

Lieu noir au lard et pommes de terre au four

carottes poêlées et sauce ravigote

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Pomme de terre



Carotte



Oignon



Lard



Sauce ravigote




Filet de lieu noir



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

Ravigote vient du français ravigoter : éveiller, revigorer. C'est justement pour cette raison que cette sauce rafraîchissante se marie si bien au poisson.

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, casserole avec couvercle, essuie-tout, poêle

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Carotte* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lard* (tranche(s))	3	6	9	12	15	18
Sauce ravigote* (g)	20	40	60	80	100	120
Filet de lieu noir* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	À votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2837 /678	448 /107
Lipides total (g)	37	6
Dont saturés (g)	7,5	1,2
Glucides (g)	51	8
Dont sucres (g)	13,4	2,1
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	33	5
Sel (g)	1,8	0,3

Allergènes

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



1. Rôtir les pommes de terre

Préchauffez le four à 220°C. Lavez ou épluchez les **potatoes** et coupez-les en fines rondelles. Dans le bol, mélangez-les avec ½ cs d'huile de tournesol par personne, du sel et du poivre. Dispersez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 30 à 40 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retournez-les à mi-cuisson.



4. Apprêter la carotte

Incorporez l'**oignon** cuit aux **rondelles de carotte** et réservez au chaud jusqu'au service.

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.



2. Cuire la carotte

Lavez bien ou épluchez la **carotte** puis coupez-la en fines rondelles. Transférez-les dans la casserole et recouvrez-les d'eau. Ajoutez-y 1 pincée de sel. Portez à ébullition et faites cuire 8 à 10 minutes à petit bouillon et à couvert. Ensuite, égouttez-les et réservez-les. Ajoutez-y l'huile d'olive vierge extra puis assaisonnez de poivre à votre goût (voir conseil).

Conseil : Vous pouvez aussi utiliser du beurre si vous le préférez.



5. Cuire le poisson

Faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif dans la poêle utilisée pour l'**oignon** et faites-y cuire le **poisson** enveloppé de **lard** 3 à 4 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit. Poivrez à votre goût.



3. Préparer le poisson

Émincez l'**oignon**. Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire l'**oignon** 2 à 3 minutes. Pendant ce temps, égouttez le **poisson** avec l'essuie-tout et enveloppez-le de **lard**.



6. Servir

Servez le **poisson** enveloppé de **lard** avec les **potatoes** et la **carotte**. Accompagnez de la **sauce ravigote**.

Bon appétit !

Filet de merlu et poivron braisé à la méditerranéenne

grenailles sautées et olives vertes

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Poivron



Gousse d'ail



Oignon



Grenailles



Filet de merlu




Olives vertes



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

L'olive verte est récoltée avant maturité. Elle est donc plus ferme et sa saveur est légèrement plus salée et amère.

Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

2x sauteuse avec couvercle, essuie-tout, poêle

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Poivron* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Filet de merlu* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Olives vertes (g)	15	30	55	70	85	100
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre balsamique noir (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	À votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2238 /535	370 /89
Lipides total (g)	24	4
Dont saturés (g)	7,5	1,2
Glucides (g)	50	8
Dont sucres (g)	12,8	2,1
Fibres (g)	16	3
Protéines (g)	27	4
Sel (g)	1,8	0,3

Allergènes

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



1. Préparer

Épépinez le **poivron** et émincez-le en très fines lanières. Écrasez ou émincez l'**ail**. Émincez l'**oignon**. Lavez les **grenailles**, coupez-les en deux, voire en quatre pour les plus grosses.

Le saviez-vous ? 🍏 Grâce au poivron et aux pommes de terre, cette recette vous fournit plus de 3 fois les AJR en vitamine C par portion !



2. Cuire les grenailles

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire les **grenailles** 20 minutes à couvert. Ensuite, retirez le couvercle, salez, poivrez à votre goût et poursuivez la cuisson 5 à 10 minutes.



3. Cuire l'ail

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'**ail** 1 minute. Ajoutez le **poivron**, l'**oignon**, du sel et du poivre puis couvrez.



4. Braiser le poivron

Laissez mijoter 15 minutes. Remuez régulièrement. Retirez le couvercle de la sauteuse, déglacez avec le vinaigre balsamique puis émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients). Ajoutez le sucre et poursuivez la cuisson 5 minutes à feu moyen.



5. Cuire le poisson

Épongez le **filet de merlu** avec de l'essuie-tout. Faites fondre le beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le poisson 2 à 3 minutes de chaque côté. Salez et poivrez à votre goût. Mélangez les **olives** au **poivron**. Goûtez et rectifiez éventuellement l'assaisonnement avec du sel et du poivre.



6. Servir

Servez le **poivron braisé**, les **grenailles sautées** et le **filet de merlu** sur les assiettes. Arrosez le **poisson** de vinaigre balsamique à votre convenance.

Bon appétit !

Boulettes végétariennes, grenailles et légumes

mayonnaise à l'orange et épices surinamiennes

Durée de préparation : 50 - 60 min.



Les Boulettes
Very Chouettes du
Boucher Végétarien



Pomme



Grenailles



Carotte



Épices surinamiennes



Mayonnaise



Oignon



Orange



Persil plat frais




Poivron



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

La taille des grenailles n'est pas due à leur variété mais au
moment où elles sont récoltées. Récoltées jeunes, elles
gardent leur saveur douce et texture tendre.

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, petit bol, poêle

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Les Boulettes Very Chouettes du Boucher Végétarien* (pièce(s))	5	10	15	20	25	30
Pomme* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Carotte* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Épices surinamiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise* (g)	25	50	75	100	125	150
Oignon (pièce(s))	1	2	2	4	4	6
Orange* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Persil plat frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Poivron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Poivre et sel	À votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3335 / 797	428 / 102
Lipides total (g)	43	5
Dont saturés (g)	4,9	0,6
Glucides (g)	74	10
Dont sucres (g)	27,5	3,5
Fibres (g)	23	3
Protéines (g)	20	3
Sel (g)	2	0,3

Allergènes

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



1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Lavez les **grenailles** et coupez-les en deux, voire en quatre pour les plus grosses. Coupez la **carotte** en bâtonnets de 5 cm de long et 1 cm d'épaisseur.
- Émincez l'**oignon** en rondelles et coupez le **poivron** en lanières.
- Lavez la **pomme** ou épluchez-la. Retirez-en le trognon puis coupez-la en quartiers.
- Transférez les **grenailles** et la **carotte** dans le bol et mélangez-les avec ⅓ de l'huile d'olive et la moitié des **épices surinamiennes**.



