

# Orzo à la sicilienne au poulet et pecorino

raisins secs, noix, basilic et brocoli

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Oignon



Gousse d'ail



Brocoli



Orzo



Raisins secs



Noix concassées



Poulet haché aux  
épices italiennes



Mélange d'épices  
siciliennes



Pecorino râpé AOP



Basilic frais



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

Le pecorino est un fromage italien au lait de brebis et son  
nom vient de italien *pecora*, qui signifie mouton.



Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Sauteuse, casserole avec couvercle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Brocoli* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Raisins secs (g)	10	20	30	40	50	60
Noix concassées (g)	10	20	30	40	50	60
Poulet haché aux épices italiennes* (g)	100	200	300	400	500	600
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pecorino râpé AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2904 / 694	624 / 149
Lipides total (g)	25	5
Dont saturés (g)	8,7	1,9
Glucides (g)	70	15
Dont sucres (g)	13,3	2,9
Fibres (g)	14	3
Protéines (g)	41	9
Sel (g)	2,1	0,5

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Pour l'**orzo** et le **brocoli**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Émincez l'**oignon** en demi-rondelles et écrasez ou émincez l'**ail**.
- Détaillez le bouquet de **brocoli** en fleurettes et la tige en dés.
- Faites cuire l'**orzo** 4 minutes à couvert dans la casserole.



### 3. Cuire le poulet haché

- Pendant ce temps, faites chauffer l'huile d'olive dans la sauteuse à feu doux et revenir l'**oignon**, l'**ail** et les **noix** 2 minutes.
- Ajoutez-y le **poulet haché** et faites-le cuire 4 à 5 minutes en l'émiettant.
- Ajoutez le **brocoli**, l'**orzo**, les **raisins secs**, les **épices siciliennes** et la majeure partie du **pecorino** à la sauteuse.
- Réchauffez 2 à 3 minutes à feu vif, puis salez et poivrez à votre goût.



### 2. Cuire le brocoli

- Ajoutez le **brocoli** à la casserole contenant l'**orzo** puis faites cuire 4 minutes.
- Ajoutez les **raisins secs** et poursuivez la cuisson 2 à 4 minutes. Ensuite, égouttez et réservez.
- Ciselez finement le **basilic**.



### 4. Servir

- Servez l'**orzo au poulet** sur les assiettes
- Garnissez-le du **basilic** et du reste de **pecorino**.

Bon appétit !

# Pain de viande à l'asiatique et udon au curry

sauce relevée à la noix de coco, citron vert et gomasio

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Oignon nouveau



Gousse d'ail



Chapelure panko



Gomasio



Sauce soja



Sauce asiatique douce



Épices de curry jaune



Carotte



Citron vert



Lait de coco



Nouilles udon fraîches



Piment rouge



Purée de gingembre



Poivron



Poulet haché  
Oranjehoen  
aux épices



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

On pourrait penser que le pain de viande nous vient d'Amérique, mais ce n'est pas le cas ! Il trouve ses origines en Europe de l'Ouest, près de l'Allemagne et en Scandinavie.



Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Grand bol, plat à four, petit bol, wok ou sauteuse avec couvercle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon nouveau* (botte(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Chapelure panko (g)	15	25	40	50	65	75
Gomasio (sachet(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Sauce soja (ml)	5	10	15	20	25	30
Sauce asiatique douce* (g)	20	35	55	70	90	105
Épices de curry jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lait de coco (ml)	80	160	250	330	410	490
Nouilles udon fraîches (g)	100	200	300	400	500	600
Piment rouge* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Poulet haché Oranjehoen aux épices* (g)	100	200	300	400	500	600

### À ajouter vous-même

Huile de tournesol (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Eau pour la sauce (ml)	50	100	150	200	250	300
Vinaigre de vin blanc (cc)	2	4	6	8	10	12
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2929 / 700	455 / 109
Lipides total (g)	34	5
Dont saturés (g)	15,5	2,4
Glucides (g)	68	11
Dont sucres (g)	20,5	3,2
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	28	4
Sel (g)	3,9	0,6

## Allergènes

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



## 1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C. Émincez l'**oignon nouveau** en fines rondelles et séparez le blanc du vert. Écrasez ou émincez l'**ail**. Épépinez et émincez finement le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.). Dans le grand bol, mélangez le **poulet haché**, la **chapelure panko**, la **sauce soja**, ainsi que la moitié de la partie blanche de l'**oignon nouveau**, de la **purée de gingembre**, du **piment rouge**, du **gomasio** et de l'**ail**. Malaxez bien le tout pour former un **petit pain**.



