla** (voir CONSEIL). N'utilisez pas tout le **houmous à la carotte** pour pouvoir y tremper les lanières de **concombre** restantes.

CONSEIL : Tartinez un peu de houmous sur les bords de la tortilla pour qu'ils se ferment mieux.

Bon appétit !



Salade fusion thaïlandaise aux émincés végétariens accompagnée de nouilles udon et de coriandre fraîches

ÉQUILIBRÉ **RAPIDO** **FAMILIALE** **VÉGÉ** 20 min. (total pour 2 pers.) • À consommer dans les 5 jours



Les émincés végétariens sont préparés à partir de grains de blés. Cette salade est par ailleurs riche en fer et en vitamine B12. Excellents pour la santé !



IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés. Veuillez noter ce qui suit :

- Veuillez à **TOUJOURS** vérifier la liste des allergènes sur les paquets de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.



Gousse d'ail



Gingembre frais



Citron vert



Sauce asiatique douce



Gomasio



Sauce soja



Émincés de steak végétarien



Concombre



Tomates prunes



Oignon rouge



Coriandre fraîche



Nouilles Udon fraîches



Cacahuètes



Piment rouge

Ingrédients de base

Huile de tournesol, sucre, Poivre et sel

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Râpe, wok ou sauteuse, bol, saladier

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gingembre frais* (cm)	1	2	3	4	5	6
Citron vert (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sauce asiatique douce (g 1) 6)	35	70	105	140	175	210
Gomasio (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Sauce soja (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Émincés de steak végétarien* (g 1) 3) 6)	80	160	240	320	400	480
Concombre (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomates prunes (pc)	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Nouilles Udon fraîches* (paquet) 1)	½	1	1½	2	2½	3
Cacahuètes (g 5) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Piment rouge* (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2307 / 552	418 / 100
Lipides total (g)	19	4
Dont saturés (g)	2,3	0,4
Glucides (g)	63	11
Dont sucres (g)	23,2	4,2
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	29	5
Sel (g)	4,8	0,9

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 3) Œuf 5) Cacahuètes 6) Soja 11) Graines de sésame
Peut contenir des traces de : 22) Fruits à coque 25) Graines de sésame

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez pas à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



1. Préparer

- Émincez ou écrasez l'ail. Râpez le **gingembre** à l'aide de la râpe fine. Taillez 2 quartiers de **citron vert** par personne.
- Dans le bol, mélangez la **sauce asiatique douce**, le **gomasio**, la **sauce soja** (voir CONSEIL), le **gingembre**, l'**ail**, ½ cc de sucre par personne et le jus de 1 quartier de **citron vert** par personne. Mélangez bien.
- Mélangez les ⅔ de ce mélange aux **émincés végétariens** et laissez mariner pendant que vous coupez les légumes.

CONSEIL : Si vous surveillez votre consommation de sel, réduisez de moitié la quantité de sauce soja.



3. Cuire à la sauteuse

- Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne à feu moyen-vif dans le wok ou la sauteuse.
- Faites sauter les **émincés végétariens** 2 à 3 minutes, ajoutez les **nouilles udon** et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.
- Pendant ce temps, concassez les **cacahuètes** et taillez le **piment rouge** en fines rondelles.



2. Couper

- Coupez le **concombre** en deux dans le sens de la longueur, puis taillez-le en rondelles.
- Coupez la **tomate prune** en quartiers et l'**oignon rouge** en fines demi-rondelles.
- Détachez les feuilles de **coriandre** des brins, puis ciselez-les. Dans le saladier, mélangez bien le **concombre**, la **tomate**, l'**oignon rouge** et la **coriandre**.

LE SAVIEZ-VOUS ? Les tomates sont excellentes pour la santé. Elles sont riches en vitamine A, C, E et en lycopène, un antioxydant qui protège nos cellules des influences néfastes. Plus elles sont mures, plus elles contiennent de lycopène.



4. Servir

- Ajoutez les **nouilles udon** et les **émincés végétariens** à la salade et servez-la sur les assiettes.
- Garnissez-la avec le reste des quartiers de **citron vert** et les **cacahuètes**.
- Ajoutez le reste de sauce à votre guise, de même que le **piment**.

LE SAVIEZ-VOUS ? Manger moins de viande réduit le risque de maladies cardiovasculaires. En mangeant végétarien, vous faites aussi diminuer la consommation d'eau, la déforestation et les émissions de gaz à effet de serre. Bon pour vous, et pour la planète !

Bon appétit !



Soupe de nouilles udon au filet d'aiglefin poêlé

préparée avec du chou pointu et des brocolis

RAPIDO 20 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 3 jours



Scannez le code QR au verso et lisez nos vidéos pour connaître les meilleures recettes à réaliser avec les fanes de carottes !



IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés. Veuillez noter ce qui suit :

- Veuillez à TOUJOURS vérifier la liste des allergènes sur les paquets de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.



Ingrédients de base

Bouillon de légumes, huile de tournesol, poivre et sel

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Râpe, poêle, essuie-tout, wok ou marmite à soupe

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gingembre frais* (cm)	1	2	3	4	5	6
Piment rouge* (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Carotte *(pc)	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	60	125	190	250	315	375
Chou blanc et brocoli* (g) 23)	100	200	300	400	500	600
Nouilles udon fraîches* (g) 1)	100	200	300	400	500	600
Filet d'églefin* (pc) 4)	1	2	3	4	5	6
Sauce Vietnamienne (g) 1) 6)	5	10	15	20	25	30
Sauce soja (ml) 1) 6)	5	10	15	20	25	30

À ajouter vous-même

Bouillon de légumes (ml)	400	800	1200	1600	2000	2400
Huile de tournesol (cs)	2	3	3	4	6	7
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2042 / 488	234 / 56
Lipides total (g)	22	2
Dont saturés (g)	3,2	0,4
Glucides (g)	41	5
Dont sucres (g)	8,4	1,0
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	29	3
Sel (g)	6,5	0,7

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 4) Poisson 6) Soja

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez pas à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



1. Préparer

- Préparez le bouillon (voir CONSEIL).
- Épluchez le **gingembre** et hachez-le (ou râpez-le).
- Épépinez et émincez le **piment rouge**.
- Taillez la **carotte** en fines demi-rondelles.

CONSEIL : Si vous surveillez votre consommation de sel, utilisez un bouillon pauvre en sel, remplacez une partie du bouillon par de l'eau et/ou omettez la sauce soja.



3. Cuire le poisson

- Pendant ce temps, tamponnez l'**aiglefin** avec de l'essuie-tout pour le sécher.
- Faites chauffer le reste d'huile de tournesol dans la poêle et faites-y cuire l'**aiglefin** 2 à 3 minutes de chaque côté. Salez et poivrez à votre goût.



Scannez le code QR et regardez nos vidéos pour connaître les meilleures recettes à réaliser avec vos restes!



2. Préparer la soupe

- Faites chauffer la moitié de l'huile de tournesol dans le wok ou la marmite à soupe. Faites-y revenir le **gingembre** et le **piment rouge** 2 à 3 minutes à feu moyen-vif.
- Ajoutez-y la **carotte** et le mélange de légumes, puis faites sauter 2 minutes.
- Ajoutez ensuite le bouillon et la **sauce vietnamienne**. Laissez mijoter 6 à 8 minutes. Ajoutez les **champignons** et les **nouilles** à mi-cuisson.



4. Servir

- Assaisonnez la soupe avec la **sauce soja** et du poivre.
- Servez-la dans les bols et disposez l'**aiglefin** par-dessus.

Bon appétit !



Petit pain à la viande hachée et légumes à l'italienne garni de fromage fondu et accompagné d'une salade

RAPIDO 25 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 5 jours



Que signifie aussi le mot
'ciabatta' en italien ? a) Oreiller
2) Peignoir de bain ou
c) Pantoufle ?



Oignon rouge



Gousse d'ail



Champignons



Boeuf haché épicé



Mélange de
légumes italiens



Ciabatta complète



Passata de tomates



Gouda Mi-Vieux râpé



Tomate



Roquette et mâche

IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés. Veuillez noter ce qui suit :

- Veuillez à TOUJOURS vérifier la liste des allergènes sur les paquets de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.

Ingrédients de base

Huile d'olive, cube de bouillon de boeuf, vinaigre de vin blanc, huile d'olive, miel, poivre et sel

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, saladier, plaque de cuisson, papier sulfurisé

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon rouge (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	65	125	185	250	310	375
Bœuf haché épicé* (g)	100	200	300	400	500	600
Mélange de légumes italiens* (g) 23)	150	300	450	600	750	900
Ciabatta complète (pc) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Passata de tomates (cs)	2	4	6	8	10	12
Gouda Mi-Vieux râpé* (g) 7)	15	25	35	50	60	75
Tomate (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Roquette et mâche* (g)	30	60	90	120	150	180

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de bœuf (pc)	⅛	¼	⅓	½	¾	¾
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel (cc)	1	2	3	4	5	6

Poivre et sel

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3029 / 724	530 / 127
Lipides total (g)	35	6
Dont saturés (g)	12,0	2,1
Glucides (g)	51	9
Dont sucres (g)	17,0	3,0
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	45	8
Sel (g)	3,5	0,6

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 6) Soja 7) Lait/Lactose
Peut contenir des traces de : 17) Œufs 22) Fruits à coque 23) Céleri 25) Graines de sésame 27) Lupin

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez pas à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



1. Préparer

- Préchauffez le four à 220 degrés.Émincez l'oignon rouge. Émincez ou écrasez l'ail.
- Taillez les champignons finement.



3. Garnir le pain

- Ajoutez la purée de tomates aux légumes et émiettez le cube de bouillon de bœuf par-dessus. Mélangez bien le tout et laissez mijoter 3 à 4 minutes sans couvercle.
- Goûtez, puis salez et poivrez. Garnissez ensuite les ciabattas de ce mélange.
- Saupoudrez-les de fromage râpé et enfournez le tout 2 à 3 minutes en haut du four sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.



2. Cuire à la sauteuse

- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans la sauteuse et revenir le haché, l'oignon et l'ail 1 à 2 minutes. Mélangez bien pour émietter la viande.
- Ajoutez les champignons et le mélange de légumes, couvrez et faites cuire 4 à 5 minutes de plus.
- Coupez les ciabattas en deux et enfournez les moitiés 3 à 4 minutes sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.



4. Servir

- Pendant ce temps, coupez les tomates en dés.
- Dans le saladier, préparez la vinaigrette en mélangeant, par personne, ½ cs d'huile d'olive vierge extra, 1 cc de miel et ½ cs de vinaigre balsamique blanc.
- Mélangez la vinaigrette aux tomates, à la roquette et la mâche. Salez et poivrez.
- Servez les demi-ciabattas sur les assiettes et accompagnez-les de la salade.

LE SAVIEZ-VOUS ? Ce plat contient environ 300 g de légumes.

Bon appétit !



Pennes complètes aux haricots verts et épinards

garnies de pecorino et de mélisse fraîche

ÉQUILIBRÉ **VÉGÉ** **RAPIDO** 25 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 5 jours



S'il vous reste de la mélisse, préparez un thé glacé ! (thé, jus de citron, sirop de fleur de sureau, mélisse citronnée)



IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés. Veuillez noter ce qui suit :

- Veillez à **TOUJOURS** vérifier la liste des allergènes sur les paquets de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.



Oignon



Gousse d'ail



Haricots verts



Penne complètes



Épinards



Mélisse citronnée fraîche



Fromage crémeux



Pecorino râpé

Ingrédients de base

Huile d'olive, vinaigre de vin blanc, poivre et sel

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Sauteuse, casserole avec couvercle, passoire

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Haricots verts* (g)	100	200	300	400	500	600
Penne complètes (g) 1) 20)	90	180	270	360	450	540
Épinards* (g) 23)	100	200	300	400	500	600
Mélisse citronnée fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Fromage crémeux* (g) 7)	20	40	60	80	100	120
Pecorino râpé* (g) 7)	15	25	35	50	60	75
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2368 /566	606 /145
Lipides total (g)	20	5
Dont saturés (g)	8,4	2,1
Glucides (g)	68	17
Dont sucres (g)	9,4	2,4
Fibres (g)	11	3
Protéines (g)	24	6
Sel (g)	0,8	0,2

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/Lactose
Peut contenir des traces de : 20) Soja 23) Céleri

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez pas à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



1. Préparer

- Pour les pâtes, portez une grande quantité d'eau à ébullition avec une pincée de sel dans la casserole.
- Émincez l'**oignon** et l'**ail** (ou coupez ce dernier finement).
- Équeutez les **haricots verts** et coupez-les deux morceaux de taille égale.



3. Cuisson

- Environ 5 minutes avant la fin de la cuisson des pâtes et des **haricots verts**, faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans une poêle à feu moyen.
- Faites revenir l'**oignon** et l'**ail** 3 à 4 minutes, ajoutez les **épinards** et faites-les revenir 1 minute.



2. Cuisson

- Faites cuire les **penne** 10 à 12 minutes dans la casserole à couvert.
- Faites cuire les **haricots verts** 4 à 6 minutes, ou comme vous les préférez, puis égouttez et conservez une partie de l'eau de cuisson.

LE SAVIEZ-VOUS ? Les penne complètes contiennent non seulement plus de fibres mais aussi 3 à 5 fois plus de vitamines et de minéraux, tels que le potassium, le magnésium, le fer et les vitamines B1 et B2.



4. Mélangez

- Ajoutez les **penne** et les **haricots verts** à la poêle, puis le **fromage** et la **crème**, la moitié de la **mélisse**, la moitié du **pecorino**, ½ cs de vinaigre de vin blanc par personne et 3 cs d'eau de cuisson des pâtes. Mélangez bien le tout.
- Ajoutez un peu d'eau de cuisson en plus pour une sauce un peu moins épaisse.
- Servez les pâtes dans des assiettes creuses et décorez-les avec le **pecorino** et la **mélisse**.

Bon appétit !



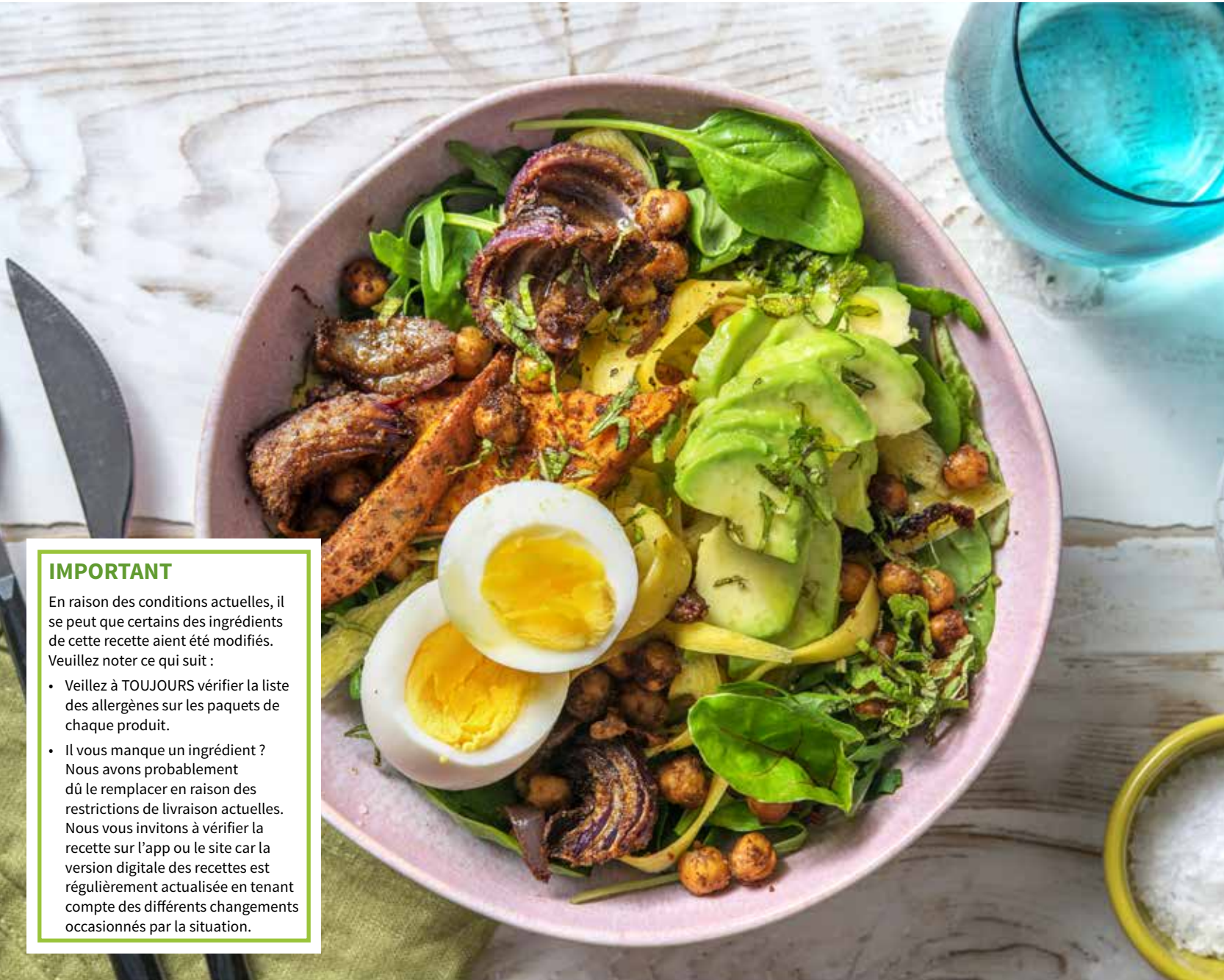
Bol estival

préparé avec de l'avocat, de la patate douce, des spaghetti de courgettes et des pois chiches marinés

ÉQUILIBRÉ **VÉGÉ** 40 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 5 jours



Le saviez-vous ? Ce plat vous fournit quasiment 60 % des AJR en fibres.



IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés. Veuillez noter ce qui suit :

- Veuillez à **TOUJOURS** vérifier la liste des allergènes sur les paquets de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.



Patate douce



Pois chiches



Oignon rouge



Sauce BBQ



Carotte jaune



Spaghetti de courgettes



Œuf de poule élevée au sol



Salade mixte



Menthe fraîche



Avocat

Ingrédients de base

Huile d'olive, vinaigre balsamique blanc, huile d'olive vierge extra, poivre et sel

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Bol, casserole, plaque de cuisson, papier sulfurisé, éplucheur ou rabot à fromage

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Patate douce (g)	150	300	450	600	750	900
Pois chiches (paquet)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Oignon rouge (pc)	1	2	3	4	5	6
Sauce BBQ (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Carotte jaune* (g)	75	150	225	300	375	450
Spaghetti de courgettes* (g) 23)	50	100	150	200	250	300
Œuf de poule élevée au sol* 3) (pc)	1	2	3	4	5	6
Salade mixte* (g)	40	80	120	160	200	240
Menthe fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Avocat (pc)	½	1	1½	2	2½	3

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Vinaigre balsamique blanc (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Huile d'olive vierge extra	À votre goût					
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2841 / 679	425 / 102
Lipides total (g)	36	5
Dont saturés (g)	5,9	0,9
Glucides (g)	56	8
Dont sucres (g)	20,4	3,1
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	24	4
Sel (g)	0,9	0,1

Allergènes :

3) Œuf

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez pas à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



1. Cuire

Préchauffez le four à 200 degrés. Lavez la **patate douce** et découpez-la en morceaux avec la peau. Égouttez les **pois chiches**. Coupez l'**oignon rouge** en quartiers. Mélangez les **pois chiches**, les morceaux de **patate douce**, l'**oignon rouge** et la **sauce barbecue** avec l'huile d'olive sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Salez et poivrez selon goût et enfournez 20-25 minutes. Mélangez à mi-cuisson.



4. Cuire l'œuf

Portez une grande quantité d'eau à ébullition dans une casserole et faites-y cuire l'**œuf** 6 à 10 minutes. Vous préférez un **œuf** à la coque ? Réduisez le temps de cuisson. Ensuite, plongez l'**œuf** dans l'eau froide et écalez-le.



2. Mélanger

Découpez la **carotte jaune** en fins rubans à l'aide d'un rabot à fromage ou d'un économe. Mélangez les **spaghettis de courgette** et les rubans de **carottes** dans un bol avec le vinaigre balsamique blanc et assaisonnez selon votre goût avec du sel et du poivre. Remuez de temps en temps, et réservez jusqu'au service.



5. Dresser les bols

Répartissez la salade mixte dans un bol profond par personne et servez les légumes au vinaigre balsamique, la **patate douce** avec l'**oignon** et les **pois chiches** côte à côte. Versez le reste de la vinaigrette des **pommes de terre** sur la salade mélangée.

LE SAVIEZ-VOUS ? Les pois chiches sont riches en fibres, en protéines et bons sucres lents. Ils sont aussi riches en vitamines et en contiennent 4 à 5 fois plus que les autres légumineuses. La vitamine E renforce votre organisme.



3. Couper

Retirez les feuilles des brins de **menthe** et découpez-les en lamelles. Coupez l'**avocat** en deux, enlevez le noyau et la peau, et découpez la chair en tranches.

LE SAVIEZ-VOUS ? L'avocat est riche en graisses végétales insaturées qui maintiennent votre cœur et vos vaisseaux sanguins en bonne santé. Ce fruit a un effet positif sur votre taux de cholestérol !



6. Apprêter

Apprêtez avec les tranches d'**avocat**, placez l'**œuf** par-dessus et ouvrez-le délicatement pour que le jaune s'écoule. Garnissez de **menthe** et arrosez d'huile d'olive extra vierge à votre goût.

Bon appétit !



Saucisse de porc farcie au fromage de Chimay

préparée avec de l'oignon caramélisé et servie avec des demi-grenailles et de la salade

RAPIDO 15 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 5 jours



Les recettes maison des saucisses Brandt & Levie sont préparées à base de porc hollandais et assaisonnées de vrai fromage trappiste belge.



Saucisse de porc au fromage Chimay et aux oignons caramélisés



Demi-grenailles précuites avec peau



Poivron jaune



Tomate à chair ferme



Mélange de salades et pousses de pois



Pesto vert alla genovese

IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés. Veuillez noter ce qui suit :

- Veuillez à **TOUJOURS** vérifier la liste des allergènes sur les paquets de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.

Ingrédients de base

Huile d'olive, vinaigre de vin blanc, moutarde, huile d'olive vierge extra, poivre et sel

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Casserole avec couvercle, poêle avec couvercle, saladier

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Saucisse de porc au fromage Chimay et aux oignons caramélisés* (pc 7)	1	2	3	4	5	6
Demi-grenailles précuites avec peau* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Poivron jaune* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomate à chair ferme (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Mélange de salades et pousses de pois* (g) 23)	40	60	80	120	140	180
Pesto vert alla genovese* (g) 7) 8)	12½	25	37½	50	62½	75

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2935 / 702	544 / 130
Lipides total (g)	49	9
Dont saturés (g)	14,0	2,6
Glucides (g)	41	8
Dont sucres (g)	5,6	1,0
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	21	4
Sel (g)	2,3	0,4

Allergènes :

7) Lait/Lactose 8) Fruits à coque
Peut contenir des traces de : 23) Céleri

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez pas à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



1. Cuire la saucisse

- Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et dorer la **saucisse de porc** 2 à 3 minutes à feu moyen.
- Portez une grande quantité d'eau à ébullition pour les **grenailles** et faites-les cuire 8 minutes à couvert. Égouttez-les.
- Couvrez la poêle contenant la **saucisse** et poursuivez la cuisson 8-10 minutes à feu moyen, en la retournant régulièrement.



3. Ajouter les grenailles

- Disposez la **saucisse** dans des assiettes.
- Placez les **pommes de terre** dans la poêle et couvrez-les du **pesto**. Salez et poivrez selon votre goût.



2. Préparer la salade

- Dans un saladier, préparez une vinaigrette avec de la moutarde, du vinaigre de vin blanc et de l'huile d'olive extra vierge.
- Détaillez le **poivron jaune** et la **tomate** en cubes.
- Mélangez la **salade**, le **poivron** et la **tomate** à la vinaigrette dans le saladier, puis salez et poivrez.



4. Servir

- Servez les **grenailles** au **pesto** sur les assiettes.
- Accompagnez de la **salade**.

Bon appétit !



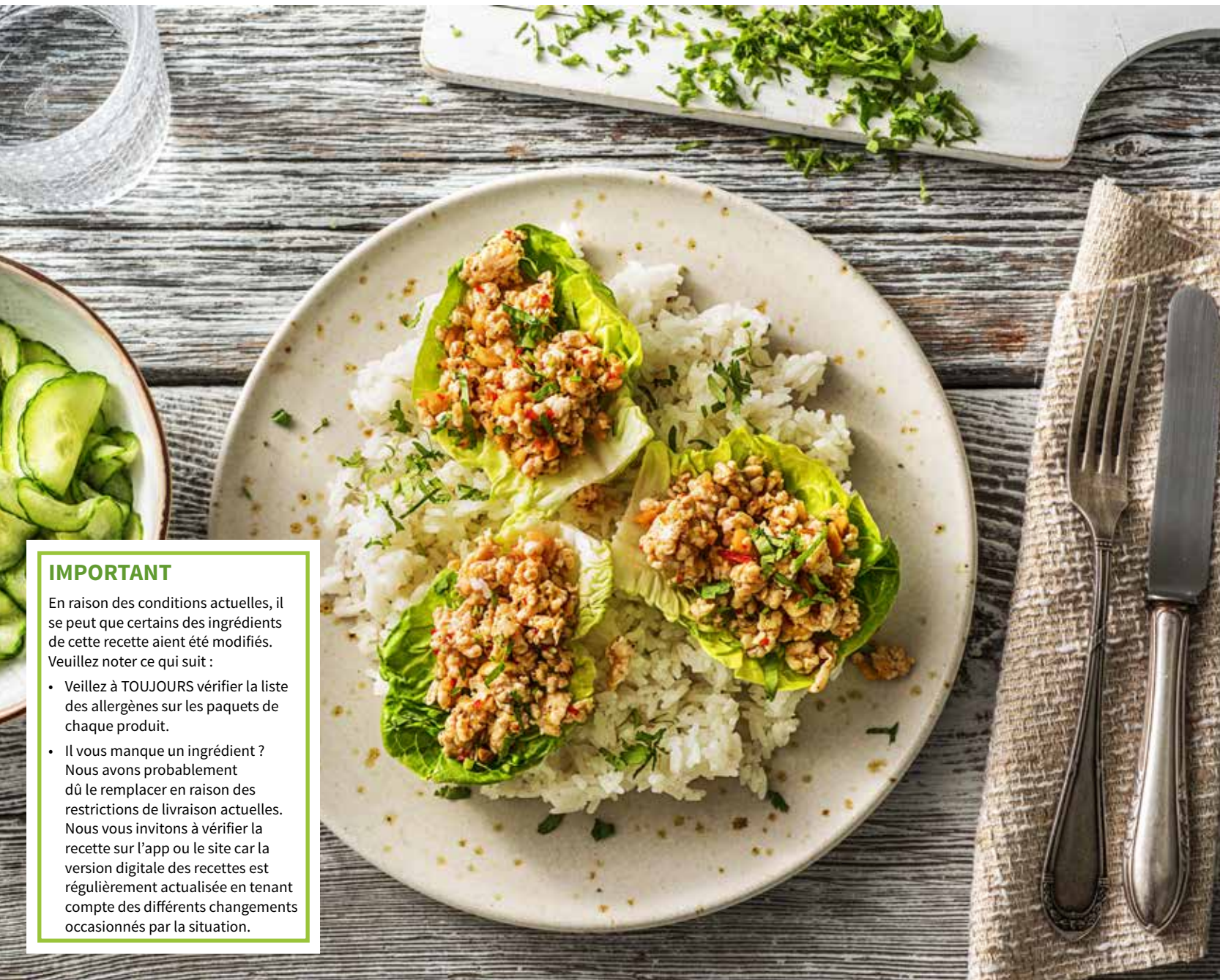
Poulet haché épicé à l'asiatique accompagné de riz

servi dans de la little gem avec des concombres aigres-doux

35 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 3 jours



La little gem est la cousine de la salade romaine. Sa saveur plus douce et sa petite taille en font même un snack idéal à déguster sur le pouce.



IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés. Veuillez noter ce qui suit :

- Veuillez à **TOUJOURS** vérifier la liste des allergènes sur les paquets de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.



Riz pandan



Concombre



Citron vert



Gousse d'ail



Piment rouge



Cacahuètes



Coriandre fraîche



Little gem



Nuoc-mâm



Poulet haché aux épices indonésiennes

Ingrédients de base

Sucre, vinaigre de vin blanc, cassonade, huile de tournesol, poivre et sel

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Petit bol, râpe, casserole avec couvercle, saladier, éplucheur ou rabot à fromage, wok ou sauteuse

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Riz pandan (g)	85	170	250	335	420	505
Concombre* (pc)	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Citron vert (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1½	3	4½	6	7½	9
Piment rouge* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Cacahuètes (g) 5) 22) 25)	15	30	45	60	75	90
Coriandre fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Little gem* (pc)	1	2	3	4	5	6
Nuoc-mâm (ml) 4)	10	20	30	40	50	60
Poulet haché aux épices indonésiennes* (g)	110	220	330	440	550	660

À ajouter vous-même

Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	2	4	6	8	10	12
Cassonade (cc)	2½	5	7½	10	12½	15
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3383/809	646/154
Lipides total (g)	32	6
Dont saturés (g)	5,2	1,0
Glucides (g)	95	18
Dont sucres (g)	21,5	4,1
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	34	6
Sel (g)	3,1	0,6

Allergènes :

4) Poisson 5) Cacahuètes

Peut contenir des traces de : 22) Fruits à coque 25) Graines de sésame

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez pas à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



1. Cuire le riz

Portez 250 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole, ajoutez une pincée de sel et faites-y cuire le **riz** 12 à 15 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-le au besoin et réservez-le sans couvercle.



4. Préparer la vinaigrette

Dans le petit bol, mélangez la cassonade et, par personne, 1 cs de jus de **citron vert**, ½ cc de zeste et 2 cc de **nuoc-mâm**.



2. Mariner le concombre

Pendant ce temps, mélangez le vinaigre de vin blanc et le sucre dans le saladier. Coupez le **concombre** en fines rondelles (voir CONSEIL) et ajoutez-les au mélange aigre-doux. Salez. Remuez de temps à autre pour que le **concombre** absorbe les saveurs.

CONSEIL : Coupez le concombre très finement ou utilisez un économiseur. Tranché ainsi, le mélange aigre-doux s'imprègnera encore mieux.



5. Cuire le poulet haché

Faites chauffer l'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse et faites revenir l'**ail** et le **piment rouge** 1 minute à feu vif. Ajoutez le **poulet haché** et faites-le cuire 2 à 3 minutes à feu moyen-vif en l'émiettant. Ajoutez la vinaigrette au **citron vert** à la **viande hachée** et poursuivez la cuisson 2 minutes ou jusqu'à ce que le **poulet** soit cuit. Ajoutez les **cacahuètes** et remuez bien. Salez et poivrez.



3. Préparer les nids

Prélevez le zeste du **citron vert** et pressez-en le jus. Écrasez ou émincez l'**ail** et le **piment rouge** (voir CONSEIL). Concassez les **cacahuètes** et hachez grossièrement la **coriandre**. Détachez les feuilles de la salade et empilez-en 2 à 3 pour obtenir 3 nids par personne.

LE SAVIEZ-VOUS ? Les pépins sont la partie la plus forte du piment ? Si vous n'aimez pas le piquant, retirez-les avant la cuisson.



6. Servir

Servez le **riz** sur les assiettes. Disposez les nids de salade par-dessus, puis remplissez-les avec le **poulet haché**. Arrosez le **riz** du reste de sauce. Accompagnez le tout du **concombre** aigre-doux et parsemez de **coriandre**.

Bon appétit !