3. Cuire les boulettes

- Ajoutez le **poivron**, l'**oignon** et la **pomme** au même bol utilisé pour les **grenailles** et la **carotte** puis ajoutez-y ⅓ de l'huile d'olive. Salez et poivrez puis mélangez bien.
- Transférez-les sur la même plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé puis enfournez-les 30 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Retournez à mi-cuisson.
- Juste avant de servir, faites chauffer le reste de l'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les **boulettes végétariennes** 5 à 6 minutes. Remuez régulièrement.



2. Rôtir les grenailles

- Mélangez bien puis dispersez les **grenailles** et la **carotte** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfournez-les 10 minutes.
- Pendant ce temps, pressez l'**orange**.
- Dans le bol, mélangez la mayonnaise avec le reste d'**épices surinamiennes** et 1,5 cs de **jus d'orange** par personne. Salez et poivrez à votre goût.
- Hachez grossièrement le **persil**.



4. Servir

- Servez les **grenailles**, les **légumes** et la **pomme** sur les assiettes.
- Déposez-y les **boulettes** puis arrosez de la **mayonnaise à l'orange**.
- Garnissez du **persil** pour apprêter.

Bon appétit !

Courgette al forno et conchiglie

sauce tomate maison et mozzarella

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Courgette



Gousse d'ail



Oignon



Crème liquide



Cubes de tomate
à l'ail et oignon



Épices italiennes



Mozzarella



Conchiglie




Basilic frais



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

Le basilic est une plante aromatique. Son nom signifie
« plante royale/petit roi » en grec, sans doute en raison de
son arôme - digne de figurer à la table des rois !

Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse, plat à four, casserole

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Cubes de tomate à l'ail et oignon (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épices italiennes (sachet(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Mozzarella* (boule(s))	½	1	1½	2	2½	3
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30

À ajouter vous-même

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3527 / 843	570 / 136
Lipides total (g)	37	6
Dont saturés (g)	17,8	2,9
Glucides (g)	92	15
Dont sucres (g)	22,2	3,6
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	31	5
Sel (g)	2,2	0,4

Allergènes

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



1. Préparer

Préchauffez le four à 180°C. Coupez la **courgette** en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'**ail**. Émincez l'**oignon**.



2. Cuire l'oignon

Dans la sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif et revenir l'**oignon** et l'**ail** 2 à 3 minutes. Ajoutez les **cubes de tomate**, la **crème liquide**, le vinaigre balsamique et les **épices italiennes**. Salez et poivrez à votre goût puis mélangez bien. Portez à ébullition et laissez mijoter 10 à 12 minutes à feu moyen-vif.



3. Assembler

Disposez la **courgette** dans le plat à four. Déchirez la **mozzarella** en petits morceaux.



4. Enfourner

Versez la **sauce** sur la **courgette** dans le plat à four et répartissez-y les morceaux de **mozzarella**. Salez et poivrez à votre goût puis enfournez 25 minutes.

Le saviez-vous ? 🍅 Les tomates en conserve contiennent presque autant de vitamines et minéraux que les fraîches !



5. Cuire les conchiglie

Pendant ce temps, pour les **conchiglie**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez-y 1 pincée de sel et faites-y cuire les **pâtes** 14 à 16 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez-les. Ciselez ou déchirez grossièrement le **basilic**.



6. Servir

Ajoutez l'huile d'olive vierge extra et la moitié du **basilic** aux **conchiglie**. Salez et poivrez à votre goût puis mélangez bien. Servez les **conchiglie** sur les assiettes et la **courgette al forno** dessus. Garnissez du reste de **basilic**.

Bon appétit !

Soupe de tomate et poivron rôtis

gressins gratinés, crème aigre et basilic

Durée de préparation : 50 - 60 min.



Tomate



Oignon



Gousse d'ail



Basilic frais



Mélange d'épices
siciliennes



Gouda râpé



Crème aigre bio



Poivron



Ciabatta complète



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

La crème aigre est obtenue en fermentant de la crème fraîche
avec de l'acide lactique. Sa saveur fraîche et acidulée en fait
un excellent accompagnement aussi bien pour les plats salés
que sucrés.

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, plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, marmite à soupe, mixeur plongeant

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tomate (pièce(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Oignon (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Crème aigre bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Poivron* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Ciabatta complète (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Vinaigre balsamique noir (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	À votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2548 /609	311 /74
Lipides total (g)	33	4
Dont saturés (g)	10,3	1,3
Glucides (g)	51	6
Dont sucres (g)	18,6	2,3
Fibres (g)	20	2
Protéines (g)	21	3
Sel (g)	2,4	0,3

Allergènes

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



1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Coupez la **tomate** en quartiers et le **poivron** en lamelles. Hachez grossièrement l'**oignon** et l'**ail**.
- Déchirez grossièrement la moitié des feuilles de **basilic** et réservez-en les tiges.
- Transférez la **tomate**, le **poivron**, l'**oignon** et les tiges de **basilic** dans le plat à four ou sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

Le saviez-vous ? 🍏 Manger moins de viande est bon pour la santé. Cela permet notamment de réduire le risque de maladies cardiovasculaires.



2. Rôtir les légumes

- Ajoutez-y la moitié de l'**ail** et des feuilles de **basilic** puis arrosez avec ½ cs d'huile d'olive par personne et le vinaigre balsamique.
- Saupoudrez des **épices siciliennes** et assaisonnez de sel et de poivre à votre goût. Mélangez bien.
- Enfourez 30 à 35 minutes (voir conseil).

Conseil : Surveillez-en régulièrement la cuisson au four pour vérifier qu'ils ne brûlent pas.



3. Préparer les gressins

- Pendant ce temps, coupez la **ciabatta** dans la longueur en **gressins** de 2 cm d'épaisseur.
- Disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, arrosez-les d'un peu d'huile d'olive à votre convenance puis saupoudrez-les du **fromage** et du reste d'**ail**.
- Enfourez les **gressins** 10 à 12 minutes.
- Pendant ce temps, préparez le bouillon.