## 4. Cuire les légumes

Faites chauffer le reste d'huile de tournesol à feu moyen-vif dans la sauteuse ou le wok et cuire le reste de **purée de gingembre**, de **piment rouge** d'**ail** et de la partie blanche de l'**oignon nouveau** 1 à 2 minutes. Ajoutez les **épices de curry jaune** et faites cuire 2 à 3 minutes. Ajoutez le **poivron** et la **carotte**, puis faites cuire 2 à 3 minutes.



## 2. Cuire le pain de viande

Dans le petit bol, mélangez la moitié du vinaigre de vin blanc avec la **sauce asiatique douce** et ½ de l'huile de tournesol. Placez le **pain de viande** dans le plat à four et versez la moitié de la **sauce** dessus. Enfourez-le 20 à 25 minutes. Retirez-le du four et montez ce dernier à 220°C. Recouvrez le **pain de viande** du reste de **sauce** et enfourez-le à nouveau 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit cuit.



## 5. Préparer la sauce

Dégélez avec le reste de vinaigre de vin blanc et l'eau (voir tableau des ingrédients). Ajoutez-y le **lait de coco**, mélangez bien et portez à ébullition à couvert. Laissez réduire 10 minutes. Retirez le couvercle après 5 minutes et ajoutez les **nouilles udon**. Pressez 1 quartier de **citron vert** par personne par-dessus et assaisonnez à votre goût de sel et de poivre.



## 3. Couper les légumes

Pendant ce temps, coupez la **carotte** en demi-rondelles et le **poivron** en lanières. Coupez le **citron vert** en quartiers.

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



## 6. Servir

Coupez le **pain de viande** en tranches. Servez le **curry** et les **nouilles** dans des assiettes creuses puis déposez les tranches de **pain de viande** par-dessus. Garnissez le **pain de viande** du reste du **gomasio** et de la partie verte de l'**oignon nouveau**. Accompagnez des quartiers de **citron vert** restants.

**Bon appétit !**

# Soupe de potimarron au beurre de cacahuètes

pain plat libanais et œuf mollet

Végé Calorie Smart

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Gousse d'ail



Carotte



Oignon



Dés de potimarron



Curry en poudre



Œuf



Pain libanais complet



Beurre de cacahuètes



Sauce soja



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

Le pain plat libanais est traditionnellement cuit dans une grande poêle concave, ou *saj*. Mais il peut aussi être cuit au four ou dans une poêle à crêpe.



Détachez-moi !

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Casserole en inox, marmite à soupe avec couvercle, mixeur plongeant, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Dés de potimarron* (g)	150	300	450	600	750	900
Curry en poudre (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Œuf* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pain libanais complet (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Beurre de cacahuètes (contenant(s))	1	2	3	4	5	6
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60

### A ajouter vous-même

Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra				à votre goût		
Poivre et sel				à votre goût		

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2100 / 502	281 / 67
Lipides total (g)	24	3
Dont saturés (g)	5,1	0,7
Glucides (g)	47	6
Dont sucres (g)	12	1,6
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	20	3
Sel (g)	3	0,4

## Allergènes

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



### 1. Préparer la soupe

- Préparez le bouillon.
- Émincez l'**oignon**, écrasez ou émincez l'**ail**. Coupez la **carotte** en rondelles.
- Faites chauffer l'huile d'olive à feu vif dans la marmite à soupe et cuire l'**ail**, l'**oignon**, la **carotte**, les **dés de potimarron** et le **curry en poudre** 2 minutes.
- Ajoutez-y le bouillon, couvrez, puis portez à ébullition. Laissez mijoter 14 à 16 minutes à petit bouillon.



### 3. Mixer la soupe

- Pendant ce temps, réchauffez le **pain plat** dans la poêle à feu moyen-vif, à sec, 30 secondes de chaque côté.
- Retirez la **soupe** du feu et ajoutez-y le **beurre de cacahuètes**. Mixez-la ensuite au mixeur plongeant.
- Ajoutez-y éventuellement un peu d'eau pour l'éclaircir. Assaisonnez de poivre à votre goût et de **sauce soja** à votre convenance.



### 2. Cuire les œufs

- Pendant ce temps, pour les **œufs**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Faites-les cuire 6 à 8 minutes à couvert.
- Ensuite, plongez-les dans l'eau froide, écalez-les puis coupez-les en 2.

**Le saviez-vous ?** 🌱 Outre les poissons gras, l'œuf est l'un des rares ingrédients riches en vitamine D dont nous manquons souvent, surtout l'hiver, lorsque l'ensoleillement est faible.



### 4. Servir

- Juste avant de servir, arrosez éventuellement le **pain plat** d'un filet d'huile d'olive vierge extra et salez et poivrez à votre goût.
- Servez la **soupe** dans des bols et déposez-y l'**œuf**.
- Accompagnez du **pain plat**.