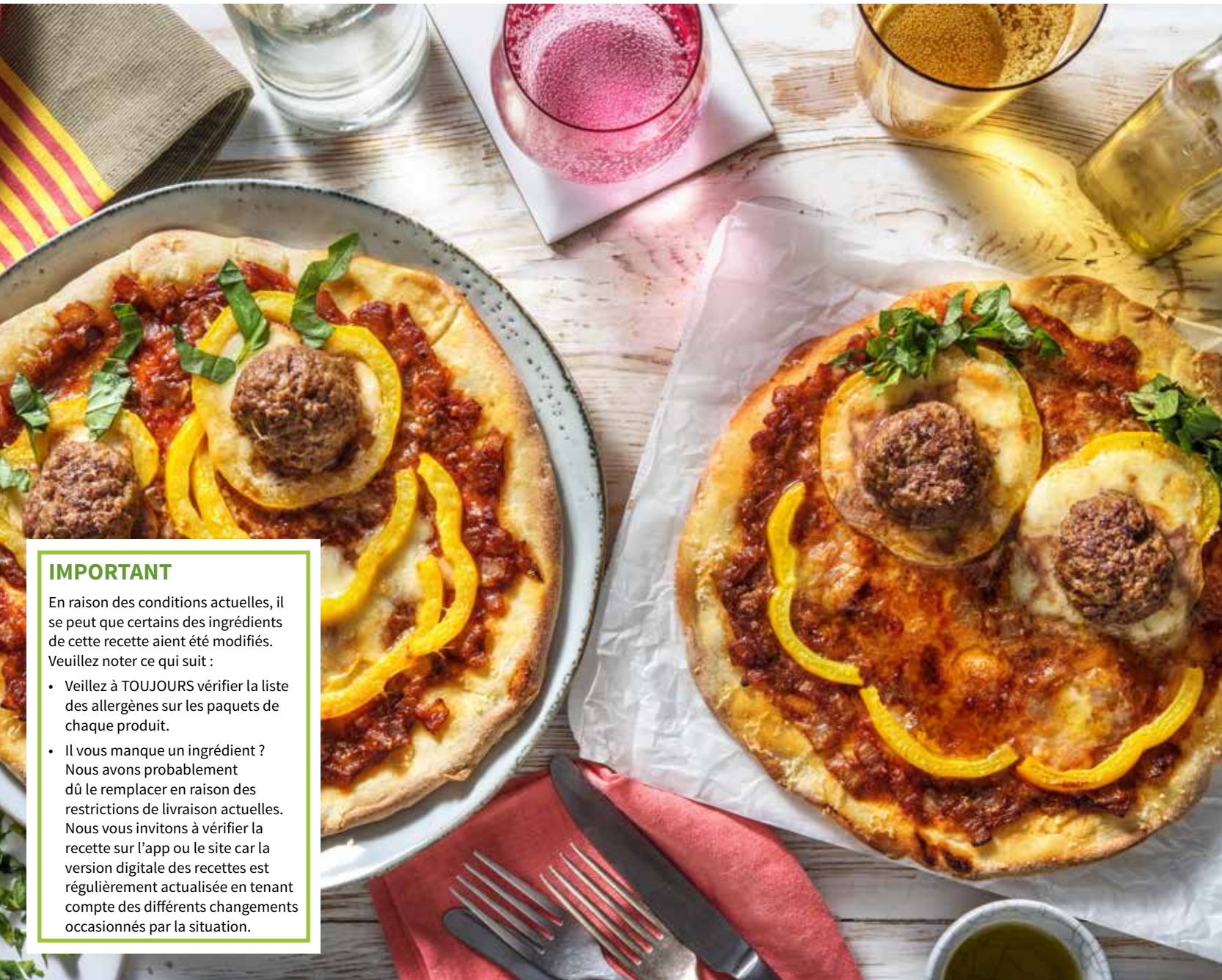
Pizza aux boulettes de viande maison

garnie de mozzarella de bufflonne, de poivron et sauce tomate

FAMILIALE **FÊTE DES PÈRES** 25 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 5 jours



Nous avons hâte de découvrir vos créations de la fête des pères! Montrez-les nous sur Facebook à l'aide du Code QR au dos !



IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés. Veuillez noter ce qui suit :

- Veillez à **TOUJOURS** vérifier la liste des allergènes sur les paquets de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.



Pain plat libanais



Viande de porc hachée aux herbes



Poivron jaune



Oignon



Gousse d'ail



Passata de tomates



Grana Padano râpé



Mozzarella au lait de bufflonne



Épices italiennes



Basilic frais

Ingrédients de base

Huile d'olive, poivre et sel, vinaigre balsamique noir, huile d'olive vierge extra

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, plaque de cuisson, papier sulfurisé

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pain plat libanais (pc) 1)	2	4	6	8	10	12
Viande de porc hachée aux herbes* (pc)	100	200	300	400	500	600
Poivron jaune* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Passata de tomates (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Grana Padano râpé* (g) 7)	12	25	37	50	62	75
Mozzarella au lait de bufflonne* (pc) 7)	½	1	1½	2	2½	3
Épices italiennes (cc)	1	2	3	4	5	6
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	À votre goût					
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra	À votre goût					
Poivre et sel	À votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4069/973	753/180
Lipides total (g)	47	9
Dont saturés (g)	20,6	3,8
Glucides (g)	90	17
Dont sucres (g)	13,2	2,4
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	43	8
Sel (g)	3,3	0,6

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/Lactose

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez pas à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



1. Préparer

Préchauffez le four à 200 degrés. Émincez l'**oignon**. Émincez ou écrasez l'**ail**. Formez 4 boulettes de **viande hachée**.



4. Couper

Pendant ce temps, coupez la moitié du **poivron jaune** en rondelles et l'autre moitié en lanières. Déchirez grossièrement la **mozzarella**.



2. Cuire les boulettes de viande

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif. Faites dorer les boulettes de **viande hachée** 3 à 4 minutes. Retirez-les de la sauteuse et réservez-les.



5. Préparer la pizza

Tartinez les **pains plats** de **passata** et saupoudrez de **fromage italien**. Soyez créatif en garnissant les pizzas ! (voir CONSEIL). Utilisez les boulettes de **viande**, le **poivron jaune** et la **mozzarella de bufflonne**. Enfouez les pizzas sur **pains plats** sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé 7 à 8 minutes. Pendant ce temps, retirez les feuilles des brins de **basilic** et coupez-les en lanières.

CONSEIL : Garnissez les pizzas pour la fête des pères avec les enfants. "Dessinez" par exemple des formes rigoltes ou encore un ou des visages.



3. Préparer la sauce

Dans la même sauteuse, faire revenir l'**oignon**, l'**ail** et les **herbes italiennes** 2 à 3 minutes. Déglacez avec 1 cc de vinaigre balsamique noir par personne, 1 cs d'eau par personne et la passata. Assaisonnez à votre goût avec du sel et du poivre. Laissez mijoter 5 à 6 minutes à couvert.



6. Servir

Servez les pizzas sur les assiettes. Garnissez-les de **basilic frais** et parsemez-les d'huile d'olive vierge extra à votre goût.

Bon appétit !



Partagez vos créations avec nous via ce code-QR



Poivron farci au chili con carne

accompagné de riz cargo et de yaourt

FAMILIALE 40 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 5 jours



Le poivron est réputé pour contenir beaucoup de vitamine C. Quel pourcentage de l'apport journalier recommandé pensez-vous que cette recette contient ?



Poivron vert



Riz cargo



Oignon



Piment rouge



Poivron pointu



Tomate



Viande hâchée de bœuf et porc épicée à l'italienne



Épices mexicaines



Haricots rouges



Yaourt entier



Cheddar râpé

IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés. Veuillez noter ce qui suit :

- Veuillez à **TOUJOURS** vérifier la liste des allergènes sur les paquets de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.

Ingrédients de base

Beurre, vinaigre balsamique noir, poivre et sel

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Plaque de cuisson, papier sulfurisé, wok ou sauteuse avec couvercle, casserole avec couvercle

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Poivron vert* (pc)	1	2	3	4	5	6
Riz cargo (g)	40	85	125	170	210	255
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Piment rouge* (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivron pointu* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pc)	1	2	3	4	5	6
Viande hachée de bœuf et porc épicée à l'italienne* (g)	100	200	300	400	500	600
Épices mexicaines (cc)	1	2	3	4	5	6
Haricots rouges (boîte)	½	1	1½	2	2½	3
Yaourt entier* (g) 7) 19) 22)	25	50	75	100	125	150
Cheddar râpé* (g) 7)	12½	25	37½	50	62½	75
À ajouter vous-même						
Beurre (cs)	1	1	2	2	3	3
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2904 / 694	460 / 110
Lipides total (g)	34	5
Dont saturés (g)	15,5	2,5
Glucides (g)	54	8
Dont sucres (g)	15,9	2,5
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	38	6
Sel (g)	1,0	0,2

Allergènes :

7) Lait/Lactose
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Fruits à coque

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez pas à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



1. Cuire les poivrons verts

Préchauffez le four à 200 degrés. Pour le **riz**, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole. Coupez les **poivrons verts** en deux et épépinez-les. Dès que le four est chaud, enfournez-les sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, face tranchée vers le bas, pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce qu'ils dorent légèrement.



4. Cuire

Faites chauffer le beurre dans le wok ou la sauteuse et revenir l'**oignon** 2 minutes à feu moyen-doux. Ajoutez la **viande hachée**, le **piment rouge** et les **épices mexicaines**, puis salez et poivrez. Faites cuire la **viande hachée** en l'émiettant 1 à 2 minutes à feu moyen-vif : elle n'a pas besoin d'être encore cuite à ce stade.



2. Cuire le riz

Pendant ce temps, faites cuire le **riz** 12 à 15 minutes à couvert. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.



5. Cuire à l'étuvée

Ajoutez la **tomate**, le **poivron rouge**, les **haricots rouges** (inutile d'égoutter) et le vinaigre balsamique noir au wok ou à la sauteuse, couvrez et laissez mijoter 10 à 12 minutes à feu moyen. Retirez le couvercle lors des 5 à 6 dernières minutes. Remuez régulièrement, puis salez et poivrez.

LE SAVIEZ-VOUS ? De tous les haricots, les rouges sont les plus riches en fibres. Celles-ci sont bonnes pour les intestins, mais réduisent aussi le risque de maladies cardio-vasculaires. Elles contiennent aussi beaucoup de magnésium, important pour les muscles.



3. Couper les légumes

Pendant ce temps, émincez l'**oignon**. Épépinez et émincez le **piment rouge**. Coupez le **poivron rouge** et la **tomate** en petits dés.



6. Servir

Servez le **riz** sur les assiettes et disposez les **poivrons verts** dessus. Remplissez ces derniers de **chili**. Garnissez avec le **yaourt** et le **cheddar râpé**.

Bon appétit !

Réponse = 200 %



Linguine all'amatriciana

préparées avec des lardons, du pecorino et une sauce tomate piquante

30 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 5 jours



L'Amatriciana est une sauce pour pâtes originaire d'Amatrice, petit village des montagnes du nord de Rome. Cette sauce figure même sur la liste des plats régionaux italiens.



Oignon rouge



Gousse d'ail



Piment rouge



Tomates cerises rouges



Basilic frais



Cubes de tomates



Linguine



Lardons



Pecorino râpé



Roquette

IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés. Veuillez noter ce qui suit :

- Veuillez à TOUJOURS vérifier la liste des allergènes sur les paquets de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.

Ingrédients de base

Huile d'olive, vinaigre de vin blanc, poivre et sel

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Sauteuse, poêle, casserole avec couvercle

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Piment rouge* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomates cerises rouges (g)	125	250	375	500	625	750
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Cubes de tomates (paquet)	½	1	1½	2	2½	3
Linguine (g 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Lardons* (g)	50	100	150	200	250	300
Pecorino râpé* (g 7)	25	50	75	100	125	150
Roquette* (g)	20	40	60	80	100	120
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3006 / 719	514 / 123
Lipides total (g)	27	5
Dont saturés (g)	10,0	1,7
Glucides (g)	83	14
Dont sucres (g)	18,1	3,1
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	31	5
Sel (g)	3,3	0,6

Allergènes:

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/Lactose

Peut contenir des traces de : 17) (Euf 20) Soja

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez pas à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



1. Préparer

Émincez l'**oignon**. Émincez ou écrasez l'**ail**. Épépinez le **piment rouge** et émincez-le (voir CONSEIL). Coupez les **tomates cerises** en deux. Dans la casserole, portez une bonne quantité d'eau et une pincée de sel à ébullition.

CONSEIL : À la base, les pâtes all'amatriciana sont plutôt relevées. Si vous aimez le piquant, ajoutez quelques pépins ou graines de piment pour en rehausser le goût.



4. Couper le basilic

Ciselez le **basilic** en lanières.



2. Préparer la sauce

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans la sauteuse. Faites revenir l'**oignon**, l'**ail** et le **piment** 3 à 4 minutes. Arrosez le tout avec ½ cs de vinaigre de vin blanc par personne. Ajoutez ensuite les dés de **tomates** et les **tomates cerises**. Salez et poivrez. Baissez le feu et laissez mijoter 10 à 15 minutes.



5. Apprêter

Ajoutez les **linguine**, un **filet** d'eau de cuisson ainsi que la moitié du **pecorino** et du **basilic** à la sauce. Remuez bien et réchauffez brièvement.



3. Rissoler les lardons

À couvert, faites cuire les **linguine** 'al dente' 10 à 12 minutes. Égouttez-les en conservant l'eau de cuisson, puis réservez-les sans couvercle. Pendant ce temps, faites chauffer la poêle à feu moyen-vif et faites dorer les **lardons** sans huile 4 à 6 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient croquants. Ajoutez-les (avec leur jus de cuisson) à la sauce **tomate** et remuez bien.



6. Servir

Disposez la **roquette** sur les assiettes et servez les **linguine** all'amatriciana par-dessus. Garnissez-les du reste du **basilic** et de **pecorino**.

LE SAVIEZ-VOUS ? Ce plat contient plus de 350 g de légumes par personne ! Mais saviez-vous aussi que les légumes en conserve contiennent presque autant d'éléments nutritifs que les frais ?

Bon appétit !



Salade César de luxe au poulet et au lard

servie avec des anchois, des haricots verts et des croûtons maison

PREMIUM 30 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 3 jours



La Salade César a été inventée par Caesar Cardini, un restaurateur du Mexique. Il aurait improvisé cette salade un jour où il manquait d'ingrédients pour d'autres recettes.



Filet de poulet



Lard



Haricots verts



Œuf de poule élevée au sol



Gousse d'ail



Anchois



Citron jaune



Mayonnaise



Ciabatta blanche



Salade romaine



Fromage italien râpé

IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés. Veuillez noter ce qui suit :

- Veuillez à TOUJOURS vérifier la liste des allergènes sur les paquets de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.

Ingrédients de base

Huile d'olive, huile d'olive des anchois, poivre et sel

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Petit bol, poêle, papier aluminium, casserole avec couvercle, saladier

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Filet de poulet* (pc)	1	2	3	4	5	6
Lard* (g)	25	50	75	100	125	150
Haricots verts* (g)	75	150	225	300	375	450
Œuf de poule élevée au sol* (pc) 3)	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Anchois (boîte)	½	1	1½	2	2½	3
Citron jaune (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise* (g) 3) 10) 19) 22)	50	100	150	200	250	300
Ciabatta blanche (pc) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	½	1	1½	2	2½	3
Salade romaine* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Fromage italien râpé* (g) 7)	15	25	40	50	65	75
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	1½	2	2½	3½	4
Huile d'olive des anchois (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4222 / 1009	686 / 164
Lipides total (g)	77	12
Dont saturés (g)	14,9	2,4
Glucides (g)	22	4
Dont sucres (g)	2,0	0,3
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	54	9
Sel (g)	4,8	0,8

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 4) Poisson 6) Soja
7) Lait/Lactose 10) Moutarde
Peut contenir des traces de : 17) Œufs 19) Cacahuètes
22) Fruits à coque 25) Graines de sésame 27) Lupin

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez pas à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



1. Cuire le poulet et le lard

Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle à feu moyen. Faites dorer le **filet de poulet** 5 à 6 minutes par côté. Ajoutez le **lard** lors des dernières 5 minutes. Retirez le **poulet** de la poêle et maintenez-le au chaud sous une feuille d'aluminium. Réservez le **lard**.



4. Cuire les croûtons

Coupez la **ciabatta blanche** en dés. Versez l'huile des anchois dans la même poêle et faites-la chauffer à feu moyen-vif. Faites-y dorer les croûtons de **ciabatta** environ 5 minutes. Remuez régulièrement pour éviter que les croûtons ne brûlent !



2. Cuire les haricots verts et les œufs

Pendant ce temps, portez un fond d'eau à ébullition dans la casserole pour les **haricots verts**. Équeutez-les et rincez bien les **œufs**. Mettez les **œufs** et les **haricots** dans la casserole et faites-les cuire 5 à 6 minutes (voir CONSEIL).

CONSEIL : Si vous aimez les œufs plus durs, faites-les cuire 8 à 12 minutes dans une casserole séparée. Passez-les sous l'eau froide pour pouvoir les écaler plus facilement.



5. Couper

Pendant ce temps, coupez grossièrement la **salade romaine**. Coupez le **poulet** en tranches. et les **œufs** en quartiers.



3. Préparer la vinaigrette

Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'**ail**. Égouttez les **anchois** (en conservant l'huile !), taillez-en la moitié finement et laissez le reste entier. Pressez la moitié du **citron** et taillez l'autre en quartiers. Dans le petit bol, mélangez la **mayonnaise**, l'**ail**, les **anchois** émincés et 1 cc de jus de **citron** par personne. Poivrez.