4. Mixer la soupe et servir

- Transférez les **légumes rôtis** dans la marmite à soupe, jus de cuisson du plat à four compris.
- Mixez le tout au mixeur plongeant et ajoutez-y le bouillon petit à petit jusqu'à obtention de la consistance souhaitée.
- Servez la **soupe** dans des bols et déposez-y la **crème aigre**.
- Garnissez du reste de **basilic** et accompagnez des **gressins**.

Bon appétit !

Mijoté de portobello épicé à la péruvienne et œuf au plat

inspiré du Saltado - riz et sauce au yaourt pimentée

Durée de préparation : 50 - 60 min.



Patate douce



Œuf



Portobello



Gousse d'ail



Riz long grain



Oignon



Mélange d'épices péruviennes



Tomate



Sauce soja



Sauce Worcestershire



Piment vert




Sauce au yaourt



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

Le *lomo saltado* est un plat typique péruvien composé d'oignon, tomate, frites, viande et riz blanc. Vous en cuisinez aujourd'hui la version végétarienne.

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, sauteuse, bol profond, casserole, mixeur plongeant, poêle

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Patate douce (g)	150	300	450	600	750	900
Œuf* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Portobello* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Riz long grain (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices péruviennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60
Sauce Worcestershire (ml)	5	10	15	20	25	30
Piment vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sauce au yaourt* (g)	20	40	60	80	100	120

À ajouter vous-même

Beurre [végétal] (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	20	40	60	80	100	120

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3477 /831	595 /142
Lipides total (g)	34	6
Dont saturés (g)	7	1,2
Glucides (g)	105	18
Dont sucres (g)	18,5	3,2
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	20	3
Sel (g)	2,6	0,4

Allergènes

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



1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C. Lavez ou épluchez la **patate douce** et coupez-la en **frites** de 1 cm d'épaisseur. Dans le bol, mélangez-les avec ⅔ des **épices péruviennes** et ½ cs d'huile d'olive par personne. Salez et poivrez, mélangez puis dispersez les **frites** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfourez-les 30 à 40 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retournez à mi-cuisson.



4. Cuire les légumes

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'**oignon**, les ⅓ de l'**ail** avec le reste des **épices péruviennes** 1 à 2 minutes. Ajoutez le **portobello**, la **tomate** et poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes. Ajoutez le bouillon de légumes, la **sauce Worcestershire** et un peu de **sauce soja** à votre convenance. Laissez mijoter le tout 3 à 4 minutes, ou jusqu'à ce que la plupart du liquide se soit évaporé.



2. Couper les légumes

Émincez l'**oignon** en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'**ail**. Coupez le **portobello** en lamelles et ayez le **tomate** en dés. Préparez le bouillon (voir conseil).

Conseil : Si vous trouvez difficile de préparer une petite quantité de bouillon, préparez-en 500 ml avec 1 bouillon cube, puis mesurez-en la quantité nécessaire pour la recette. Vous pourrez congeler le reste et l'utiliser une autre fois.



5. Préparer la sauce

Épépinez et émincez finement le **piment vert** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.). Dans le bol profond, mélangez la **sauce au yaourt** avec le **piment vert**, le vinaigre de vin blanc et le reste d'**ail**. Ajoutez-y ½ cs d'huile d'olive par personne, du sel et du poivre puis mixez le tout au mixeur plongeant jusqu'à obtention d'une **sauce** homogène. Faites fondre le beurre dans la poêle et cuire 1 **œuf au plat** par personne.



3. Cuire le riz

Pour le **riz**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et faites-le cuire 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.



6. Servir

Juste avant de servir, mélangez la **patate douce** au **mijoté de portobello**. Servez le **riz** sur les assiettes puis déposez-y l'**œuf au plat**. Accompagnez de la **sauce au yaourt**.

Bon appétit !

Fajitas au bœuf haché, avocat et salsa de tomate

oignon mariné et ketchup fumé

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Oignon



Bâtonnets de poivron



Bœuf haché assaisonné



Tomate



Coriandre fraîche



Fromage grec



Avocat



Ketchup fumé




Tortillas



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

La fajita est un classique de la cuisine Tex-Mex. « Tex » fait référence au Texas. Cette cuisine est à l'origine celle des *Tejanos* - hispaniques vivants dans cet état.

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, 2x bol, poêle

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Bâtonnets de poivron* (g)	50	100	150	200	250	300
Bœuf haché assaisonné* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Fromage grec* (g)	25	50	75	100	125	150
Avocat (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Ketchup fumé* (g)	30	60	90	120	150	180
Tortillas (pièce(s))	2	4	6	8	10	12

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre de vin rouge (cs)	1	2	3	4	5	6
Sel	À votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3075 / 735	634 / 152
Lipides total (g)	40	8
Dont saturés (g)	13,4	2,8
Glucides (g)	59	12
Dont sucres (g)	14,9	3,1
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	32	7
Sel (g)	3	0,6

Allergènes

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



1. Préparer

- Préchauffez le four à 180°C (voir conseil 1).
- Émincez finement l'**oignon**.
- Dans le bol, mélangez le vinaigre de vin rouge avec la moitié de l'**oignon** et 1 pincée de sel (voir conseil 2).
- Réservez et remuez de temps en temps.

Conseil 1 : Vous pouvez aussi réchauffer les tortillas au micro-ondes ou à la poêle. Dans ce cas, inutile de préchauffer le four et d'utiliser du papier aluminium.

Conseil 2 : Vous pouvez aussi ajouter 1 pincée de sucre si vous le souhaitez.



2. Réchauffer les tortillas

- Dans la poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif.
- Ajoutez-y le reste d'**oignon** et la moitié du **poivron** puis faites cuire 2 à 3 minutes (voir conseil).
- Ajoutez la **viande hachée** et faites-la cuire 3 à 5 minutes en l'émiettant.
- Pendant ce temps, enveloppez les **tortillas** dans du papier d'aluminium et enfournez-les 2 à 3 minutes.

Conseil : Si vous n'appréciez pas le poivron cru, faites-le cuire entièrement ici.



3. Préparer la salsa

- Coupez la **tomate** en dés, émiettez le **fromage grec** puis transférez les deux dans le bol.
- Ciselez finement la **coriandre** et ajoutez-en la moitié au bol. Mélangez bien.
- Coupez l'**avocat** en deux. Retirez-en le noyau et la peau. Coupez-le en tranches.