**Bon appétit !**

# Burger en sauce crémeuse à la tapenade de tomate

légumes rôtis et herbes fraîches

Famille

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Crème liquide



Poivron



Oignon



Tapenade de tomate



Pomme de terre



Gousse d'ail



Épices italiennes



Carotte



Persil plat et basilic frais



Steak haché de bœuf et de porc



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

La tapenade de tomate est un condiment acidulé à base de tomates mûres et séchées, olives, câpres, ail et herbes. Tartinez-la sur du pain ou garnissez-en vos plats pour une explosion de saveurs provençales.



Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

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

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Tapenade de tomate* (g)	20	40	60	80	100	120
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat et basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Steak haché de bœuf et de porc* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Mayonnaise [végétale]	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3318 / 793	469 / 112
Lipides total (g)	48	7
Dont saturés (g)	16,9	2,4
Glucides (g)	60	9
Dont sucres (g)	14,6	2,1
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	27	4
Sel (g)	2,1	0,3

## Allergènes

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



### 1. Rôtir les légumes

- Préchauffez le four 200°C.
- Taillez la **carotte** en bâtonnets de 5 cm. Lavez les **pommes de terre** et coupez-les en morceaux.
- Dans le grand bol, arrosez les **pommes de terre** et la **carotte** avec la moitié de l'huile d'olive. Assaisonnez de sel et de poivre puis mélangez.
- Disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé - en veillant à garder de l'espace pour le **poivron** plus tard - et enfournez 20 à 25 minutes.



### 3. Préparer la sauce

- Pendant ce temps, préparez le bouillon. Ciselez finement les **herbes fraîches**.
- Retournez le **burger**, ajoutez les **épices italiennes** et faites cuire 2 minutes, ou jusqu'à ce que le **burger** soit cuit.
- Déglacez avec le vinaigre balsamique, la **crème liquide** et le bouillon.
- Laissez mijoter la **sauce** 5 à 7 minutes à feu doux.



### 2. Cuire le burger

- Pendant ce temps, émincez l'**oignon** et écrasez ou émincez l'**ail**.
- Taillez le **poivron** en lanières.
- Ajoutez le **poivron** aux **pommes de terre** et à la **carotte**, puis enfournez 15 minutes.
- Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la grande poêle à feu moyen-vif et cuire le **burger** avec l'**oignon**, l'**ail** et la **tapenade de tomate** 3 à 4 minutes.



### 4. Servir

- Servez les **légumes rôtis** et le **burger en sauce crémeuse** sur les assiettes.
- Garnissez des **herbes fraîches**. Accompagnez de mayonnaise.

**Bon appétit !**



# Poivron farci d'orzotto et poivron

salade de tomate, courgette et crème de basilic

Végé Calorie Smart

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Gousse d'ail



Oignon



Courgette



Poivron



Orzo



Épices italiennes



Tomate



Gouda râpé



Crème de basilic



Fromage frais aux fines herbes



Roquette et mâche



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

Saviez-vous que la courgette est un légume très peu calorique ? Il ne contient que 14 g de calories par 100 g. Parfait pour cette recette équilibrée !



Détachez-moi !

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, sauteuse avec couvercle, saladier

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poivron* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Crème de basilic (ml)	10	15	20	24	35	39
Fromage frais aux fines herbes* (g)	25	50	75	100	125	150
Roquette et mâche* (g)	20	40	60	90	100	130

### À ajouter vous-même

Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	150	300	450	600	750	900
Vinaigre balsamique blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3

Poivre et sel à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2887 / 690	412 / 98
Lipides total (g)	32	5
Dont saturés (g)	12,6	1,8
Glucides (g)	74	11
Dont sucres (g)	15,4	2,2
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	22	3
Sel (g)	1,5	0,2

## Allergènes

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



### 1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C et préparez le bouillon. Écrasez ou émincez ou l'**ail**. Émincez l'**oignon**. Coupez la **courgette** en dés.



### 4. Préparer la salade

Coupez la **tomate** en dés. Dans le saladier, composez une vinaigrette avec l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre balsamique blanc. Salez et poivrez à votre goût. Ajoutez-y la **tomate** et la **salade** puis mélangez bien.



### 2. Rôtir le poivron

Coupez le **poivron** en deux et épépinez-le. Disposez-le, face tranchée vers le haut, sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfourez-le 10 à 15 minutes.



### 5. Apprêter

Incorporez le **fromage frais** à l'**orzo**, puis salez et poivrez à votre goût. Farcissez les moitiés de **poivron** d'**orzo**. Saupoudrez-les de **fromage râpé** puis enfourez-les 3 à 5 minutes.