6. Servir

Dans le saladier où vous allez servir votre plat, mélangez la **salade romaine**, les **haricots verts** et les croûtons. Disposez les quartiers d'**œuf** par-dessus puis garnissez avec la vinaigrette et le **fromage italien**. Disposez les **anchois** par-dessus, puis le **lard**, et servez enfin le **poulet** au milieu. Assaisonnez de poivre et éventuellement de sel. Accompagnez le tout des quartiers de **citron**.

Bon appétit !



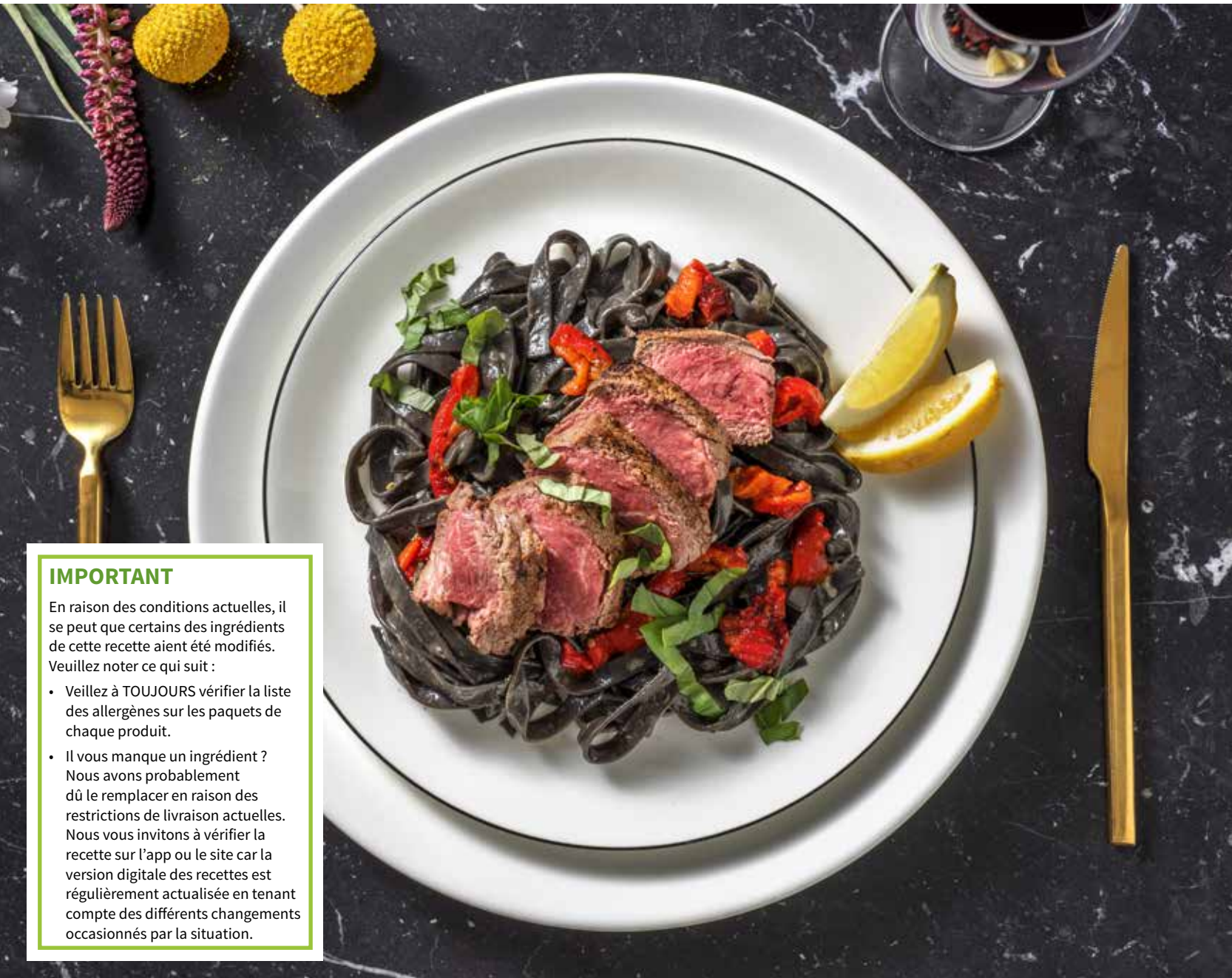
Rumsteck aux pâtes à l'encre de seiche

servi avec du pecorino et du poivron pointu

PREMIUM 45 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 5 jours



Ces pâtes de couleur noire contiennent de l'encre de seiche et sont très savoureuses. L'encre contient du glutamate ou 'umami', l'une des 5 saveurs fondamentales.



IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés. Veuillez noter ce qui suit :

- Veuillez à **TOUJOURS** vérifier la liste des allergènes sur les paquets de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.



Rumsteak



Poivron pointu rouge



Tagliatelles noires



Gousse d'ail



Échalote



Basilic frais



Citron jaune



Œuf de poule élevée au sol



Pecorino râpé

Ingrédients de base

Huile d'olive, beurre, huile d'olive vierge extra, poivre et sel

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Bol, film plastique, casserole avec couvercle, sauteuse ou grande poêle, plat à four, essuie-tout, papier aluminium

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rumsteak* (pc)	1	2	3	4	5	6
Poivron pointu rouge* (pc)	2	4	6	8	10	12
Tagliatelles noires* (g) 1) 3) 14)	125	250	375	500	625	750
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Citron jaune (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ouf de poule élevée au sol* (pc) 3)	1	2	3	4	5	6
Pecorino râpé* (g) 7)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra	Au goût					
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4132/988	633/151
Lipides total (g)	44	7
Dont saturés (g)	15,7	2,4
Glucides (g)	79	12
Dont sucres (g)	12,2	1,9
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	65	10
Sel (g)	1,9	0,3

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 7) Lait/Lactose 14) Mollusques

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez pas à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



1. Cuire les poivrons

Sortez le **rumsteak** du réfrigérateur pour le porter à température ambiante (voir CONSEIL). Préchauffez le four à 220 degrés. Disposez les **poivrons pointus** dans un plat à four, piquez quelques trous avec une fourchette ou un couteau et faites cuire 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils noircissent, pour obtenir une saveur grillée.

CONSEIL : Attendez de préférence une demi-heure à une heure avant de commencer à cuire le rumsteak.



4. Cuire le rumsteck

Pendant ce temps, faites chauffer ½ cs d'huile d'olive et 1 cs de beurre par personne dans la grande poêle, à feu moyen. Essayez le **rumsteak** avec de l'essuie-tout et frottez-le avec du sel et du poivre. Dès que l'huile est chaude, déposez délicatement le **rumsteak** dans la poêle et saisissez-le 1 à 3 minutes de chaque côté. Saupoudrez de poivre noir et laissez reposer au moins 3 minutes sous une feuille d'aluminium. Pendant ce temps, épluchez et épépinez le **poivron**. Découpez-le en lanières.



2. Cuire les tagliatelles noires

Pendant ce temps, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans une casserole pour les **tagliatelles**. Ajoutez une pincée de sel et faites-les cuire 4 à 6 minutes. Remuez ou mélangez bien dans la casserole à l'aide d'une fourchette. Égouttez en conservant un peu d'eau de cuisson. Passez les **tagliatelles** sous l'eau froide pour ne pas qu'elles collent. Elles peuvent refroidir.



5. Apprêter

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive dans la même grande poêle à feu moyen. Ajoutez l'**échalote** et l'**ail** et faites revenir 2 minutes. Ajoutez les **tagliatelles** et le **pecorino** avec un peu d'eau de cuisson pour que le **fromage** se mélange bien. Remuez jusqu'à ce que le **pecorino** ait fondu. Éteignez le feu et ajoutez rapidement les jaunes d'**œuf** (voir CONSEIL). Poivrez et salez à votre goût.

CONSEIL : Il est important de mélanger rapidement les jaunes aux tagliatelles, sinon ils risquent de devenir granuleux.



3. Couper

Émincez l'**échalote** et écrasez ou émincez l'**ail**. Ciselez grossièrement le **basilic** et coupez le **citron** en quartiers. Séparez les **œufs** en conservant le jaune pour l'étape 5. Sortez les **poivrons** du four, mettez-les dans un bol et recouvrez-les immédiatement d'un film alimentaire (voir CONSEIL). Laissez reposer quelques instants.

CONSEIL : En laissant refroidir les poivrons sous un film plastique, vous pourrez les peler plus facilement.



6. Servir

Coupez le **rumsteak** en fines tranches, à contre-fil. Servez les **tagliatelles** sur les assiettes, disposez le **poivron** rôti à côté et arrosez d'huile d'olive extra vierge à votre goût. Disposez les tranches de **rumsteak** sur les **tagliatelles** et décorez avec du **basilic** et un quartier de **citron**.

Bon appétit !



Filet de porc farci au fromage frais, aux champignons et lardons servi avec des pommes de terre et une salade d'orange et fenouil

FESTIN 55 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 5 jours



Le pecorino est un fromage italien au lait de brebis à l'affinage plus court, d'où sa saveur plus douce comparée au parmesan.



Oignon



Gousse d'ail



Champignons



Aromates fraîches



Lardons



Fromage frais aux herbes



Grenailles



Fenouil



Orange



Filet de porc



Petits pois



Pois mange-tout



Pecorino râpé



Mayonnaise

IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés.

Veuillez noter ce qui suit :

- Veuillez à **TOUJOURS** vérifier la liste des allergènes sur les paquets de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.

Ingrédients de base

Huile d'olive, beurre, huile d'olive vierge extra, vinaigre balsamique blanc, poivre et sel



Salade fusion thaïlandaise et émincés végétariens en double portion

accompagnée de nouilles udon et de coriandre fraîches

HELLOEXTRA 20 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 5 jours



Les émincés végétariens sont préparés à partir de grains de blés. Cette salade est par ailleurs riche en fer et en vitamine B12. Excellents pour la santé !



IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés. Veuillez noter ce qui suit :

- Veuillez à **TOUJOURS** vérifier la liste des allergènes sur les paquets de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.



Gousse d'ail



Gingembre frais



Citron vert



Sauce asiatique douce



Gomasio



Sauce soja



Émincés de steak végétarien



Concombre



Tomates prunes



Oignon rouge



Coriandre fraîche



Nouilles udon fraîches



Cacahuètes



Piment rouge

Ingrédients de base

Huile de tournesol, sucre, poivre et sel

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Râpe, wok ou sauteuse, bol, saladier

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Gingembre frais* (cm)	2	4	6	8	10	12
Citron vert (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce asiatique douce (g 1) 6)	70	140	210	280	350	420
Gomasio (cc 11)	1½	3	4½	6	7½	9
Sauce soja (ml) 1) 6)	20	40	60	80	100	120
Émincés de steak végétarien* (g 1) 3) 6)	160	320	480	640	800	960
Concombre (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomates prunes (pc)	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Nouilles udon fraîches* (paquet) 1)	½	1	1½	2	2½	3
Cacahuètes (g 5) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Piment rouge* (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½

À ajouter vous-même

Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3462 / 828	491 / 117
Lipides total (g)	31	4
Dont saturés (g)	3,6	0,5
Glucides (g)	85	12
Dont sucres (g)	37,4	5,3
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	49	7
Sel (g)	8,7	1,2

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 3) Œuf 5) Cacahuètes 6) Soja 11) Graines de sésame

Peut contenir des traces de : 22) Fruits à coque 25) Graines de sésame

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez pas à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



1. Préparer

- Émincez ou écrasez l'ail. Râpez le **gingembre** à l'aide de la râpe fine. Taillez 2 quartiers de **citron vert** par personne.
- Dans le bol, mélangez la **sauce asiatique douce**, le **gomasio**, la **sauce soja** (voir CONSEIL), le **gingembre**, l'**ail**, 1 cc de sucre par personne et le jus de 2 quartiers de **citron vert** par personne. Mélangez bien
- Mélangez les ⅔ de ce mélange aux **émincés végétaariens** et laissez mariner pendant que vous coupez les légumes.

CONSEIL : Si vous surveillez votre consommation de sel, réduisez de moitié la quantité de sauce soja.



3. Cuire à la sauteuse

- Faites chauffer 1 cs d'huile de tournesol par personne à feu moyen-vif dans le wok ou la sauteuse.
- Faites sauter les **émincés végétaariens** 2 à 3 minutes, ajoutez les **nouilles udon** et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.
- Pendant ce temps, concassez les **cacahuètes** et taillez le **piment rouge** en fines rondelles.



2. Couper

- Coupez le **concombre** en deux dans le sens de la longueur, puis taillez-le en rondelles.
- Coupez la **tomate prune** en quartiers et l'**oignon rouge** en fines demi-rondelles.
- Détachez les feuilles de **coriandre** des brins, puis ciselez-les.
- Dans le saladier, mélangez bien le **concombre**, la **tomate**, l'**oignon rouge** et la **coriandre**.



4. Servir

- Mélangez les **nouilles udon** et les **émincés végétaariens** à la salade et servez-la sur les assiettes.
- Garnissez-la avec le reste des quartiers de **citron vert** et les **cacahuètes**.
- N'oubliez pas le reste de la sauce : ajoutez-en à votre guise, de même que le **piment**.

Bon appétit !



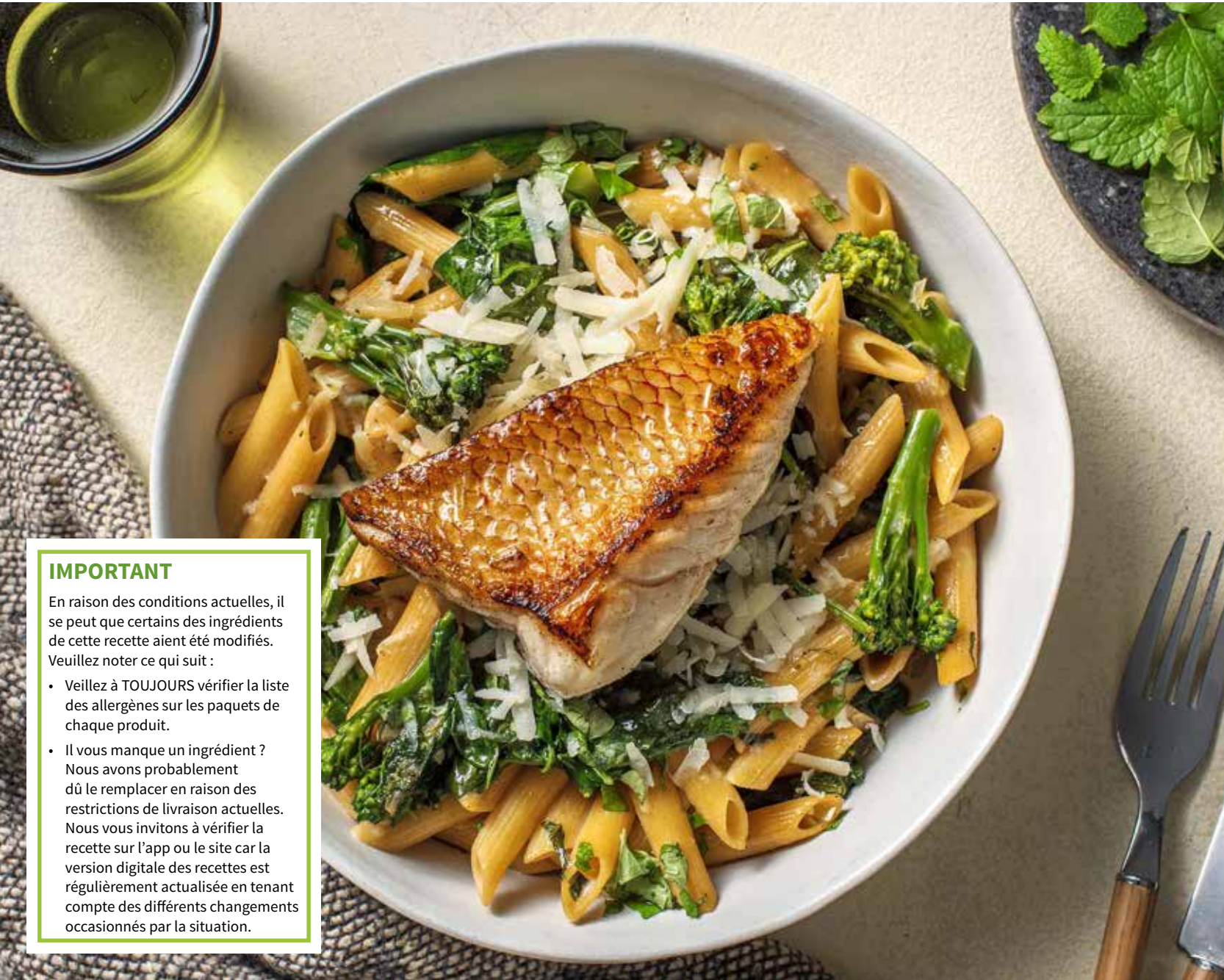
Penne complètes accompagnées d'un filet de sébaste en extra

servies avec des haricots verts et du pecorino

HELLOEXTRA 25 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 5 jours



S'il vous reste de la mélisse, préparez un thé glacé (thé, jus de citron, sirop de fleur de sureau, mélisse citronnée).



IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés. Veuillez noter ce qui suit :

- Veuillez à **TOUJOURS** vérifier la liste des allergènes sur les paquets de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.



Oignon



Gousse d'ail



Haricots verts



Penne complètes



Épinards



Méliss citronnée fraîche



Fromage crémeux



Pecorino râpé



Filet de sébaste avec peau

Ingrédients de base

Beurre

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Essuie-tout, poêle, casserole avec couvercle, passoire, sauteuse

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Haricots verts* (g)	100	200	300	400	500	600
Penne complètes (g) 1) 20) Soja	90	180	270	360	450	540
Épinards* (g) 23)	100	200	300	400	500	600
Mélisse citronnée fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Fromage crémeux* (g) 7)	20	40	60	80	100	120
Pecorino râpé* (g) 7)	15	25	35	50	60	75
Filet de sébaste avec peau* (pc) 4)	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Beurre (cs)	2	4	6	8	10	12
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3757 /898	721 /172
Lipides total (g)	48	9
Dont saturés (g)	24,9	4,8
Glucides (g)	68	13
Dont sucres (g)	9,7	1,9
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	44	8
Sel (g)	1,1	0,2

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 4) Poisson 7) Lait/Lactose
Peut contenir des traces de : 20) Soja 23) Céleri

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez pas à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



1. Préparer

- Pour les pâtes, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans une casserole avec une pincée de sel.
- Émincez l'**oignon** et écrasez ou émincez l'**ail**. Équeutez les **haricots verts** et coupez-les en 2 morceaux de taille égale.
- Épongez le **filet de sébaste** avec de l'essuie-tout et saupoudrez-en le côté sans peau de sel et de poivre.
- Retirez les feuilles des brins de **mélisse citronnée** et ciselez-les.



3. Cuire

- Environ 5 minutes avant la fin de la cuisson des **penne** et des **haricots verts**, faites chauffer ½ cuillère à soupe d'huile d'olive par personne dans une sauteuse à feu moyen.
- Faites revenir l'**oignon** et l'**ail** 3 à 4 minutes, ajoutez les **épinards** et faites revenir 1 minute.
- Faites chauffer le beurre dans la poêle et cuire le **filet de sébaste** 3 à 4 minutes à feu moyen-vif côté peau. Baissez le feu et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes de l'autre côté.



2. Cuire

- Faites cuire les **penne** 10 à 12 minutes dans la casserole à couvert
- Faites cuire le **haricots verts** 4 à 6 minutes, ou comme vous les préférez.
- Égouttez-les et conservez une partie de l'eau de cuisson.



4. Mélanger

- Ajoutez les **penne** et les **haricots verts** à la sauteuse.
- Faites de même avec le **fromage** à la **crème**, la moitié de la mélisse, la moitié du **pecorino** râpé et, par personne, ½ cs de vinaigre de vin blanc et 3 cs d'eau de cuisson des pâtes. Mélangez bien le tout. Ajoutez éventuellement un peu d'eau de cuisson pour une sauce un peu moins épaisse. Salez et poivrez bien.
- Servez les **penne** dans des assiettes creuses, disposez le **filet de sébaste** dessus, peau vers le haut, et décorez avec le **pecorino** et la **mélisse**.

Bon appétit !

1

Croissant au fromage
accompagné d'œufs durs et
de cresson

2

**Fromage blanc
à l'orange**
accompagné de pistaches et
de dattes

3

**Biscottes multicéréales
et ricotta**
garnies de concombre
et d'amandes

Croissant au fromage

accompagné d'œufs durs et de cresson

1X 25 min.



Ustensiles

Petite casserole

Ingrédients pour 1 petit déjeuner

	2P	4P
Œuf de poule élevée au sol* (pc) 3)	2	4
Croissant multicéréales (pc) 1) 3) 6) 7) 11) 22)	2	4
Gouda mi-vieux en tranches* (pc) 7)	2	4
Cresson* (cs)	1	2

À ajouter vous-même

Beurre (cs)	1	2
-------------	---	---

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs Nutritionnelles

	Par portion	Pour 100g
Énergie (kJ/kcal)	2431 / 581	1172 / 280
Lipides total (g)	42	20
Dont saturés (g)	19,3	9,3
Glucides (g)	24	12
Dont sucres (g)	2,6	1,3
Fibres (g)	2	1
Protéines (g)	26	13
Sel (g)	1,5	0,7

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 6) Soja 7) Lait/Lactose

11) Graines de sésame

Peut contenir des traces de : 22) Fruits à coque

1. Préchauffez le four à 210 degrés.
2. Versez de l'eau à hauteur des **œufs** dans la petite casserole. À couvert, portez à ébullition et faites-les cuire 6 minutes. Plongez-les ensuite dans l'eau froide.
3. Enfouissez les **croissants** 8 minutes. Écalez les **œufs** et coupez-les en tranches.
4. Coupez les **croissants** en deux et tartinez-les de beurre. Garnissez-les avec le **Gouda**, les **œufs** et le **cresson**.

Fromage blanc à l'orange

accompagné de pistaches et de dattes

2X 10 min.



Ustensiles

Ingrédients pour 1 petit déjeuner

	2P	4P
Fromage blanc entier 7)	250	500
Orange	1	2
Mandarine	2	4
Pistaches 8) 19) 25)	20	40
Dattes en morceaux 19) 22) 25)	20	40

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs Nutritionnelles

	Par portion	Pour 100g
Énergie (kJ/kcal)	1339 / 320	520 / 124
Lipides total (g)	18	7
Dont saturés (g)	8,4	3,3
Glucides (g)	25	10
Dont sucres (g)	21,0	8,2
Fibres (g)	3	1
Protéines (g)	12	5
Sel (g)	0,1	0,0

Allergènes :

7) Lait/Lactose 8) Fruits à coque

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes

22) Fruits à coque 25) Graines de sésame

1. Disposez le **fromage blanc** dans les bols.
2. Épluchez l'**orange** et la **mandarine** et divisez-les en quartiers.
3. Répartissez les fruits sur le **fromage blanc**. Parsemez des **pistaches** et des **morceaux de dattes**.

Biscottes multicéréales et ricotta

garnies de concombre et d'amandes

2X 10 min.



Ustensiles

Ingrédients pour 1 petit déjeuner

	2P	4P
Biscotte multicéréales 1) 3) 6) 7) 11) 13)	4	8
Ricotta 7)	100	200
Concombre	¼	½
Amandes entières 5) 8) 11)	50	100
Sel et poivre	Au goût	

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs Nutritionnelles

	Par portion	Pour 100g
Énergie (kJ/kcal)	1795 / 429	1177 / 281
Lipides total (g)	28	19
Dont saturés (g)	6,3	4,1
Glucides (g)	24	16
Dont sucres (g)	7,4	4,9
Fibres (g)	5	3
Protéines (g)	17	11
Sel (g)	0,4	0,3

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 5) Cacahuètes

6) Soja 7) Lait/Lactose 8) Fruits à coque

11) Graines de sésame 13) Lupin

Peut contenir des traces de : 25) Graines de sésame

1. Coupez le **concombre** en rondelles et concassez les **amandes**.
2. Tartinez les **biscottes** de **ricotta**.
3. Garnissez ensuite avec les rondelles de **concombre** et les **amandes**. Salez et poivrez.



Spaghetti au saumon et fondue de poireaux à la crème

avec des tomates rôties et de la ciboulette

45 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 3 jours



IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés. Veuillez noter ce qui suit :

- Veuillez à TOUJOURS vérifier la liste des allergènes sur les paquets de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.



Poireau



Oignon



Ciboulette fraîche



Rigatoni al bronzo



Tomate



Fromage frais aux herbes



Saumon fumé à chaud

Ingrédients de base

Bouillon de poisson, beurre, vinaigre balsamique noir, poivre et sel

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Casserole avec couvercle, bol, sauteuse avec couvercle, plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Poireau* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pc)	1	2	3	4	5	6
Ciboulette fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Rigatoni al bronzo (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Tomate (pc)	1	2	3	4	5	6
Fromage frais aux herbes* (g) 7)	40	80	120	160	200	240
Saumon fumé à chaud* (g) 4)	80	160	240	320	400	480
À ajouter vous-même						
Bouillon de poisson (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3485 / 833	476 / 114
Lipides total (g)	39	5
Dont saturés (g)	19,2	2,6
Glucides (g)	80	11
Dont sucres (g)	16,0	2,2
Fibres (g)	9,8	1
Protéines (g)	34	5
Sel (g)	3,7	0,5

Allergènes

1) Céréales contenant du gluten 4) Poisson 7) Lait/lactose
Peut contenir des traces de : 17) Œufs 20) Soja

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez pas à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



1. Couper et cuire

Préchauffez le four à 200 degrés. Dans une casserole, portez une grande quantité d'eau à ébullition pour les **pâtes**. Préparez le bouillon avec de l'eau chaude dans un bol. Ciselez finement la **ciboulette**. Coupez le **poireau** en rondelles et l'**oignon** en demi-rondelles. Faites cuire les **pâtes** 10 à 12 minutes à couvert. Égouttez.

CONSEIL : Veillez à bien laver le poireau, à enlever le haut du vert et le bout chevelu.



4. Préparer la sauce

Ajoutez le **fromage frais** à la sauteuse avec le **poireau** et l'**oignon**, incorporez-le bien dans les **légumes** et laissez mijoter 5 minutes de plus.



2. Cuire à l'étuvée

Pendant ce temps, faites chauffer 1 cs de beurre par personne à feu moyen-vif dans une sauteuse. Faites cuire le **poireau** et l'**oignon** 6 à 8 minutes. Ajoutez ensuite 200 ml de bouillon de poisson par personne, baissez le feu sur doux, couvrez et faites cuire à l'étuvée 10 minutes. Retirez ensuite le couvercle et laissez mijoter 5 à 7 minutes de plus.

LE SAVIEZ-VOUS ? La cuisson à l'étuvée consiste à cuire à couvert un aliment ; l'eau contenue dans l'aliment va générer de la vapeur qui fera cuire lentement et à basse température la préparation.



5. Mélanger

Ajoutez les **pâtes** et le **saumon fumé** à la sauce au **poireau** et au **fromage frais**, mélangez bien et faites chauffer 1 à 2 minutes de plus.



3. Enfourner

Coupez les **tomates** en deux et disposez les moitiés sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, face tranchée vers le haut. Salez et poivrez, puis enfournez 12 à 16 minutes. Sortez-les du four à la fin de la cuisson et arrosez-les immédiatement de 1 cc de vinaigre balsamique noir par personne.



6. Servir

Servez les **pâtes** dans les assiettes. Disposez les **tomates** à côté et garnissez avec la **ciboulette**.

Bon appétit !



Salade de feta rôtie au miel et patates douces

avec des tomates cerises poêlées, des lentilles et du persil frais

VEGGIE 50 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 5 jours

VEGGIE



IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés.

Veuillez noter ce qui suit :

- Veuillez à **TOUJOURS** vérifier la liste des allergènes sur les paquets de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.



Lentilles vertes



Patates douces



Echalote



Gousse d'ail



Feta



Tomates cerises



Citron



Persil frais



Roquette et mâche

Ingrédients de base

Huile d'olive, huile d'olive extra-vierge, miel, poivre et sel

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Poêle x2, casserole avec couvercle, saladier, plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Lentilles vertes (g)	40	80	120	160	200	240
Patates douces (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Echalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Feta* (g) 7)	50	100	150	200	250	300
Tomates cerises* (g)	125	250	375	500	625	750
Citron (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Persil frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Roquette et mâche*	30	60	80	120	140	180
(g)						
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	2	4	6	8	10	12
Huile d'olive extra-vierge (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3895 / 931	605 / 145
Lipides total (g)	44	7
Dont saturés (g)	11,9	1,9
Glucides (g)	102	16
Dont sucres (g)	32,0	5,0
Fibres (g)	19	3
Protéines (g)	24	4
Sel (g)	0,8	0,1

Allergènes

7) Lait/lactose

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez pas à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



1. Préparation et cuisson

Préchauffez le four à 200 degrés. Dans une casserole, mélangez les **lentilles vertes** à 200 ml d'eau salée par personne. Couvrez et faites cuire à feu moyen 25 à 30 minutes. Épluchez et taillez les **patates douces** en demi-rondelles de 1 cm d'épaisseur. Disposez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et ajoutez 1 cs d'huile d'olive par personne. Salez, poivrez et mélangez. Enfourez-les 25 à 35 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

CONSEIL : Si les lentilles manquent d'eau, rajoutez en.



4. Cuire à la poêle

Dans une autre poêle, faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif et faites revenir l'**échalote** 3 à 4 minutes. Ajoutez l'**ail** et poursuivez la cuisson 1 minute. Ajoutez ensuite les **lentilles** cuites, puis salez et poivrez. Laissez cuire 1 à 2 minutes en remuant. Ajoutez la majeure partie de la vinaigrette au **citron**, portez le feu sur vif et réchauffez brièvement.



2. Cuire la feta

Émincez l'**échalote** et émincez ou écrasez l'**ail**. Coupez 3 tranches de **feta** par personne, salez et poivrez. Disposez-les à côté des **patates douces** lors des 7 à 10 dernières minutes de cuisson.

CONSEIL : Si vous n'aimez pas spécialement la feta chaude, vous pouvez passer cette étape et terminer la recette en émiettant le fromage sur le plat.



5. Faire la salade

Ajoutez du miel sur la **feta** 2 minutes avant la fin de la cuisson. Ciselez le **persil plat**. Mélangez la **roquette** et la **mâche** avec le reste de la vinaigrette au **citron**, puis salez et poivrez.



3. Faire sauter les tomates

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans une poêle et faites revenir les **tomates cerises** 6 à 8 minutes à feu moyen-vif. Remuez régulièrement. Pressez le **citron**. Dans un saladier, mélangez 1 cs de jus de **citron** par personne et l'huile d'olive vierge extra.



6. Servir

Servez la salade dans les assiettes et déposez les **lentilles** dessus. Disposez les **patates douces**, les **tomates** et la **feta** au-dessus et garnissez avec le **persil plat**.

Bon appétit !



Salade thaïlandaise de steak végétarien

avec des cacahuètes et de la coriandre

VEGGIE **RAPIDO** **ÉQUILIBRÉ** 20 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 5 jours

RAPIDO



IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés. Veuillez noter ce qui suit :

- Veillez à **TOUJOURS** vérifier la liste des allergènes sur les paquets de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.



Gousse d'ail



Gingembre frais



Citron vert



Sauce asiatique douce



Gomasio



Sauce soja



Émincé de steak végétarien



Concombre



Tomates prunes



Oignon rouge



Coriandre fraîche



Nouilles udon fraîches



Cacahuètes



Piment rouge

Ingrédients de base

Huile de tournesol, sucre

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Râpe, bol, wok ou sauteuse avec couvercle, saladier

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gingembre frais* (cm)	1	2	3	4	5	6
Citron vert (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sauce asiatique douce (g 1) 6)	35	70	105	140	175	210
Gomasio (cc) 11)	1½	3	4½	6	7½	9
Sauce soja (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Émincé de steak végétarien* (g)	80	160	240	320	400	480
Concombre* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomates prunes (pc)	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Nouilles udon fraîches* (sachet) 1)	½	1	1½	2	2½	3
Cacahuètes (g 5) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Piment rouge* (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					
* Conserver au réfrigérateur						

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2307 /552	418 /100
Lipides total (g)	19	4
Dont saturés (g)	2,3	0,4
Glucides (g)	63	11
Dont sucres (g)	23,2	4,2
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	29	5
Sel (g)	4,8	0,9

Allergènes

1) Céréales contenant du gluten 3) Œuf 5) Cacahuètes 6) Soja 11) Graines de sésame
Peut contenir des traces de : 22) Fruits à coque 25) Graines de sésame

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez pas à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



1. Préparer

- Pressez ou émincez l'ail. Râpez le **gingembre** à l'aide d'une râpe fine. Taillez deux quartiers de **citron vert** par personne.
- Dans un bol, mélangez la **sauce asiatique sucrée**, le **gomasio**, la sauce soja, le **gingembre** et l'**ail**. Ajoutez, par personne, ½ cc de sucre et le jus de 1 quartier de **citron vert**. Mélangez les ⅔ de ce mélange à l'**émincé de steak végétarien** et laissez mariner pendant que vous coupez les légumes.