4. Servir

- À table servez le tout dans des bols séparés pour que chacun puisse garnir ses **fajitas** à sa guise.
- Utilisez le reste de **poivron** et de **coriandre** comme garnitures.
- Accompagnez du **ketchup fumé**.
- Servez les **tortillas** sur les assiettes.

Bon appétit !

Tofu laqué à la sauce BBQ et salsa de maïs acidulée

riz parfumé et mayonnaise à la sauce au chili sucrée

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Dés de tofu assaisonnés



Maïs conserve



Épices pour BBQ



Poivron



Sauce au chili sucrée et épicée



Citron vert



Sauce BBQ



Coriandre fraîche



[Mini-]concombre




Riz jasmin



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

Le tofu est riche en calcium et en fer. 100 g de tofu renferment autant de calcium qu'un verre de lait et autant de fer qu'un steak de 100 g !

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

Râpe fine, casserole, essuie-tout, saladier, petit bol, tamis ou passoire, poêle

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Dés de tofu assaisonnés* (g)	90	180	270	360	450	540
Maïs conserve (g)	70	140	210	285	350	425
Épices pour BBQ (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce au chili sucrée et épicée* (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sauce BBQ (g)	50	100	150	200	250	300
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
[Mini-]concombre* (pièce(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
À ajouter vous-même						
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Farine (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	À votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3448 / 824	636 / 152
Lipides total (g)	35	6
Dont saturés (g)	4,9	0,9
Glucides (g)	106	20
Dont sucres (g)	32,2	5,9
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	20	4
Sel (g)	2,6	0,5

Allergènes

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



1. Cuire le riz

- Pour le **riz**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire le **riz** 10 à 12 minutes. Ensuite, égouttez-le.
- Ajoutez-y la moitié des **épices pour BBQ** (attention : ça pique ! Dosez-les à votre goût.) puis réservez.



3. Préparer la salsa

- Égouttez le **maïs**. Ciselez grossièrement la **coriandre**. Coupez le **poivron** et le **concombre** en dés.
- Zestez le **citron vert** puis pressez-le.
- Dans le saladier, mélangez le **maïs** avec le **poivron**, le **concombre**, le jus de **citron vert**, l'huile d'olive vierge extra et la **coriandre**. Salez et poivrez à votre goût.
- Dans le petit bol, mélangez la mayonnaise avec la **sauce au chili sucrée**.



2. Frire le tofu

- Épongez le **tofu** avec de l'essuie-tout puis salez-le et poivrez-le. Recouvrez-le de farine (voir conseil).
- Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif et frire le **tofu** 3 à 4 minutes.
- Ajoutez-y la **sauce BBQ**, le miel et le reste des **épices pour BBQ**, puis baissez le feu et faites cuire 1 minute.

Conseil : Pour qu'il soit croustillant, faites-le juste avant de le faire frire.



4. Servir

- Servez le **riz** dans des grands bols et dispersez-y le zeste de **citron vert** à votre convenance.
- Déposez-y le **tofu laqué** et la **salsa de maïs**.
- Arrosez de la **mayonnaise à la sauce au chili sucrée** pour apprêter.

Bon appétit !

Bowl de boulettes de viande en sauce bulgogi et cacahuètes

riz au pak-choï, chou pointu et citron

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Pak-choï



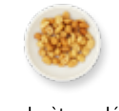
Sauce bulgogi



Mélange de gingembre,
d'ail et de piment rouge



Huile de sésame



Cacahuètes salées



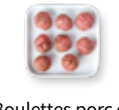
Riz basmati



Chou pointu émincé



Citron



Boulettes porc et
bœuf aux épices thaï




Mélange d'épices
coréennes



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

Sucrée-salée, la sauce bulgogi allie saveurs de poire,
gingembre et ail. C'est un ingrédient important dans la
préparation de viande de bœuf au BBQ à la coréenne.

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 avec couvercle, wok ou sauteuse

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pak-choï* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce bulgogi (g)	35	70	105	140	175	210
Mélange de gingembre, d'ail et de piment rouge* (g)	10	20	30	40	50	60
Huile de sésame (ml)	5	10	15	20	25	30
Cacahuètes salées (g)	10	20	30	40	50	60
Riz basmati (g)	75	150	225	300	375	450
Chou pointu émincé* (g)	100	200	300	400	500	600
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Boulettes porc et bœuf aux épices thai* (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
Mélange d'épices coréennes (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
A ajouter vous-même						
Eau pour la sauce (cs)	2	4	6	8	10	12
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	180	360	540	720	900	1080
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	À votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3268 / 781	519 / 124
Lipides total (g)	36	6
Dont saturés (g)	9,3	1,5
Glucides (g)	84	13
Dont sucres (g)	15,2	2,4
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	33	5
Sel (g)	3,1	0,5

Allergènes

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



1. Préparer

- Préparez le bouillon.
- Faites chauffer la moitié de l'**huile de sésame** dans la casserole à feu moyen-vif et revenir la moitié du **mélange de gingembre, ail et piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.) 1 minute.
- Ajoutez le **riz** et le bouillon puis faites cuire 10 à 12 minutes à couvert.
- Pendant ce temps, coupez la base du **pak-choï** et émincez-en finement les tiges et feuilles.



3. Ajouter la sauce

- Ajoutez les **boulettes de viande**, la **sauce bulgogi**, l'eau (voir tableau des ingrédients) et le reste d'**huile de sésame** au wok ou à la sauteuse. Ajoutez-y l'eau (voir tableau des ingrédients) puis mélangez bien.
- Faites cuire 2 à 3 minutes à feu vif en remuant.
- Goûtez la sauce et rectifiez-en éventuellement l'assaisonnement avec du sel et du poivre.
- Coupez le **citron** en quartiers.



2. Cuire les boulettes de viande

- Faites chauffer l'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire/dorer les **boulettes de viande** uniformément 3 à 4 minutes. Ensuite, réservez-les hors du wok/sauteuse.
- Ajoutez le **pak-choï**, les **épices coréennes**, le **chou pointu** et le reste de **gingembre, ail et piment rouge** au wok/sauteuse puis faites cuire 2 à 3 minutes en remuant.

Le saviez-vous ? 🌱 Le chou pointu réunit des atouts indispensables pour votre santé, car il est riche en calcium, fer et vitamine C.



4. Servir

- Servez le **riz** dans des assiettes creuses.
- Déposez les **boulettes de viande en sauce**.
- Garnissez des **cacahuètes** et des quartiers de **citron**.