### 3. Préparer l'orzo

Pendant ce temps, faites chauffer l'huile d'olive dans la sauteuse à feu doux et cuire l'**ail**, l'**oignon** et la **courgette** 2 à 4 minutes. Ensuite, ajoutez-y l'**orzo** et les **épices italiennes**. Faites cuire 1 minute en mélangeant bien. Versez-y le bouillon, couvrez et faites cuire 10 à 12 minutes à feu doux, jusqu'à absorption. Remuez régulièrement. Ajoutez éventuellement de l'eau si l'**orzo** s'assèche trop.



### 6. Servir

Servez les **poivrons farcis** sur les assiettes et arrosez-les de **crème de basilic**. Accompagnez de la **salade**.

**Bon appétit !**

# Vol-au-vent crémeux aux champignons

purée de pommes de terre et salade

Végé

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Pomme de terre



Champignons



Carotte



Oignon



Gousse d'ail



Feuille de laurier



Crème liquide



Bouchée feuilletée



Mâche



Persil frais



Tomate



Graines de tournesol



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

Saviez-vous qu'une poignée de graines de tournesol vous apporte déjà une grande partie des AJR en vitamines, protéines et minéraux ?



Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, sauteuse, casserole avec couvercle, presse-purée, saladier

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Champignons* (g)	125	250	400	500	650	750
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Feuille de laurier (pièce(s))	1	1	1	1	2	2
Crème liquide (g)	50	100	150	200	250	300
Bouchée feuilletée (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mâche* (g)	20	40	60	80	100	120
Persil frisé frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Tomate (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Graines de tournesol (g)	10	20	30	40	50	60

### À ajouter vous-même

Beurre [végétal] (cs)	2	4	6	8	10	12
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	100	200	300	400	500	600
Farine (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cc)	1	2	3	4	5	6
Lait [végétal] (splash)	0	0	0	0	0	0
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3862 / 923	495 / 118
Lipides total (g)	56	7
Dont saturés (g)	29,3	3,8
Glucides (g)	79	10
Dont sucres (g)	11,7	1,5
Fibres (g)	18	2
Protéines (g)	18	2
Sel (g)	1	0,1

## Allergènes

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



## 1. Préparer

Préchauffez le four à 180°C. Préparez le bouillon. Pour les **pommes de terre**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Épluchez-les ou lavez-les bien et coupez-les en gros morceaux. Coupez les **champignons** en lamelles, et la **carotte** en petits dés. Émincez l'**oignon**. Émincez ou écrasez l'**ail**.



## 4. Enfournier les bouchées feuilletées

Disposez les **bouchées feuilletées** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 5 à 8 minutes. Pendant ce temps, ciselez grossièrement le **persil**. Écrasez les **pommes de terre** en **purée** lisse au presse-purée. Ajoutez-y le reste du beurre et 1 filet de lait pour l'onctuosité. Salez et poivrez à votre goût.



## 2. Cuire les pommes de terre

Faites cuire les **pommes de terre** 12 à 15 minutes, à couvert, puis égouttez-les et réservez-les.

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



## 5. Préparer la salade

Coupez la **tomate** en quartiers. Dans le saladier, mélangez la **mâche**, la **tomate**, les **graines de tournesol** et l'**huile d'olive vierge extra**. Salez et poivrez à votre goût.



## 3. Cuire les légumes

Faites fondre ½ cs de beurre par personne dans la sauteuse et cuire l'**ail**, l'**oignon**, la **carotte** et les **champignons** 4 à 6 minutes à feu moyen-vif en remuant. Ajoutez-y ensuite la farine et 1 cs de beurre par personne. Faites cuire 1 à 2 minutes. Ajoutez la **feuille de laurier**, le bouillon et la **crème liquide**. Remuez bien jusqu'à ce que la sauce soit homogène. Laissez-la ensuite réduire 6 à 8 minutes à feu doux (voir conseil).

**Conseil :** Si la sauce est encore trop liquide, augmentez un peu le feu.



## 6. Servir

Disposez une **bouchée feuilletée** sur chaque assiette et remplissez-la de **vol-au-vent crémeux**. Accompagnez de la **purée** et de la **salade**. Garnissez du **persil**.

**Bon appétit !**



# Cheeseburger au lard sur pain brioché

grenailles poêlées et salade croquante à la pomme

Rapido Comfort Food Deluxe

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Burger Meatier



Pomme



Tomates cerises rouges



Lard



Demi-grenailles avec peau précuites



Épices pour BBQ



Gouda vieux râpé



Pain brioché



Chutney piquant aux oignons



Radicchio, roquette et laitue



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

Le pain brioché nous vient de France. Comparé aux pains classiques, sa texture est aérienne. Il est donc moins lourd sur l'estomac et se déguste presque comme un gâteau !