CONSEIL : Si vous surveillez votre consommation de sel, réduisez de moitié la quantité de sauce soja.



3. Cuire à la sauteuse

- Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne à feu moyen-vif dans un wok ou une sauteuse.
- Faites sauter l'**émincé de steak végétarien** 2 à 3 minutes, ajoutez les **nouilles udon** et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.
- Pendant ce temps, concassez les **cacahuètes** et taillez le **piment rouge** en fines rondelles.



2. Couper

- Coupez le **concombre** dans le sens de la longueur, puis taillez-le en rondelles.
- Coupez la **tomate prune** en quartiers et l'**oignon rouge** en fines demi-rondelles.
- Équeutez la **coriandre**, puis ciselez-la.
- Dans un saladier, mélangez bien le **concombre**, la **tomate**, l'**oignon rouge** et la **coriandre**.



4. Servir

- Ajoutez les **nouilles udon** et l'**émincé de steak végétarien** à la salade et servez-la dans les assiettes.
- Garnissez-la avec le reste des quartiers de **citron vert** et les **cacahuètes**.
- N'oubliez pas le reste de la sauce : ajoutez-en à votre guise, de même que le **piment**.

Bon appétit !



Velouté de tomates et de poivron à l'estragon

avec des gressins, du comté râpé et du couscous perlé

VEGGIE **ÉQUILIBRÉ** 30 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 3 jours

VEGGIE



Oignon



Gousse d'ail



Tomate



Poivron rouge



Abricots séchés



Estragon frais



Couscous perlé



Ciabatta complète



Crème aigre



Comté râpé

IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés. Veuillez noter ce qui suit :

- Veuillez à **TOUJOURS** vérifier la liste des allergènes sur les paquets de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.

Ingrédients de base

Huile d'olive, bouillon de légumes, poivre et sel

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Bol, mixeur ou blender, casserole avec couvercle, plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, marmite avec couvercle

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Tomate (pc)	2	4	6	8	10	12
Poivron rouge* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Abricots séchés (g)	25	50	75	100	125	150
Estragon frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Couscous perlé (g) 1)	30	60	85	120	145	180
Ciabatta complète (pc) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Crème aigre* (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Comté râpé* (g) 7)	13	25	38	50	63	75

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1	2	2	3	4	5
Bouillon de légumes (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2688 / 643	520 / 124
Lipides total (g)	22	4
Dont saturés (g)	6,8	1,3
Glucides (g)	83	16
Dont sucres (g)	29,4	5,7
Fibres (g)	14	3
Protéines (g)	21	4
Sel (g)	3,8	0,7

Allergènes

1) Céréales contenant du gluten **6)** Soja **7)** Lait/Lactose
Peut contenir des traces de : **17)** Œufs **19)** Cacahuètes
22) Fruité à coque **25)** Graines de sésame **27)** Lupin

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez pas à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



1. Préparer

Préchauffez le four à 200 degrés. Préparez le bouillon dans un bol avec de l'eau chaude. Émincez l'**oignon** et pressez ou émincez l'**ail**. Coupez la **tomate**, le **poivron rouge** et les **abricots secs** en morceaux. Équeutez les feuilles d'**estragon** des brins et ciselez-les.



4. Faire les gressins

Pendant ce temps, coupez la **ciabatta** en deux dans le sens de la longueur et coupez chaque moitié en trois lamelles. Disposez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et enduisez-les du reste d'huile d'olive et d'**ail**. Salez et poivrez puis enfournez-les 6 à 8 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien croquantes.



2. Préparer la soupe

Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans une marmite ou une grande casserole et faites revenir l'**oignon**, la **tomate**, le **poivron**, les **abricots secs** et la moitié de l'**ail** 2 minutes à feu moyen. Ajoutez le bouillon puis faites cuire la soupe 15 minutes à couvert.



5. Mixer

À la fin de la cuisson de la soupe, retirez la marmite du feu. Ajoutez la moitié de la **crème aigre** et passez le tout au mixeur plongeant. Salez et poivrez. Ajoutez de l'eau chaude si vous souhaitez éclaircir la soupe. Incorporez ensuite le **couscous perlé** à la soupe.



3. Cuire le couscous perlé

Pendant ce temps, versez de l'eau à hauteur du **couscous perlé** dans une casserole, puis portez à ébullition et faites-le cuire 12 à 14 minutes à couvert. Remuez régulièrement pour éviter qu'il n'accroche. Égouttez, égrainez à la fourchette et réservez sans couvercle.



6. Servir

Versez la soupe dans des bols, puis garnissez avec le **comté râpé**, le reste de **crème aigre** et l'**estragon**. Servez avec les gressins.

CONSEIL : Si vous n'appréciez pas l'estragon, n'en ajoutez pas beaucoup.

Bon appétit !



Tartine de boeuf haché et de gruyère fondu

avec des légumes poêlés et une salade

FAMILIALE **RAPIDO** 25 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 5 jours

FAMILIALE



IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés. Veuillez noter ce qui suit :

- Veillez à **TOUJOURS** vérifier la liste des allergènes sur les paquets de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.



Oignon rouge



Gousse d'ail



Champignons



Boeuf haché épicé



Mélange de légumes italiens



Demi-baguette



Passata de tomates



Gruyère râpé



Tomate



Roquette et mâche

Ingrédients de base

Huile d'olive, cube de bouillon de bœuf*, vinaigre balsamique blanc, huile d'olive vierge extra, poivre et sel

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, saladier, plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé

Ingédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon rouge (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	65	125	185	250	310	375
Bœuf haché épicé* (g)	100	200	300	400	500	600
Mélange de légumes italiens* (g) 23)	150	300	450	600	750	900
Demi-baguette* (pc) 1) 17) 20) 21) 22) 26)	½	1	1½	2	2½	3
Passata de tomates (cs)	2	4	6	8	10	12
Gruyère râpé* (g) 7)	15	25	35	50	60	75
Tomate (pièce)	½	1	1½	2	2½	3
Roquette et mâche* (g)	30	60	90	120	150	180

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de bœuf* (pc)	0.13	¼	0.37	½	0.62	¾
Vinaigre balsamique blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3299 / 789	563 / 135
Lipides total (g)	35	6
Dont saturés (g)	13,4	2,3
Glucides (g)	64	11
Dont sucres (g)	13,8	2,4
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	48	8
Sel (g)	3,7	0,6

Allergènes

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/lactose
Peut contenir des traces de : 17) (Eufs 20) Soja 7) Lait/lactose 22) Fruits à coque 23) Céleri 26) Sulfite

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez pas à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



1. Préparer

- Préchauffez le four à 220 degrés. Émincez l'**oignon rouge**. Pressez ou émincez l'**ail**. Taillez les **champignons** finement.

CONSEIL : Si vous avez du temps, hachez le mélange de légumes encore plus finement.



3. Cuire les tartines

- Versez la **passata de tomates** sur les **légumes** et émiettez le cube de bouillon de bœuf par-dessus. Mélangez bien le tout et laissez mijoter 3 à 4 minutes sans couvercle.
- Salez et poivrez si nécessaire. Garnissez ensuite les morceaux de **baguette** avec ce mélange.
- Saupoudrez-les de **gruyère râpé** et enfournez le tout 2 à 3 minutes en haut du four.



2. Cuire à la sauteuse

- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans une sauteuse.
- Faites revenir le **bœuf haché**, l'**oignon** et l'**ail** 1 à 2 minutes. Mélangez bien pour émietter la viande. Ajoutez les **champignons** et le **mélange de légumes**, couvrez et faites cuire 4 à 5 minutes de plus.
- Coupez les **demi-baguettes** en deux dans le sens de la longueur et enfournez les moitiés 3 à 4 minutes



4. Servir

- Pendant ce temps, coupez les **tomates** en dés.
- Dans un saladier, préparez la vinaigrette en mélangeant ¼ cs d'huile d'olive vierge extra et ½ cs de vinaigre balsamique blanc par personne.
- Just avant de servir, mélangez la vinaigrette aux **tomates** et à la **salade**. Salez et poivrez. Servez les tartines garnies dans les assiettes et accompagnez-les de la salade.

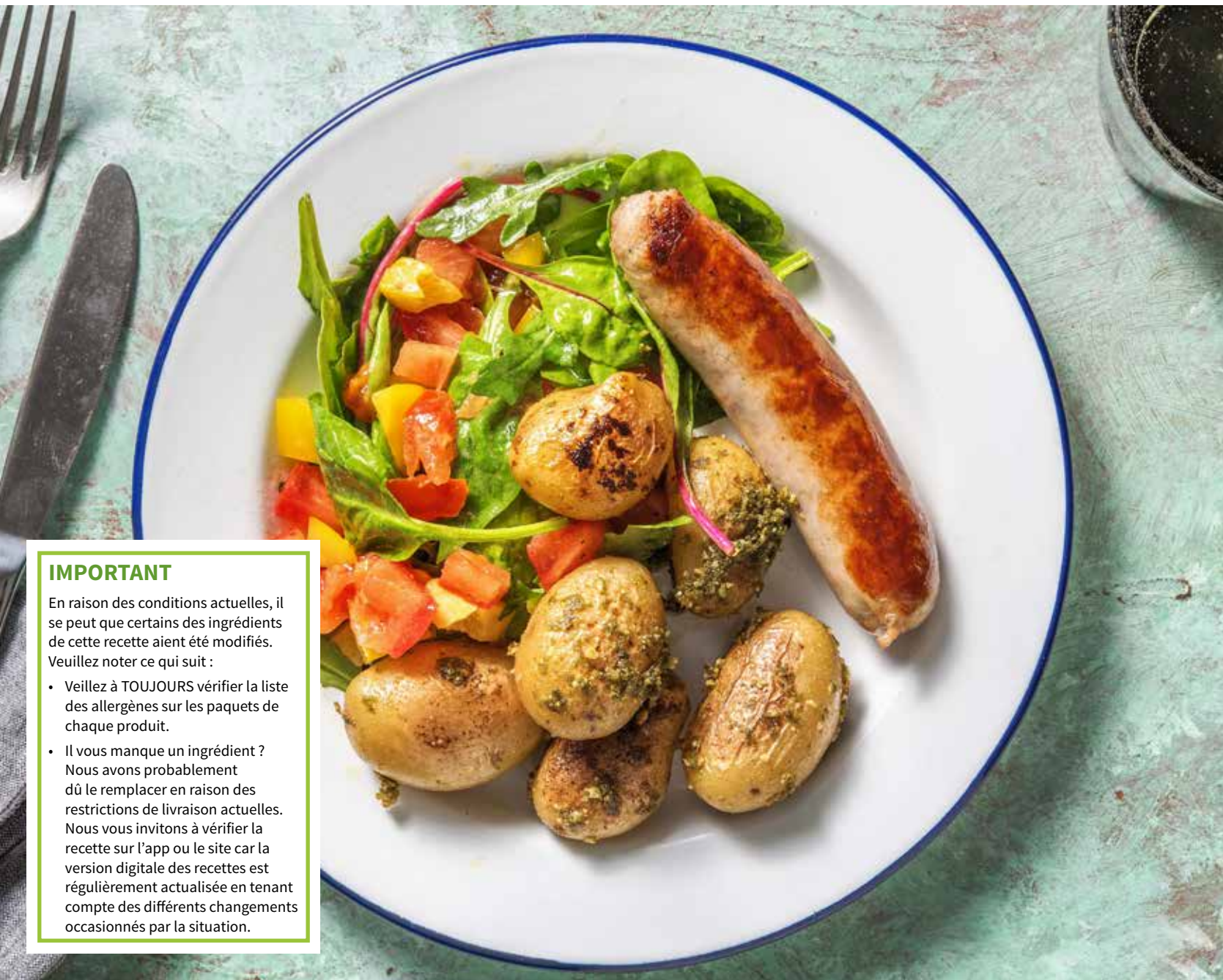
Bon appétit !



Saucisse de porc au fromage Chimay & oignons caramélisés

servie avec une salade de grenailles sauce pesto

FAMILIALE **RAPIDO** 15 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 3 jours



Grenailles



Saucisse de porc au fromage Chimay et aux oignons caramélisés



Mélange de salades avec pousses de pois



Pesto vert alla genovese



Tomate cœur de boeuf



Poivron jaune

IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés.

Veuillez noter ce qui suit :

- Veuillez à TOUJOURS vérifier la liste des allergènes sur les paquets de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.

Ingrédients de base

Huile d'olive, vinaigre de vin blanc, moutarde, huile d'olive extra-vierge, poivre et sel

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Casserole avec couvercle, saladier, poêle avec couvercle

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Saucisse de porc au fromage Chimay et aux oignons caramélisés* (g 7)	1	2	3	4	5	6
Mélange de salades avec pousses de pois* (g 23)	40	60	80	120	140	180
Pesto vert alla genovese* (g 7) 8)	12½	25	37½	50	62½	75
Tomate coeur de boeuf* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivron jaune* (pc)	½	1	1½	2	2½	3

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive extra-vierge (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2935 / 702	544 / 130
Lipides total (g)	49	9
Dont saturés (g)	14,0	2,6
Glucides (g)	41	8
Dont sucres (g)	5,6	1,0
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	21	4
Sel (g)	2,3	0,4

Allergènes

7) Lait/lactose 8) Fruits à coque

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez pas à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



1. Cuire la saucisse

- Portez à ébullition une grande quantité d'eau salée dans une casserole pour les **grenailles** et faites-les cuire à couvert 8 minutes. Égouttez. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle avec un couvercle et faites cuire sur toutes les faces la **saucisse de porc** 2 à 3 minutes à feu moyen-vif.
- Couvrez la poêle contenant la **saucisse** et poursuivez la cuisson 8 à 10 minutes à feu moyen, en la retournant régulièrement.



3. Ajouter les grenailles

- Disposez la **saucisse** dans des assiettes. Versez les **grenailles** dans la poêle et couvrez-les avec le **pesto**. Salez et poivrez selon votre goût.



2. Préparer la salade

- Dans un saladier, préparez une vinaigrette à base de moutarde, de vinaigre de vin blanc et d'huile d'olive vierge extra.
- Détaillez le **poivron jaune** et la **tomate** en cubes. Mélangez la **salade**, le **poivron** et la **tomate** à la vinaigrette dans le saladier, puis salez et poivrez.



4. Servir

- Répartissez les **grenailles** au **pesto** dans les assiettes. Servez avec la salade.

Bon appétit !



Tarte fine aux tomates et au vieux pané

accompagnée d'une salade composée

VEGGIE **RAPIDO** 25 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 5 jours

VEGGIE



IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés. Veuillez noter ce qui suit :

- Veuillez à **TOUJOURS** vérifier la liste des allergènes sur les paquets de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.



Pâte feuilletée



Tomate



Vieux pané



Crème de basilic



Origan séché



Carotte



Roquette et mâche

Ingrédients de base

Huile d'olive vierge extra, vinaigre de vin rouge, moutarde, poivre et sel

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Saladier, plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, éplucheur

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pâte feuilletée* (pièce) 1) 21)	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Tomate (pièce)	2	4	6	8	10	12
Vieux pané* (g) 7)	45	90	135	180	225	270
Crème de basilic* (ml)	12	24	36	48	60	72
Origan séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Carotte* (g)	100	200	300	400	500	600
Roquette et mâche* (g)	30	60	90	120	150	180
À ajouter vous-même						
Huile d'olive vierge extra (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin rouge (cc)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3241 / 775	684 / 164
Lipides total (g)	58	12
Dont saturés (g)	23,9	5,0
Glucides (g)	40	8
Dont sucres (g)	11,0	2,3
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	18	4
Sel (g)	2,2	0,5

Allergènes

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/lactose
Peut contenir des traces de : 21) Lait/lactose

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez pas à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



1. Cuire à blanc

- Préchauffez le four à 200 degrés. Disposez la **pâte feuilletée** sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
- Enfoncez-la bien et piquez le fond de tarte à l'aide d'une fourchette. Enfourez la **pâte feuilletée** toute seule 3 à 5 minutes puis réservez-là hors du four.

LE SAVIEZ-VOUS ? Cuire une pâte à blanc consiste à la précuire sans garniture. Cela permet d'éviter que la pâte détrempe avec un appareil un peu trop liquide ou qui rend beaucoup de jus à la cuisson, comme la tomate.



3. Faire la salade

- Pendant ce temps, épluchez et râpez la **carotte** ou coupez-là en rubans avec un éplucheur. Coupez les **tomates** restantes en dés. Juste avant de servir, préparez la vinaigrette en mélangeant ½ cs d'huile d'olive vierge extra, ½ cc de moutarde et ½ cc de vinaigre de vin rouge par personne dans un saladier. Ajoutez le mélange de **roquette** et **mâche**, les **tomates** et les **carottes**. Salez et poivrez.