Bon appétit !

Risotto crémeux au citron et pesto d'épinards

courgette rôtie, jambon et basilic frais

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Oignon



Gousse d'ail



Riz pour risotto



Courgette



Origan séché



Citron



Épinards



Gouda râpé



Basilic frais



Tranches de jambon
fumé



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

Plus subtile que le pesto traditionnel au basilic et légèrement sucré,
le pesto d'épinards permet de ne pas couvrir le goût des ingrédients
les plus délicats. Il s'accorde ainsi parfaitement aux plats plus
légers, comme le poisson ou les pâtes.

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, mixeur (plongeant) avec bol profond, bol, sauteuse

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Riz pour risotto (g)	75	150	225	300	375	450
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Origan séché (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Épinards* (g)	50	100	150	200	250	300
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Tranches de jambon fumé* (tranche(s))	4	8	12	16	20	24

A ajouter vous-même

Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Huile d'olive vierge extra (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	À votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3042 /727	418 /100
Lipides total (g)	36	5
Dont saturés (g)	13,5	1,9
Glucides (g)	71	10
Dont sucres (g)	8	1,1
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	27	4
Sel (g)	2,7	0,4

Allergènes

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



1. Préparer

Préchauffez le four à 180°C. Préparez le bouillon. Émincez finement l'**oignon** et écrasez ou émincez l'**ail**. Faites fondre le beurre dans la sauteuse à feu doux et cuire l'**oignon** et l'**ail** 2 minutes. Ajoutez-y le **riz pour risotto** et faites-le griller 1 minute en remuant. Ensuite, ajoutez ⅓ du bouillon et laissez les grains de **riz** s'en imbiber lentement. Remuez régulièrement.



4. Préparer le pesto

Coupez le **citron** en 8 quartiers. Pressez-en 1 par personne dans le bol profond. Ajoutez-y l'huile d'olive vierge extra, le **basilic** (brins compris) ainsi que la moitié des **épinards** et du **fromage râpé**. Salez et poivrez à votre goût. Passez le tout au mixeur plongeant pour obtenir un **pesto** uniforme (voir conseil).

Conseil : Ajoutez un peu d'eau si le pesto est trop épais.



2. Rôtir la courgette

Taillez la **courgette** en rondelles de ½ cm d'épaisseur maximum. Dans le bol, mélangez-les avec l'**origan séché** et ½ cs d'huile d'olive par personne. Salez et poivrez à votre goût puis mélangez. Disposez la **courgette** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-la 15 à 20 minutes.



5. Apprêter

Coupez le **jambon** en dés. Lorsque le **risotto** est prêt, incorporez-y le reste d'**épinards** et de **fromage** ainsi que les dés de **jambon** et poursuivez la cuisson 2 minutes à feu doux. Salez et poivrez à votre goût.



3. Préparer le risotto

Dès que les grains de **riz** ont absorbé le bouillon, ajoutez-en le reste en deux fois. Le **risotto** est cuit dès que les grains sont moelleux à l'extérieur, mais encore légèrement fermes à l'intérieur. Comptez entre 20 et 25 minutes environ. Ajoutez éventuellement de l'eau pour faire cuire le **riz** davantage.



6. Servir

Servez le **risotto** dans des assiettes creuses et disposez-y la **courgette rôtie**. Garnissez du **pesto** maison à votre convenance. Accompagnez des quartiers de **citron** restants.

Le saviez-vous ? 🍋 L'épinard est bon pour vos os et muscles, votre pression artérielle et votre vitalité !

Bon appétit !

Stoemp de patate douce au fromage grec

oignon caramélisé, roquette et noix de pécan

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Pomme de terre



Patate douce



Oignon



Tomates cerises rouges



Épices italiennes



Noix de pécan
conconcassées



Fromage grec




Roquette et mâche



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

Riche en vitamines B et E, la noix de pécan, véritable *brain food*, favorise le bon fonctionnement de notre système cérébral.

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, plat à four, casserole, presse-purée, poêle

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Patate douce (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Tomates cerises rouges (g)	125	250	375	500	625	750
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Noix de pécan concassées (g)	10	20	30	40	50	60
Fromage grec* (g)	50	100	150	200	250	300
Roquette et mâche* (g)	30	60	90	120	150	180

À ajouter vous-même

Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cc)	1½	3	4½	6½	7½	9½
Lait [végétal]				Filet		
Poivre et sel				À votre goût		

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3075 /735	465 /111
Lipides total (g)	39	6
Dont saturés (g)	12,5	1,9
Glucides (g)	70	11
Dont sucres (g)	20,6	3,1
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	21	3
Sel (g)	2	0,3

Allergènes

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



1. Cuire la pomme de terre et patate douce

Préchauffez le four à 220°C. Pesez les **pommes de terre** et la **patate douce**. Épluchez-les et coupez-les en gros morceaux. Mettez-les dans la casserole et recouvrez-les d'eau. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients) et faites-les cuire 12 à 15 minutes. Ensuite, prélevez-en un peu de liquide de cuisson puis égouttez-les et réservez-les.

Le saviez-vous ? 🍷 En faisant cuire les pommes de terre dans le bouillon puis en les égouttant, vous ajoutez de la saveur tout en préservant une faible teneur en sel.



4. Préparer le stoemp

Écrasez les **pommes de terre** et la **patate douce** avec 1 filet de lait, ou de bouillon de cuisson réservé. Ajoutez-y la moutarde puis salez et poivrez à votre goût.



2. Griller les noix de pécan

Coupez l'**oignon** en demi-rondelles. Dans le plat à four, mélangez les **tomates cerises** avec le vinaigre balsamique, la moitié de l'**oignon** et de l'huile d'olive. Salez et poivrez à votre goût puis enfournez 15 à 17 minutes. Retournez à mi-cuisson. Concassez éventuellement les **noix de pécan** en plus petits morceaux. Faites chauffer la poêle à feu vif, sans matière grasse, et dorer uniformément les **noix de pécan**. Ensuite, réservez-les hors de la poêle.



5. Apprêter le stoemp

Mélangez l'**oignon** et la moitié du **fromage** au **stoemp**. Réchauffez éventuellement un peu pour que le **fromage** fonde. Ajoutez les **tomates cerises rôties**, la **salade**, puis mélangez bien.