Détachez-moi !

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, 2x poêle avec couvercle, saladier

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Burger Meatier* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pomme* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomates cerises rouges (g)	100	200	300	375	500	575
Lard* (tranche(s))	2	4	6	8	10	12
Demi-grenailles avec peau précuites* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Épices pour BBQ (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gouda vieux râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Pain brioché (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Chutney d'oignon* (g)	40	80	120	160	200	240
Radicchio, roquette et laitue* (g)	30	60	90	120	150	180

### A ajouter vous-même

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4502 / 1076	635 / 152
Lipides total (g)	52	7
Dont saturés (g)	25,6	3,6
Glucides (g)	106	15
Dont sucres (g)	35,7	5
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	41	6
Sel (g)	4,2	0,6

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Coupez la **pomme** en fines tranches et les **tomates cerises** en deux.
- Détachez les tranches de **lard** les unes des autres et disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfourez le **lard** 5 à 8 minutes.
- Laissez ensuite le four allumé pour le **pain brioché** à l'étape 3.



### 3. Cuire le burger

- Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans l'autre poêle à feu moyen-vif et cuire le **burger** 3 à 5 minutes de chaque côté à couvert.
- À mi-cuisson, parsemez-le de **fromage râpé**.
- Pendant ce temps, enfourez le **pain brioché** 2 à 3 minutes.



### 2. Cuire les grenailles

- Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif.
- Ajoutez-y les **grenailles** précuites, les **épices pour BBQ** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) et faites-les cuire 9 minutes à couvert.
- Retirez le couvercle et poursuivez-en la cuisson 5 minutes. Salez et poivrez à votre goût.

**Le saviez-vous ?** 🍷 Les grenailles ne s'épluchent pas. Consommées avec leur peau, elles vous apportent ainsi plus de fibres, mais aussi plus de vitamines, comme de la vitamine B6 par exemple, importante pour le métabolisme.



### 4. Servir

- Dans le saladier, mélangez la moutarde le miel, le vinaigre balsamique blanc, l'huile d'olive vierge extra, sel et poivre. Ajoutez la **pomme**, les **tomates cerises** et la **salade** à la vinaigrette. Mélangez bien.
- Servez les **grenailles** sur les assiettes. Coupez le **pain brioché** en deux. Garnissez-en la moitié inférieure du **lard** et du **burger**. Tartinez le **chutney d'oignon** sur l'autre moitié et fermez le **burger**.
- Accompagnez de la **salade** et de mayonnaise à votre goût.

**Bon appétit !**

# Salade d'orzo aux crevettes et avocat

fromage de chèvre, sauce hollandaise au curry et tomates cerises

Rapido Premium

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Crevettes



Orzo



Tomates cerises  
rouges



Fromage de  
chèvre frais



Pomme



Avocat



Sauce hollandaise



Curry en poudre



Citron



Persil plat et  
ciboulette frais



Graines de tournesol



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

Les pommes sont délicieuses, mais aussi bonnes pour la  
santé. Riches en fibres, vitamines et antioxydants, elles  
donnent un bon coup de pouce à votre organisme !



Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Bol, casserole avec couvercle, saladier, wok ou sauteuse

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Crevettes* (g)	120	240	360	480	600	720
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Tomates cerises rouges (g)	125	250	375	500	625	750
Fromage de chèvre frais* (g)	40	75	125	150	200	225
Pomme* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Avocat (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Sauce hollandaise* (g)	25	50	75	100	125	150
Curry en poudre (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Persil plat et ciboulette frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Graines de tournesol (g)	10	20	30	40	50	60

### A ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6

Poivre et sel à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3607 / 862	649 / 155
Lipides total (g)	42	7
Dont saturés (g)	12	2,2
Glucides (g)	79	14
Dont sucres (g)	21	3,8
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	37	7
Sel (g)	1,9	0,3

## Allergènes

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



### 1. Cuire l'orzo

- Pour l'**orzo**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et faites-le cuire 10 à 12 minutes à couvert.
- Ensuite, égouttez-le et réservez-le sans couvercle.



### 2. Préparer les légumes

- Coupez l'**avocat** en deux et retirez-en le noyau. Épluchez-le et détaillez-en la chair en tranches.
- Coupez les **tomates cerises** en deux.
- Retirez le trognon de la **pomme** et coupez-la en allumettes.
- Ciselez finement le **persil** et la **ciboulette**.