2. Enfouner

- Pendant ce temps, coupez la moitié des **tomates** en rondelles de 1 cm d'épaisseur. Coupez le **vieux pané** en tranches. Étalez la **crème de basilic** sur la **pâte feuilletée**. Ajoutez les tranches de **vieux pané**. Posez les rondelles de **tomates** par dessus et réservez les **tomates** restantes pour la salade. Salez et poivrez. Saupoudrez d'**origan**. Enfourez 15 à 20 minutes.



4. Servir

- Servez la tarte accompagnée de la salade.

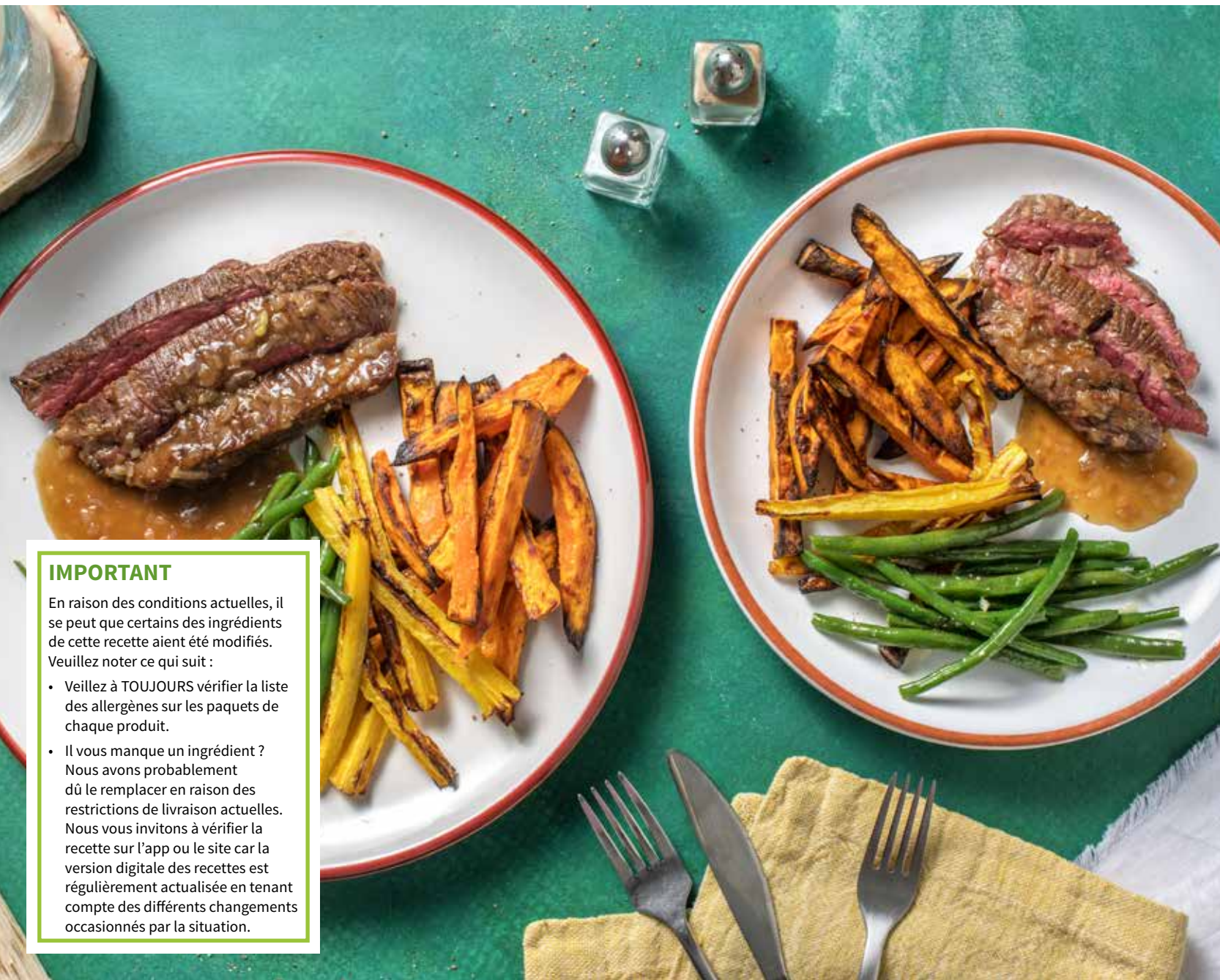
Bon appétit !



Bavette blonde d'Aquitaine et sauce à l'échalote

avec des patates douces et des carottes rôties

FAMILIALE 40 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 3 jours



IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés.

Veuillez noter ce qui suit :

- Veuillez à **TOUJOURS** vérifier la liste des allergènes sur les paquets de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.



Patates douces



Carotte jaune



Échalote



Haricots verts



Gousse d'ail



Bavette de boeuf
Blonde d'Aquitaine

Ingrédients de base

Huile d'olive, beurre, vinaigre de vin rouge, bouillon de volaille ou de légumes, farine, poivre et sel

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Papier d'aluminium, bol, casserole avec couvercle, sauteuse, plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Patates douces (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Carotte jaune* (g)	75	150	225	300	375	450
Échalote (pièce)	1	2	3	4	5	6
Haricots verts* (g)	75	150	225	300	375	450
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Bavette de boeuf Blonde d'Aquitaine* (g)	100	200	300	400	500	600

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin rouge (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de volaille ou de légumes (ml)	100	200	300	400	500	600
Farine (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2732/653	396/95
Lipides total (g)	29	4,2
Dont saturés (g)	7,5	1,1
Glucides (g)	61	9
Dont sucres (g)	20,1	2,9
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	30	4
Sel (g)	1,5	0,2

Allergènes : -

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez pas à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



1. Préparer les frites

Préchauffez le four à 200 degrés. Épluchez les **patates douces** et coupez-les en morceaux de 1 cm pour faire des frites. Épluchez et coupez les **carottes** dans le sens de la longueur, puis taillez-les en quartiers. Répartissez les frites sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Ajoutez 1 cs d'huile d'olive par personne dessus, du sel, du poivre et mélangez. Enfouez 30 à 35 minutes. Remuez à mi-cuisson.



4. Cuire la bavette

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen-vif. Faites cuire la **bavette** 1 à 2 minutes sur une face et retournez là, puis laissez-la cuire encore 1 à 2 minutes. La viande sera saignante ; pour une cuisson à point, vous pouvez cuire la bavette 1 minute de plus de chaque côté. Sortez la viande de la sauteuse et mettez-la sur une assiette recouverte de papier d'aluminium pour la garder au chaud.

CONSEIL : Pour une viande plus tendre, vous pouvez ajouter 1/2 cc de beurre par personne après avoir retourné la bavette et l'arroser avec le beurre fondu.



2. Préparer

Préparer le bouillon avec de l'eau chaude dans un bol. Ciselez les **échalotes**. Équeutez les **haricots**. Pressez ou émincez l'**ail**.



5. Faire la sauce

Remettez la même sauteuse à feu moyen-doux et ajoutez les **échalotes** ainsi que 1 cc de vinaigre de vin rouge par personne. Faites cuire 2 à 3 minutes jusqu'à la complète évaporation du vinaigre. Ajoutez ½ cc de farine par personne et poursuivez la cuisson 1 minute. Versez ensuite le bouillon et faites réduire la sauce 4 à 6 minutes sans couvercle. Une fois réduite, laissez-là au chaud sur feu très doux.

CONSEIL : N'hésitez pas "gratter" le fond de la poêle avec une spatule en bois ou en silicone pour récupérer les sucs de viande. Cela donnera un meilleur goût.



3. Cuire les haricots verts

Mettez une casserole avec de l'eau salée à bouillir. Plongez les **haricots verts** dans l'eau bouillante et faites-les cuire 6 à 8 minutes. Égouttez-les avant de les remettre dans la casserole. Ajoutez ½ cs de beurre par personne, l'**ail** haché, du sel et du poivre. Mélangez et laissez dans la casserole à couvert.



6. Servir

Servez la **bavette** accompagnée de la sauce à l'**échalote**, des **haricots verts** et des frites de **patate douce** et de **carotte**. Salez et poivrez au goût.

Bon appétit !



Mijoté de poulet à la méditerranéenne

avec des poivrons, des grenailles et des olives

FAMILIALE 35 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 3 jours

FAMILIALE



Poivron jaune



Poivron rouge



Poivron vert



Oignon



Gousse d'ail



Grenailles



Dés de cuisse de poulet



Feuille de laurier



Origan séché



Paprika en poudre



Mélange d'épices du Moyen-Orient



Olives Leccino

IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés. Veuillez noter ce qui suit :

- Veuillez à TOUJOURS vérifier la liste des allergènes sur les paquets de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.

Ingrédients de base

Huile d'olive, bouillon de poulet, poivre et sel

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Bol, wok ou sauteuse avec couvercle

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Poivron jaune* (pièce)	½	1	1½	2	2½	3
Poivron rouge* (pièce)	½	1	1½	2	2½	3
Poivron vert* (pièce)	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce)	2	4	6	8	10	12
Grenailles (g)	250	600	900	1100	1500	1700
Dés de cuisse de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
Feuille de laurier (pièce)	1	2	3	4	5	6
Origan séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Paprika en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Mélange d'épices du Moyen-Orient (cc)	1	2	3	4	5	6
Olives Leccino* (g)	10	20	30	40	50	60

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de poulet (ml)	100	200	300	400	500	600
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2776 / 664	342 / 82
Lipides total (g)	26	3
Dont saturés (g)	4,8	0,6
Glucides (g)	73	9
Dont sucres (g)	14,3	1,8
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	28	4
Sel (g)	2,2	0,3

Allergènes : -

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez pas à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



1. Préparer

Coupez tous les **poivrons** en lanières. Émincez l'**oignon** et l'**ail**. Épluchez ou lavez les **grenailles** et taillez-les en deux.



2. Cuire le poulet

Faites chauffer 1 cs d'huile par personne à feu moyen-vif dans un wok ou une sauteuse avec couvercle. Faites dorer les **dés de poulet** sur tous les côtés 3 à 4 minutes, puis salez et poivrez. Ils ne doivent pas encore être cuits. Réservez-les hors de la poêle.



3. Faire revenir les légumes

Dans le même wok, faites revenir les **grenailles**, les **poivrons**, l'**oignon** et l'**ail** 5 à 7 minutes. Pendant ce temps, préparez le bouillon dans un bol avec de l'eau chaude.



4. Cuire le mijoté

Versez le bouillon par dessus les **légumes**. Ajoutez le **laurier**, l'**origan**, le **paprika** et le **mélange d'épices du Moyen-Orient**. Poursuivez la cuisson encore 15 à 20 minutes à couvert.



5. Ajouter

Ajoutez les **olives** et le **poulet** au contenu du wok 5 minutes avant la fin de la cuisson. Ajustez l'assaisonnement si besoin.



6. Servir

Retirez les feuilles de **laurier** et servez le mijoté dans des bols ou des assiettes creuses.

Bon appétit !

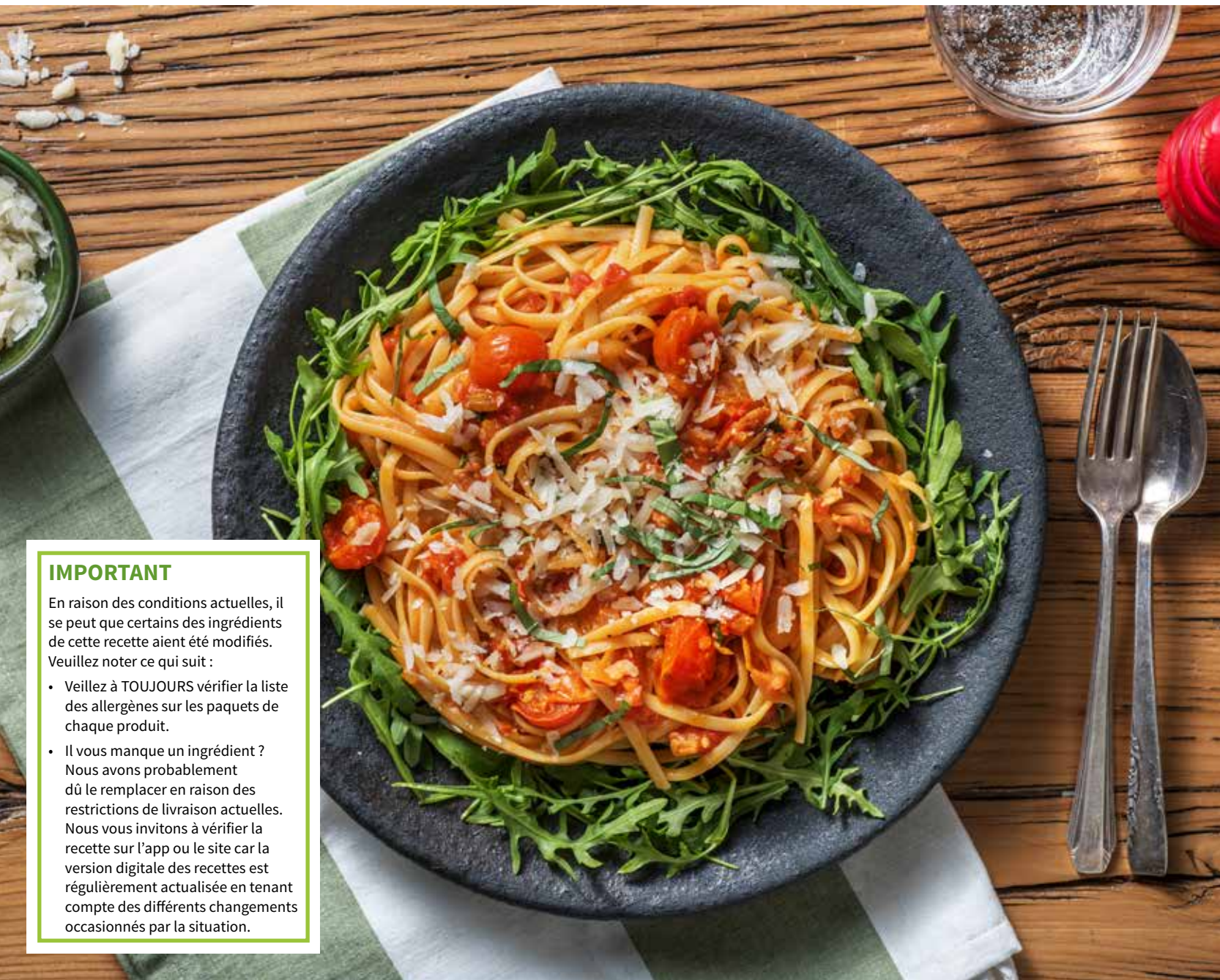


Linguine all'Amatriciana

aux lardons, pecorino et sauce tomate sur lit de roquette

FAMILIALE **RAPIDO** 30 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 5 jours

FAMILIALE



IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés.

Veuillez noter ce qui suit :

- Veillez à **TOUJOURS** vérifier la liste des allergènes sur les paquets de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.



Oignon rouge



Gousse d'ail



Piment rouge



Tomates cerises rouges



Basilic frais



Cubes de tomates



Linguine



Lardons



Pecorino râpé



Roquette

Ingrédients de base

Huile d'olive, vinaigre de vin blanc

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Poêle, casserole avec couvercle, sauteuse

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon rouge (pièce)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce)	½	1	1½	2	2½	3
Piment rouge* (pièce)	½	1	1½	2	2½	3
Tomates cerises rouges* (g)	125	250	375	500	625	750
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Cubes de tomates (paquet)	½	1	1½	2	2½	3
Linguine (g 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Lardons* (g)	50	100	150	200	250	300
Pecorino râpé* (g 7)	25	50	75	100	125	150
Roquette* (g)	20	40	60	80	100	120

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3006 / 719	514 / 123
Lipides total (g)	27	5
Dont saturés (g)	10,0	1,7
Glucides (g)	83	14
Dont sucres (g)	18,1	3,1
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	31	5
Sel (g)	3,3	0,6

Allergènes

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/Lactose

Peut contenir des traces de : 17) (Euf 20) Soja

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez pas à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



1. Préparer

Émincez l'**oignon**. Pressez ou émincez l'**ail**. Épépinez le **piment rouge** et émincez-le. Coupez les **tomates cerises** en deux. Dans une casserole, portez une bonne quantité d'eau et une pincée de sel à ébullition.

CONSEIL : Ce plat est normalement assez relevé.

Si vous aimez le piquant, ajoutez quelques pépins ou graines de piment pour rehausser le goût.



4. Couper le basilic

Ciselez le **basilic** en lanières.