3. Poêler l'oignon

Dans le bol, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec les **épices italiennes**. Coupez le **fromage grec** en dés de 1 cm puis ajoutez-les au bol. Mélangez bien puis réservez. Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle - utilisée pour les **noix de pécan** - et cuire le reste d'**oignon** 6 à 8 minutes à feu moyen. Salez et poivrez à votre goût.



6. Servir

Servez le **stoemp** sur les assiettes et garnissez-le des **noix de pécan** et du reste de **fromage grec**.

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

Bon appétit !



Salade de crevettes et d'avocat

sauce crémeuse, herbes fraîches et oignon mariné

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Crevettes



Avocat



Oignon



Pomme de terre



Little gem



Ciboulette, aneth
et persil frais



Graines de
moutarde jaune



Gousse d'ail




Sauce au miel et
gingembre



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

Comparé à d'autres fruits, l'avocat est riche en protéines. Une poire, par exemple, en contient seulement 1 gramme tandis qu'un avocat en contient 6 grammes.

Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, blender ou mixeur plongeant, bol profond, saladier, petite casserole en inox, poêle

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Avocat (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	1½	2	2½
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Little gem* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Ciboulette, aneth et persil frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Graines de moutarde jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce au miel et gingembre (ml)	15	25	40	50	65	75
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	2	4	6	8	10	12
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau (ml)	75	150	225	300	375	450
Vinaigre balsamique blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	À votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2803 / 670	504 / 120
Lipides total (g)	43	8
Dont saturés (g)	6	1,1
Glucides (g)	49	9
Dont sucres (g)	11,3	2
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	20	4
Sel (g)	1,6	0,3

Allergènes

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

2025-S01



1. Préparer

Lavez les **pommes de terre** et coupez-les en quartiers. Mettez-les dans la sauteuse et versez-y les ¾ de l'eau (voir tableau des ingrédients). Couvrez et faites-les cuire 12 à 15 minutes à feu moyen-doux. Remuez de temps en temps. Égouttez-les si nécessaire. Ajoutez-y ½ cs d'huile d'olive par personne et poursuivez la cuisson 5 à 7 minutes. Salez et poivrez à votre goût.



4. Préparer la sauce

Dans le bol profond, mélangez la mayonnaise, l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre balsamique blanc, et, par personne : 1 cs d'eau et ½ de l'**avocat**. Salez et poivrez à votre goût. Mixez le tout au mixeur plongeant jusqu'à obtenir un mélange homogène. Ajoutez-y la moitié du **persil** et de la **ciboulette**, puis réservez jusqu'au service.



2. Mariner l'oignon

Pendant ce temps, émincez finement l'**oignon**. Dans la petite casserole en inox, dissolvez le sucre dans le vinaigre de vin blanc et le reste de l'eau (voir tableau des ingrédients) à feu moyen-vif. Ajoutez-y ensuite l'**oignon** et les **graines de moutarde** puis, laissez mijoter 10 à 15 minutes.



5. Cuire les crevettes

Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'**ail**. Dans la poêle, faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif et cuire l'**ail** et les **crevettes** 2 à 3 minutes. Coupez le feu puis ajoutez la **sauce miel-gingembre** et l'**aneth** puis mélangez bien. Salez et poivrez à votre goût.



3. Couper les légumes

Coupez l'**avocat** en deux. Retirez-en le noyau et la peau, puis détaillez-en la chair en tranches. Coupez la **little gem** en lanières. Séparez l'**aneth** du reste des **herbes fraîches** puis ciselez-le finement et réservez-le. Ciselez finement le **persil** et la **ciboulette**.



6. Servir

Dans le saladier, mélangez la **little gem** avec les **pommes de terre** et la sauce à l'**avocat**. Mélangez bien puis servez sur les assiettes. Parsemez-y l'**oignon mariné** et de **graines de moutarde**. Déposez-y l'**avocat** et les **crevettes** puis garnissez du reste de **ciboulette** et de **persil**.

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

Bon appétit !

Nouilles sautées au poulet haché et pak-choï

courgette, piment rouge et gomasio

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Gousse d'ail



Gingembre frais



Piment rouge



Sauce soja



Sauce asiatique douce



Courgette



Pak-choï



Oignon



Paprika en poudre



Nouilles complètes



Gomasio



Carotte




Poulet haché épicé à l'orientale



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

Le gingembre se conserve longtemps. C'est un avantage ! Non pelé et non émincé, il se conserve de 3 à 4 semaines au réfrigérateur dans un sac hermétique. Vous pouvez aussi le congeler sans problème.

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, râpe fine, casserole avec couvercle, 2x wok ou sauteuse

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Gingembre frais* (cc)	1	2	3	4	5	6
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sauce soja (ml)	10	15	25	30	40	45
Sauce asiatique douce* (sachet(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pak-choï* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika en poudre (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Nouilles complètes (g)	75	150	225	300	375	450
Gomasio (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Poulet haché épicé à l'orientale* (g)	100	200	300	400	500	600
A ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Poivre et sel	À votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2992 /715	560 /134
Lipides total (g)	26	5
Dont saturés (g)	4,5	0,8
Glucides (g)	82	15
Dont sucres (g)	21,7	4,1
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	32	6
Sel (g)	4	0,7

Allergènes

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



1. Préparer

- Pour les **nouilles**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et faites-les cuire 3 à 4 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Écrasez ou émincez l'**ail**. Râpez le **gingembre** à la râpe fine. Épépinez et émincez le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.).
- Dans le bol, mélangez l'**ail**, le **gingembre**, le **piment rouge**, la **sauce soja** et la **sauce asiatique douce**.



3. Ajouter le poulet

- Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans le 2e wok ou sauteuse à feu moyen-vif et cuire le **poulet haché** 3 à 4 minutes.
- Ajoutez-le aux légumes ainsi que la sauce puis faites cuire le tout 1 minute. Ajoutez les **nouilles** puis mélangez bien le tout et poursuivez la cuisson 1 minute à feu vif.

Le saviez-vous ? ● Riche en fer, vitamine C et calcium, la courgette est un légume-fruit, comme le concombre, la citrouille et la tomate.



2. Cuire les légumes

- Coupez la **courgette** et la **carotte** en fines demi-rondelles.
- Coupez la base du **pak-choï** puis hachez-en finement les tiges et les feuilles.
- Émincez l'**oignon**.
- Faites chauffer 1 cs d'huile de tournesol par personne dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif et cuire les légumes avec le **paprika en poudre** 6 à 8 minutes. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



4. Servir

- Servez les **nouilles** sur les assiettes.
- Garnissez du **gomasio**.