### 3. Préparer la sauce au curry

- Pressez ¼ de **citron** par personne au-dessus du bol.
- Ajoutez-y la **sauce hollandaise**, le miel et le **curry en poudre**. Mélangez puis salez et poivrez à votre goût.
- Faites chauffer le wok ou la sauteuse à sec, à feu vif, et griller les **graines de tournesol** 1 à 2 minutes. Réservez-les hors du wok ou de la sauteuse jusqu'au service.
- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans le même wok/sauteuse et cuire les **crevettes** 3 minutes à feu moyen-vif en remuant. Salez et poivrez à votre goût.



### 4. Servir

- Dans le saladier, mélangez l'**avocat**, la **pomme**, les **tomates cerises**, l'**orzo** et la moitié des **herbes fraîches**.
- Ajoutez-y 1 cs de **sauce au curry** par personne, mélangez bien et assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Servez la **salade d'orzo** sur les assiettes et déposez les **crevettes** dessus. Émiettez-y le **fromage de chèvre** et garnissez du reste d'**herbes fraîches**.
- Accompagnez du reste de **sauce au curry** à votre goût.

**Bon appétit !**

# Filet de saumon en croûte maison et purée à la ciboulette

tomates cerises rôties, olives et salade

Rapido Premium

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Pomme de terre



Persil plat et ciboulette frais



Gousse d'ail



Chapelure panko



Tomates cerises rouges



[Mini-]concombre



Radicchio, roquette et laitue



Filet de saumon



Olives de Kalamata



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

L'olive de Kalamata est typiquement grecque. Elle doit son nom à la ville de Kalamata, située au sud du pays.



Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

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

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Persil plat et ciboulette frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Chapelure panko (g)	5	10	15	20	25	30
Tomates cerises rouges (g)	125	250	375	500	625	750
[Mini-]concombre* (pièce(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Radichio, roquette et laitue* (g)	30	60	90	120	150	180
Filet de saumon* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Olives Kalamata (g)	15	30	50	70	80	100

### A ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	2	4	6	8	10	12
Beurre [végétal] (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Lait [végétal] (splash)	0	0	0	0	0	0
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3368 / 805	513 / 123
Lipides total (g)	47	7
Dont saturés (g)	8,9	1,4
Glucides (g)	55	8
Dont sucres (g)	7,1	1,1
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	31	5
Sel (g)	1,5	0,2

## Allergènes

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



### 1. Cuire les pommes de terre

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



### 2. Préparer le saumon

- Ciselez finement le **persil** et la **ciboulette**. Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Dans le petit bol, mélangez le **persil**, la **chapelure panko**, l'**ail** et la moitié de la **ciboulette** avec ½ cs d'huile d'olive par personne. Salez et poivrez.
- Graissez le plat à four avec ¼ cs d'huile d'olive par personne. Disposez-y le **saumon** côté peau et parsemez-le du **mélange aux fines herbes et panko**.



### 3. Enfourner le saumon

- Répartissez les **tomates cerises** autour du **saumon** dans le plat à four. Arrosez de ¼ cs d'huile d'olive par personne.
- Salez et poivrez puis enfournez 10 à 12 minutes.
- Écrasez les **potatoes de terre** avec le beurre, 1 filet de lait et la moitié de la moutarde.
- Ajoutez-y le reste de la **ciboulette** puis salez et poivrez à votre goût.



### 4. Servir

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

**Bon appétit !**



# Curry de poulet à la surinamienne et pain roti

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

Cuisine du Monde

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Pomme de terre



Tomate



Oignon



Gousse d'ail



Œuf



Épices surinamiennes



[Mini-]concombre



Roti



Haricots verts



Filet de poulet



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

Ce mélange d'épices surinamiennes contient du curcuma, du cumin, du fénugrec, de la cannelle et du chili. Une véritable invitation au voyage !



Détachez-moi !

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Bol, sauteuse avec couvercle, casserole en inox

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	150	300	450	600	750	900
Tomate (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Œuf* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Épices surinamiennes (sachet(s))	1	2	3	4	5	6
[Mini-]concombre* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Roti* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Haricots verts* (g)	100	200	300	400	500	600
Filet de poulet* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3184 / 761	340 / 81
Lipides total (g)	22	2
Dont saturés (g)	4,4	0,5
Glucides (g)	84	9
Dont sucres (g)	14,2	1,5
Fibres (g)	18	2
Protéines (g)	52	6
Sel (g)	2,5	0,3

## Allergènes

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



### 1. Préparer

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



### 4. Cuire les œufs

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



### 2. Saisir le poulet

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



### 5. Préparer le concombre

Pendant ce temps, coupez le **concombre** en deux dans la longueur, épépinez-le à la cuillère et taillez-le en demi-rondelles. Dans le bol, mélangez le vinaigre de vin blanc avec la même quantité d'eau puis ajoutez le sucre, le **concombre** et les **demi-rondelles d'oignon**. Mélangez bien. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût. Enfourez les **pains rotis** 3 minutes.