2. Préparer la sauce

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans une sauteuse. Faites revenir l'**oignon**, la moitié de l'**ail** et le **piment** 3 à 4 minutes. Arrosez le tout avec ½ cs de vinaigre de vin blanc par personne. Ajoutez ensuite les cubes de **tomates** et les **tomates cerises**. Salez et poivrez. Baissez le feu et laissez mijoter 10 à 15 minutes.



5. Apprêter

Ajoutez les **linguine**, un filet d'eau de cuisson des pâtes ainsi que la moitié du **pecorino** et du **basilic** à la sauce. Remuez bien et réchauffez brièvement.



3. Faire dorer les lardons

À couvert, faites cuire les **linguine** 'al dente' 10 à 12 minutes. Égouttez-les en conservant l'eau de cuisson, puis réservez-les sans couvercle. Pendant ce temps, faites chauffer une petite poêle à feu moyen-vif et faites dorer les **lardons** sans huile 4 à 6 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient croquants. Ajoutez-les (avec leur jus de cuisson) à la sauce **tomate** et remuez bien.



6. Servir

Disposez la **roquette** dans les assiettes et servez les **linguine** par-dessus. Garnissez-les du reste du **basilic** et de **pecorino**.

LE SAVIEZ-VOUS ? Ce plat contient plus de 350 g de légumes par personne ! Mais saviez-vous aussi que les légumes en boîte contiennent presque autant d'éléments nutritifs que les frais ?

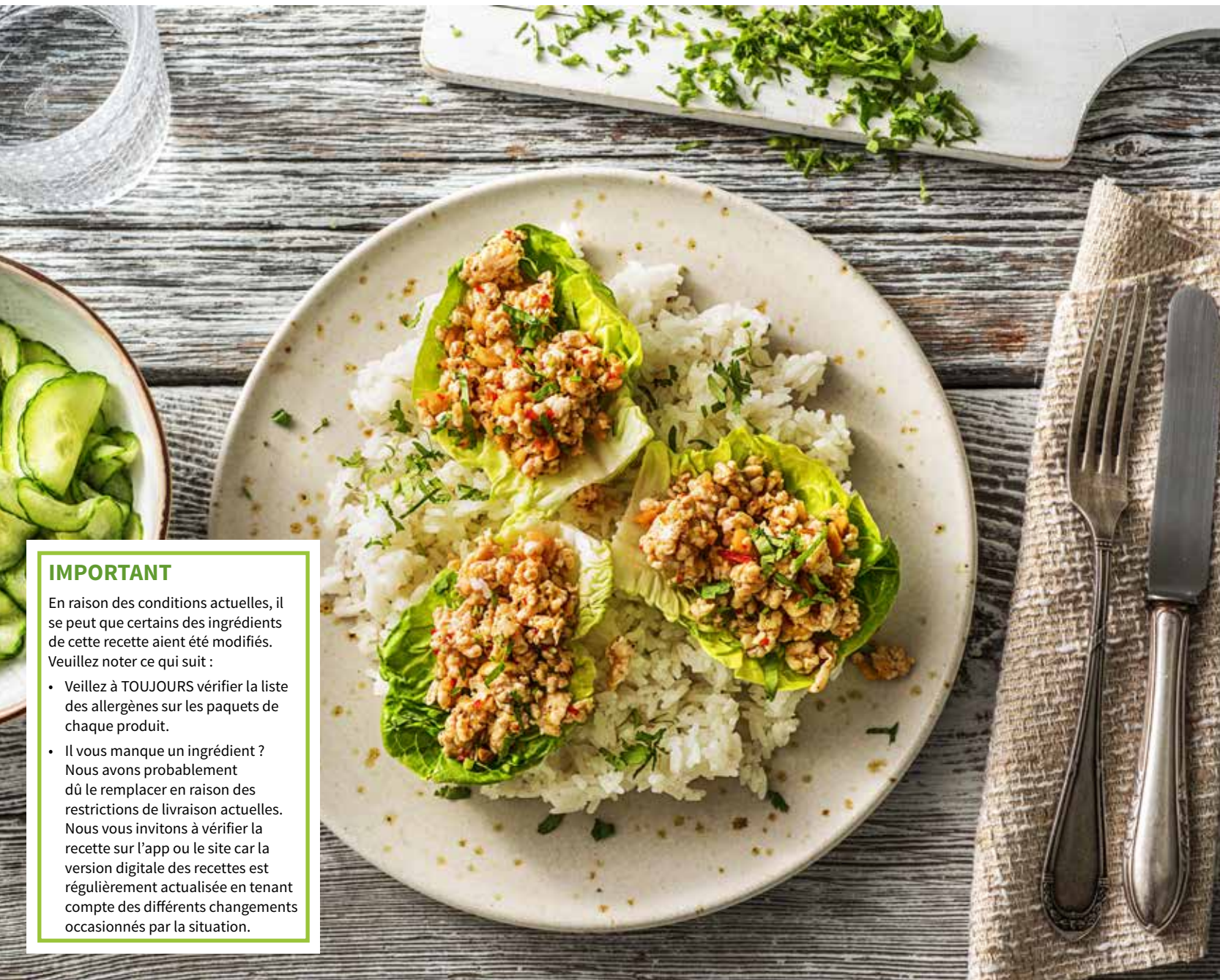
Bon appétit !



Salade asiatique au poulet épicé et au gingembre

avec du riz pandan, de la coriandre et des cacahuètes

35 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 3 jours



IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés.

Veuillez noter ce qui suit :

- Veuillez à **TOUJOURS** vérifier la liste des allergènes sur les paquets de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.



Riz pandan



Concombre



Citron vert



Gousse d'ail



Piment rouge



Cacahuètes



Coriandre fraîche



Sucre



Nuoc-mâm



Poulet haché aux épices indonésiennes

Ingrédients de base

Sucre, vinaigre de vin blanc, cassonade, huile de tournesol, poivre et sel

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Casserole avec couvercle, saladier, râpe petit bol, wok ou sauteuse avec couvercle, spatule

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Riz pandan (g)	85	170	250	335	420	505
Concombre* (pièce)	½	¾	1	1½	1¾	2
Citron vert (pièce)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce)	1½	3	4½	6	7½	9
Piment rouge* (pièce)	½	1	1½	2	2½	3
Cacahuètes (g) 5) 22) 25)	15	30	45	60	75	90
Coriandre fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Sucrine* (pc)	1	2	3	4	5	6
Nuoc-mâm (ml) 4)	10	20	30	40	50	60
Poulet haché aux épices indonésiennes* (g)	110	220	330	440	550	660

À ajouter vous-même

Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	2	4	6	8	10	12
Cassonade (cc)	2½	5	7½	10	12½	15
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3383 / 809	646 / 154
Lipides total (g)	32	6
Dont saturés (g)	5,2	1,0
Glucides (g)	95	18
Dont sucres (g)	21,5	4,1
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	34	6
Sel (g)	3,1	0,6

Allergènes

4) Poisson 5) Cacahuètes

Peut contenir des traces de : 22) Fruits à coque 25) Graines de sésame

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez pas à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



1. Cuire le riz

Portez 250 ml d'eau par personne à ébullition dans une casserole, ajoutez une pincée de sel et faites-y cuire le **riz** 12 à 15 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-le au besoin et réservez-le sans couvercle.



4. Préparer la vinaigrette

Dans un petit bol, mélangez la cassonade et, par personne, 1 cs de jus de **citron vert**, ½ cc de zeste et 2 cc de **nuoc-mâm**.



2. Mariner le concombre

Pendant ce temps, mélangez le vinaigre de vin blanc et le sucre dans un saladier. Coupez le **concombre** en fines tranches et ajoutez-les au mélange aigre-doux. Salez. Remuez de temps à autre pour que le **concombre** absorbe les saveurs.

CONSEIL : Coupez le concombre très finement ou utilisez un éplucheur. Tranché ainsi, le mélange aigre-doux s'imprègnera encore mieux.



5. Cuire le poulet haché

Faites chauffer l'huile de tournesol dans un wok ou une sauteuse et faites revenir l'**ail** et le **piment rouge** 1 minute à feu vif. Ajoutez le **poulet haché** et faites-le cuire 2 à 3 minutes à feu moyen-vif en l'émiettant. Ajoutez la vinaigrette au **citron vert** à la **viande hachée** et poursuivez la cuisson 2 minutes ou jusqu'à ce que le **poulet** soit cuit. Ajoutez les **cacahuètes** et remuez bien. Salez et poivrez.

CONSEIL : Si vous n'appréciez pas les plats trop relevés, n'ajoutez pas trop de piment.



3. Préparer la sucrine

Prélevez le zeste du **citron vert** et pressez le jus. Pressez ou émincez l'**ail** et hachez le **piment rouge**. Concassez les **cacahuètes** et ciselez la **coriandre**. Détachez les feuilles de la **sucrine** et empilez-en 2 à 3 pour obtenir 2 à 3 nids par personne.

LE SAVIEZ-VOUS ? Les **pépins** du piment contiennent le plus fort taux de Capsaïcine, substance chimique responsable de la sensation de brûlure. Si vous n'aimez pas le piquant, retirez-les avant la cuisson.



6. Servir

Servez le **riz** dans les assiettes. Disposez des feuilles de **sucrine** par-dessus, puis remplissez-les avec le **poulet haché**. Arrosez le **riz** du reste de sauce. Accompagnez le tout du **concombre** aigre-doux et parsemez de **coriandre**.

Bon appétit !

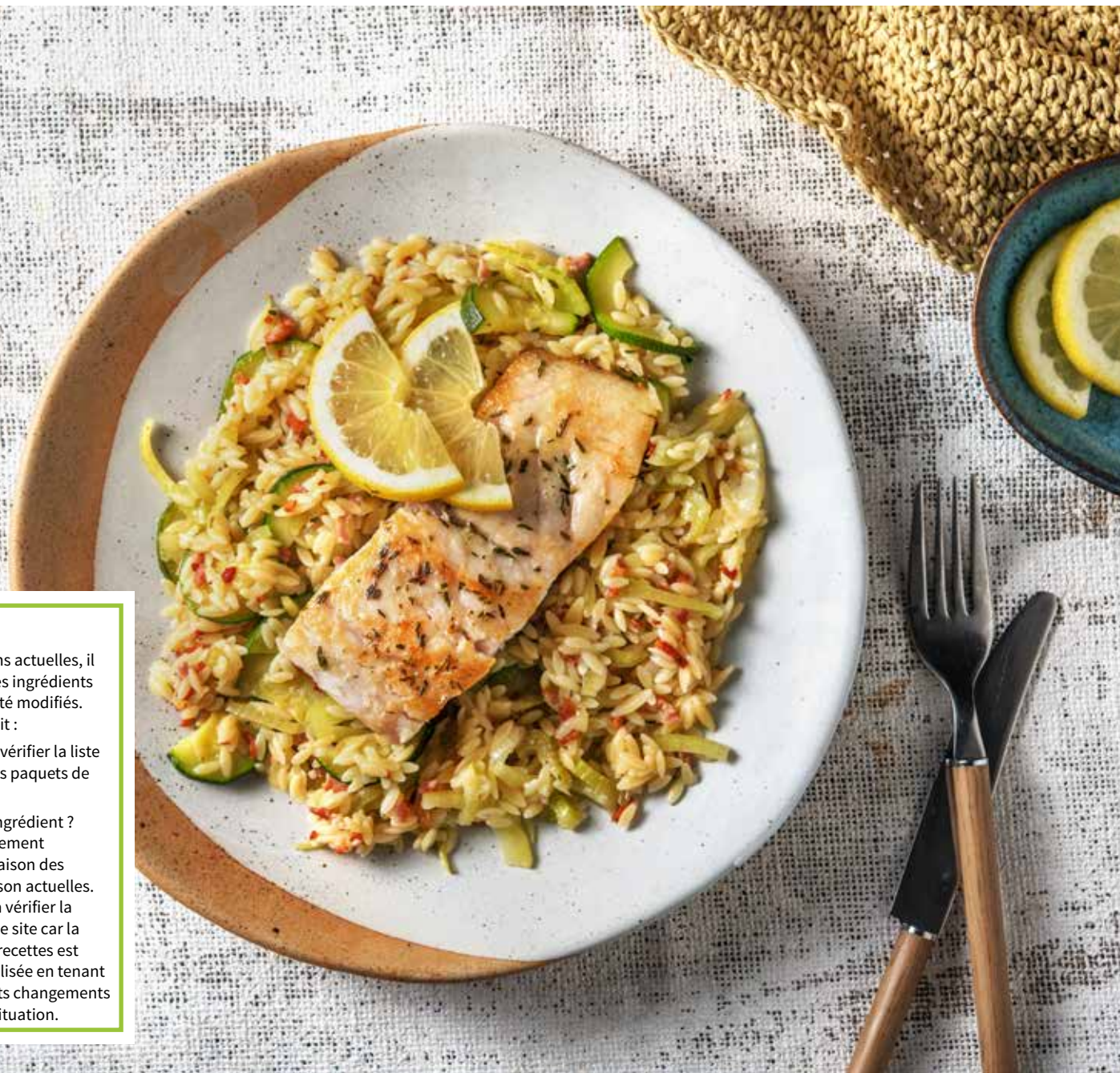


Filet de perche du nil poêlé et risotto d'orzo

aux lardons, fenouil et courgette poêlés

FAMILIALE 35 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 3 jours

FAMILIALE



IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés. Veuillez noter ce qui suit :

- Veuillez à TOUJOURS vérifier la liste des allergènes sur les paquets de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.



Oignon



Gousse d'ail



Fenouil



Courgette



Lardons



Citron jaune



Orzo



Thym séché



Filet de perche du Nil

Ingrédients de base

Bouillon de volaille ou de légumes, beurre, huile d'olive vierge extra, poivre et sel

Avant de commencer

Pensez à vous laver les mains ainsi qu'à rincer les fruits et légumes frais avant de cuisiner.

Ustensiles

Bol, poêle, sauteuse avec couvercle

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pièce)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce)	1	2	3	4	5	6
Fenouil* (pièce)	⅓	⅔	1	1½	1¾	1.99
Courgette (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Lardons* (g)	20	40	60	80	100	120
Citron jaune (pièce)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Orzo (g) 1) 20)	85	170	250	335	420	505
Thym séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Filet de perche du Nil* (pièce) 4)	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Bouillon de volaille ou de légumes (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (selon le goût)			Au goût			
Poivre et sel			Au goût			

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2923 / 699	386 / 92
Lipides total (g)	24	3
Dont saturés (g)	13,1	1,7
Glucides (g)	76	10
Dont sucres (g)	16,4	2,2
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	40	5
Sel (g)	3,1	0,4

Allergènes

1) Céréales contenant du gluten 4) Poisson

Peut contenir des traces de : 20) Soja

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez pas à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



1. Préparer

Préparez le bouillon dans un bol avec de l'eau chaude. Émincez l'**oignon** et pressez ou écrasez l'**ail**. Coupez le **fenouil** en quatre, ôtez le cœur dur et taillez-le en fines lamelles. Taillez la **courgette** en fines demi-rondelles.

CONSEIL : Si vous avez le temps, taillez la courgette en rubans et faites-les cuire avec le filet de perche du Nil pour égayer vos assiettes !



4. Cuire l'orzo

Faites chauffer ½ cs de beurre par personne à feu moyen-vif dans la sauteuse contenant la graisse de cuisson et faites cuire l'**oignon**, l'**ail**, le **fenouil** et la **courgette** 3 à 4 minutes. Ajoutez l'**orzo** et poursuivez la cuisson 1 minute avant de verser le bouillon délicatement. Portez à ébullition et, à couvert, laissez l'**orzo** mijoter à feu doux 10 à 12 minutes. Remuez régulièrement. Ajoutez les **lardons** lors des 5 dernières minutes. Salez et poivrez.



2. Cuire les lardons

Faites chauffer une sauteuse à feu moyen-vif et faites revenir les **lardons** sans huile 3 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Réservez-les hors de la sauteuse en conservant le jus de cuisson.



5. Cuire le poisson

Épongez le **filet de perche du Nil** avec de l'essuie-tout et saupoudrez-le du **thym**, de sel et de poivre. Faites chauffer le reste du beurre dans une poêle à feu moyen-vif et faites-le cuire 3 à 4 minutes d'un côté. Baissez le feu et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes de l'autre côté.



3. Couper le citron

Pendant ce temps, taillez le **citron** en rondelles.



6. Servir

Servez l'**orzo** et arrosez-le d'un filet d'huile d'olive vierge extra si vous le souhaitez. Pressez une rondelle de **citron** par personne par dessus. Disposez le **filet de perche du Nil** sur le tout et garnissez avec le reste des rondelles de **citron**.

Bon appétit !