Bon appétit !

Penne à l'aubergine en sauce crémeuse au basilic

courgette, crema di balsamico et pecorino

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Gousse d'ail



Penne



Pecorino râpé AOP



Aubergine



Courgette



Crème liquide



Basilic frais



Oignon



Crème balsamique



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

La courgette est un fruit mais est bien souvent considérée comme un légume. Elle est peu calorique et est riche en vitamine C et en fibres. Un aliment sain à incorporer à vos repas !

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, bol profond, casserole, mixeur plongeant

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Pecorino râpé AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Aubergine* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Basilic frais* (g)	10	20	30	40	50	60
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crème balsamique (ml)	8	16	24	32	40	48
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Farine (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	À votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3217 / 769	627 / 150
Lipides total (g)	32	6
Dont saturés (g)	15	2,9
Glucides (g)	92	18
Dont sucres (g)	19,5	3,8
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	24	5
Sel (g)	1,5	0,3

Allergènes

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



1. Préparer

- Pour les **pâtes**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez-y 1 pincée de sel.
- Écrasez ou émincez l'**ail**. Émincez l'**oignon**.
- Coupez l'**aubergine** en dés de 1 à 2 cm.
- Dans le bol, mélangez-les avec la farine, du sel et du poivre.
- Coupez la **courgette** en demi-rondelles.

Le saviez-vous ? 🍆 L'aubergine est un légume polyvalent riche en fer et vitamine C !



2. Cuire les légumes

- Faites cuire les **pâtes** 10 à 12 minutes dans la casserole. Ensuite, prélevez-en un peu d'eau de cuisson puis égouttez-les et réservez-les.
- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'**aubergine** et l'**oignon** 3 à 4 minutes à couvert.
- Ajoutez-y la **courgette** et poursuivez la cuisson 6 à 8 minutes, ou jusqu'à ce qu'elle soit uniformément dorée.
- Remuez régulièrement puis salez et poivrez à votre goût.



3. Préparer la sauce

- Effeuillez le **basilic**. Transférez la moitié des feuilles dans le bol profond et ciselez finement le reste. Ajoutez la **crème liquide** ainsi que ½ cs d'huile d'olive par personne, du sel et du poivre au bol profond. Mixez le tout en **sauce** lisse au mixeur plongeant.
- Dans la sauteuse, déglacez les légumes avec le vinaigre de vin blanc puis réduisez le feu.
- Ajoutez-y l'**ail** et la **sauce au basilic**. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients). Laissez réduire 3 à 4 minutes. Ajoutez éventuellement 1 filet d'eau de cuisson réservée des **pâtes**.



4. Servir

- Ajoutez les **pâtes** et la moitié du **pecorino râpé** à la **sauce** dans la sauteuse puis réchauffez 1 à 2 minutes à feu moyen-vif.
- Servez les **pâtes** sur les assiettes et garnissez-les du **basilic** ciselé et du reste de **pecorino râpé**.
- Arrosez de la **crema di balsamico** pour apprêter.

Bon appétit !

Spaghetti aux crevettes en sauce au curry crémeuse

courgette rôtie et salade de tomate à l'estragon

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Gousse d'ail



Piment rouge



Courgette



Curry en poudre



Paprika fumé en poudre



Crème liquide



Spaghetti complets



Oignon



Tomate



Estragon frais



Crevettes



Concentré de tomate



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

La saveur de l'estragon est unique et légèrement sucrée. Cette herbe aromatique apporte de la fraîcheur à vos salades et se marie parfaitement avec les agrumes, les sauces, les produits de la mer, le poulet, ou encore les ingrédients à la

Détachez-moi ! 

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, grande sauteuse avec couvercle, casserole avec couvercle, poêle

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Curry en poudre (sachet(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Paprika fumé en poudre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Spaghetti complets (g)	90	180	270	360	450	540
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Estragon frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique blanc (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de poisson à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Sucre (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	À votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3372 / 806	549 / 131
Lipides total (g)	38	6
Dont saturés (g)	15,3	2,5
Glucides (g)	82	13
Dont sucres (g)	23	3,7
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	30	5
Sel (g)	1	0,2

Allergènes

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



1. Préparer

Préchauffez le four à 210°C et préparez le bouillon. Émincez l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail**. Épépinez et émincez le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût). Coupez la **courgette** en rondelles de ½ cm d'épaisseur puis dispersez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Arrosez-les avec la moitié de l'huile d'olive puis salez et poivrez. Enfourez-les 15 à 20 minutes.



4. Préparer la salade de tomate

Pendant ce temps, coupez la **tomate** en petits dés. Détachez les feuilles d'**estragon** des brins. Ciselez finement les feuilles. Dans le bol, mélangez la **tomate** avec l'huile d'olive vierge extra, la moitié de l'**estragon** et le reste de vinaigre balsamique blanc. Salez et poivrez à votre goût.



2. Cuire les aromates

Pour les **spaghetti**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Faites chauffer le reste de l'huile d'olive dans la grande sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'**oignon** et l'**ail** avec la moitié du **piment rouge** 1 à 2 minutes. Ajoutez ensuite le **curry en poudre** et le **paprika fumé** puis faites cuire 1 minute.



5. Cuire les crevettes

Faites fondre le beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les **crevettes** avec le reste du **piment rouge** 3 à 4 minutes. Salez et poivrez à votre goût puis ajoutez les **crevettes** et le reste d'**estragon** à la sauce.



3. Cuire les spaghetti

Déglacez avec ½ cs de vinaigre balsamique blanc par personne, le bouillon et le **concentré de tomate**. Baissez le feu puis ajoutez la **crème liquide** et le sucre. Laissez mijoter 12 à 14 minutes à feu doux et à couvert. Salez et poivrez à votre goût. Pendant ce temps, faites cuire les **spaghetti** 10 à 12 minutes à couvert dans la casserole. Égouttez-les et réservez.



6. Servir

Servez les **spaghetti** dans des assiettes creuses. Ajoutez-y les **crevettes en sauce** et la **courgette rôtie**. Accompagnez de la **salade de tomate à l'estragon**.