### 3. Cuire les pommes de terre

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

*Conseil : Si vous aimez manger relevé, vous pouvez ajouter du sambal (ou de la harissa) au plat.*



### 6. Servir

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

**Bon appétit !**



# Linguine aux champignons parfumées à la truffe & steak

roquette, herbes fraîches et Grana Padano

Rapido Premium

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Mélange à sauter avec champignons



Thym et persil frisé frais



Crème liquide



Huile parfumée à la truffe



Gousse d'ail



Copeaux de Grana Padano AOP



Roquette



Steak



Linguine



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

Selon les Italiens, chaque type de pâtes va avec une certaine sauce. Les linguine, par exemple, se marient parfaitement avec une sauce légère à base d'huile.



Détachez-moi !

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Papier aluminium, grande poêle, casserole avec couvercle, essuie-tout, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mélange à sauter avec champignons* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Thym et persil frisés frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Huile parfumée à la truffe (ml)	4	8	12	16	20	24
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Copeaux de Grana Padano AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Roquette* (g)	20	40	60	80	100	120
Steak* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
À ajouter vous-même						
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de champignons ou de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3653 / 873	652 / 156
Lipides total (g)	38	7
Dont saturés (g)	18,6	3,3
Glucides (g)	76	14
Dont sucres (g)	10,2	1,8
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	54	10
Sel (g)	1	0,2

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Sortez le **steak** du réfrigérateur et portez-le à température ambiante. Épongez-le avec l'essuie-tout et salez-le.
- Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Effeuillez les brins de **thym**. Ciselez finement le **persil**.
- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et faites-y cuire les **linguine** 10 à 12 minutes. Prélevez 25 ml d'eau de cuisson par personne, égouttez et réservez.



### 3. Préparer la sauce

- Ajoutez l'huile d'olive à la grande poêle des **légumes**. Ajoutez-y ensuite l'**ail** et la moitié des **herbes fraîches**. Faites revenir 2 minutes.
- Déglacez avec le vinaigre de vin blanc. Ajoutez la graisse de cuisson du **steak**, la **crème liquide** et l'eau de cuisson réservée, puis émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients). Mélangez bien.
- Ajoutez les **linguine** à la **sauce**. Portez le tout à ébullition et laissez mijoter 1 minute, ou plus longtemps si besoin.



### 2. Cuire le steak

- Faites chauffer la grande poêle, sans huile, à feu moyen-vif. Ajoutez-y le **mélange de légumes et champignons** puis faites-les cuire 6 minutes.
- Pendant ce temps, faites fondre le beurre dans l'autre poêle à feu moyen-vif. Quand la poêle est bien chaude, faites-y cuire le **steak** 1 à 3 minutes de chaque côté.
- Retirez-le de la poêle, poivrez-le et réservez-le sous une feuille d'aluminium.



### 4. Servir

- Hors du feu, ajoutez la moitié du **fromage**. Salez et poivrez généreusement. Tranchez le **steak** à contre-fil.
- Disposez la moitié de la **roquette** sur les assiettes. Servez les **linguine aux champignons** dessus. Arrosez d'**huile parfumée à la truffe** et saupoudrez du reste de **fromage**.
- Disposez le reste de **roquette** et les tranches de **viande** dessus. Apprêtez avec le reste d'**herbes fraîches**.

**Bon appétit !**



# Pizzas sur pain naan garnies d'aubergine et burrata

poivron pointu et crème de basilic

Famille Végé Rapido Premium

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Aubergine



Gousse d'ail



Burrata



Passata



Épices italiennes



Pain naan



Roquette



Crème de basilic



Tomate



Poivron rouge pointu



Gouda vieux râpé



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

La *passata di pomodoro* est préparée à base de tomates fraîches d'abord bouillies, puis tamisées. Idéale en sauce tomate pour accompagner les pâtes ou pizzas.



Détachez-moi !

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

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

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Burrata* (boule(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	50	100	150	200	250	300
Épices italiennes (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pain naan (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Roquette* (g)	20	40	60	80	100	120
Crème de basilic (ml)	10	15	24	30	39	45
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gouda vieux râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
A ajouter vous-même						
Huile d'olive vierge extra (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3351 / 801	623 / 149
Lipides total (g)	40	7
Dont saturés (g)	14,4	2,7
Glucides (g)	77	14
Dont sucres (g)	14,9	2,8
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	28	5
Sel (g)	2,2	0,4

## Allergènes

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



### 1. Couper les légumes

- Préchauffez le four à 200°C.
- Coupez l'**aubergine** en fines rondelles et le **poivron pointu** en fines lanières.
- Écrasez ou émincez l'**ail**.



### 2. Cuire l'aubergine

- Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif.
- Saupoudrez l'**aubergine** de sel et faites-la cuire 3 à 4 minutes de chaque côté.



### 3. Garnir la pizza

- Dans le bol, mélangez le **passata** avec les **épices italiennes** et l'**ail**.
- Disposez les **pains naan** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et tartinez-les chacun de 2 cs de **passata assaisonnée**.
- Garnissez des rondelles d'**aubergine**, du **poivron pointu** et du **gouda râpé** (voir conseil). Salez et poivrez à votre goût.
- Enfourez les **pizzas sur pain naan** 8 à 10 minutes.

**Conseil** : S'il vous reste des légumes, ajoutez-les à la salade à l'étape suivante.



### 4. Servir

- Coupez la **tomate** en quartiers.
- Dans le saladier, mélangez le vinaigre balsamique blanc avec l'huile d'olive vierge extra.
- Ajoutez-y la **roquette** et la **tomate** puis mélangez bien. Salez et poivrez à votre goût.
- Disposez la **burrata** sur les **pizzas** et arrosez de **crème de basilic**. Servez et accompagnez de la **salade**.

**Bon appétit !**

# Pains bao garnis de porc laqué à la sauce hoisin et cacahuètes

little gem en sauce au ponzu, mayo au gingembre et oignons frits

Street food

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Pain bao



Marinade à l'ail noir



Sauce hoisin



[Mini]-concombre



Oignon



Cacahuètes non salées



Ponzu



Purée de gingembre



Little gem



Poitrine de porc laquée



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

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



Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Bol, sauteuse, poêle (à griller), 2x petit bol, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pain bao (pièce(s))	3	6	9	12	15	18
Marinade à l'ail noir* (g)	15	30	45	60	75	90
Sauce hoïsin (g)	25	50	75	100	125	150
[Mini-]concombre* (pièce(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Cacahuètes non salées (g)	10	20	30	40	50	60
Ponzu (g)	12	24	36	48	60	72
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Little gem* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Poitrine de porc laquée* (g)	120	240	360	480	600	720
À ajouter vous-même						
Vinaigre de vin blanc (cc)	2	4	6	8	10	12
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (ml)	45	90	135	180	225	270
Farine (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	2	4	6	8	10	12
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	6494 /1552	949 /227
Lipides total (g)	105	15
Dont saturés (g)	22	3,2
Glucides (g)	115	17
Dont sucres (g)	37,3	5,5
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	35	5
Sel (g)	4,7	0,7

## Allergènes

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



### 1. Cuire la viande

Préchauffez le four à 180°C. Coupez 3 tranches de **poitrine de porc** par personne. Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la poêle à feu moyen et cuire la **poitrine de porc** 10 à 12 minutes. Ajoutez-y le sucre, la **marinade à l'ail noir** et la **sauce hoïsin**, ainsi que la moitié du vinaigre de vin blanc. Ajoutez-y 1 pincée de sel. Mélangez-bien et réchauffez 1 minute.



### 4. Préparer la sauce

Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'**ail**. Dans le petit bol, mélangez le miel avec l'**ail**, le **ponzu** et le reste de vinaigre de vin blanc. Salez et poivrez à votre goût.



### 2. Préparer la little gem

Pendant ce temps, faites chauffer le reste d'huile d'olive dans l'autre poêle à feu vif (voir conseil). Coupez la **little gem** en deux et faites-la cuire face tranchée vers le bas 2 à 3 minutes.

**Conseil :** Si vous le souhaitez, utilisez une poêle à griller.



### 5. Préparer les garnitures

Dans l'autre petit bol, mélangez la mayonnaise avec la **purée de gingembre**. Salez et poivrez à votre goût. Coupez le **concombre** en bâtonnets suffisamment petits pour tenir dans les **pains bao**. Concassez finement les **cacahuètes**.



### 3. Cuire l'oignon

Enfourner les **pains bao** 4 à 5 minutes. Coupez l'**oignon** en demi-rondelles et mélangez-les avec la farine dans le bol. Faites chauffer l'huile de tournesol dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'**oignon** 4 à 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit croquant, en remuant régulièrement.



### 6. Servir

Ouvrez délicatement les **pains bao** et étalez-y la **mayonnaise au gingembre**. Garnissez les **pains bao** de la **poitrine de porc**, du **concombre** et des **cacahuètes**. Arrosez la **little gem** de la **sauce** et garnissez-la des **oignons croquants**.

**Bon appétit !**