Le saviez-vous ? 🍌 Ce plat contient plus de 250 g de légumes par portion, passata comprise. Celle-ci contient en effet à peu près autant de vitamines, minéraux et fibres alimentaires que les légumes frais.

Bon appétit !

Pizza au salami et au poulet

chutney d'oignons, poivron pointu et roquette

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Pâte à pizza



Filet de poulet
aux épices
méditerranéennes



Salami



Oignon



Poivron rouge pointu



Passata



Mélange d'épices
siciliennes



Mozzarella râpée



Roquette et mâche



Chutney piquant aux
oignons

**NOUVEL
INGRÉDIENT**



Nouveauté dans votre box ! Notre mozzarella râpée est non seulement facile à utiliser mais également tout aussi douce et crémeuse que sa version en boule.
Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	4590 / 1097	731 / 175
Lipides total (g)	40	6
Dont saturés (g)	15,4	2,5
Glucides (g)	115	18
Dont sucres (g)	22,6	3,6
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	60	10
Sel (g)	5,8	0,9

Allergènes

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



1. Couper les légumes

- Préchauffez le four à 200°C (voir conseil).
- Coupez le **poulet** en dés de 1 cm.
- Détaillez l'**oignon** en demi-rondelles et le **poivron** en fines lanières.

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



2. Cuire le poulet

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



3. Préparer la pizza

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



4. Servir

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

Bon appétit !

Confit de canard en sauce aux myrtilles et amandes grillées

purée de pommes de terre au Parmigiano Reggiano et légumes verts

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Filet de canard confit



Gousse d'ail



Pomme de terre



Oignon



Haricots verts



Parmigiano
Reggiano AOP



Amandes effilées



Graines de
moutarde jaune



Confiture de myrtilles



Chutney piquant
aux oignons



Pois mange-tout

**NOUVEL
INGRÉDIENT**



Nouveauté dans votre box : une fois confites, les cuisses de canard sont encore plus savoureuses. Le mode de cuisson lente rend la viande particulièrement tendre et juteuse.

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

Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, poêle avec couvercle, râpe, casserole, presse-purée, petit bol, petite casserole en inox

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Filet de canard confit* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Haricots verts* (g)	100	200	300	400	500	600
Parmigiano Reggiano AOP* (pièce(s))	1	1	2	1	3	2
Amandes effilées (g)	10	20	30	40	50	60
Graines de moutarde jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Confiture de myrtilles (g)	15	30	45	60	75	90
Chutney piquant aux oignons* (g)	20	40	60	80	100	120
Pois mange-tout* (g)	50	100	150	200	250	300

À ajouter vous-même

Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	⅓	¼	⅓	½	⅔	¾
Cube de bouillon de volaille à faible teneur en sel (pièce(s))	⅓	¼	⅓	½	⅔	¾
Eau (ml)	20	40	60	80	100	120
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	À votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	4297 /1027	627 /150
Lipides total (g)	58	9
Dont saturés (g)	20,7	3
Glucides (g)	74	11
Dont sucres (g)	24	3,5
Fibres (g)	19	3
Protéines (g)	47	7
Sel (g)	2	0,3

Allergènes

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

2025-S01



1. Cuire les pommes de terre

Épluchez ou lavez bien les **potatoes** puis coupez-les en gros morceaux. Écrasez ou émincez l'**ail**. Transférez les **potatoes** et l'**ail** dans la casserole puis émiettez-y le cube de bouillon de légumes (voir tableau des ingrédients). Recouvrez d'eau puis faites cuire 12 à 15 minutes. Prélevez-en un peu de liquide de cuisson puis égouttez et remettez dans la casserole.



4. Cuire le canard

Faites fondre la moitié du beurre à feu moyen dans la poêle et griller les **amandes** 3 à 4 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Ensuite, mettez-les dans le petit bol. Ajoutez-y les **graines de moutarde** puis réservez. Faites chauffer le reste d'huile d'olive à feu moyen dans la même poêle et cuire le **canard** - jus compris - 2 à 3 minutes de chaque côté, à couvert.



2. Cuire les haricots verts

Équeutez les **haricots verts** et transférez-les dans la sauteuse. Recouvrez-les d'un fond d'eau, ajoutez-y 1 pincée de sel puis portez à ébullition. Faites-les cuire 4 à 6 minutes à petit bouillon. Ensuite, égouttez-les si nécessaire puis remettez-les dans la sauteuse. Pendant ce temps, émincez finement l'**oignon**. Si vous le souhaitez, équeutez délicatement les **pois mange-tout**.



5. Préparer la sauce

Dans la petite casserole en inox, mélangez la **confiture de myrtilles** avec le **chutney d'oignon**, le vinaigre balsamique et le cube de bouillon de volaille (voir tableau des ingrédients). Ajoutez 1 cs d'eau par personne puis mélangez bien. Ensuite, laissez mijoter à feu moyen jusqu'au service. Pendant ce temps, râpez le **Parmigiano Reggiano**.



3. Sauter les haricots verts

Arrosez les **haricots verts** avec la moitié de l'huile d'olive puis ajoutez l'**oignon** et les **pois mange-tout**. Faites cuire 2 à 3 minutes à feu moyen-vif puis ajoutez l'eau (voir tableau des ingrédients). Couvrez puis laissez cuire à l'étouffée 2 à 3 minutes. Salez et poivrez à votre goût. Gardez au chaud à couvert jusqu'au service.



6. Servir

Écrasez les **potatoes** avec le reste de beurre et 1 filet de lait ou de liquide de cuisson réservé à votre convenance. Ajoutez-y le **Parmigiano Reggiano** et la moutarde. Salez et poivrez à votre goût. Servez la **purée** sur les assiettes puis déposez-y les **légumes** et le **canard**. Garnissez des **amandes au beurre** et accompagnez de la **sauce aux myrtilles**.

Bon appétit !

Filet de cabillaud, salicorne et câpres poêlées

mafaldine, brocoli et citron

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Oignon



Brocoli



Câpres



Citron



Gousse d'ail



Salicornes



Mafaldine



Filet de cabillaud



Ingrédient à la une dans votre box ! La salicorne est un légume croquant et salé qui pousse le long des côtes. Sa saveur, légèrement épicée, évoque celle de la mer. *Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !*

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, casserole avec couvercle, essuie-tout, poêle

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Brocoli* (g)	100	200	300	400	500	600
Salicornes* (g)	25	50	75	100	125	150
Câpres (g)	10	20	30	40	50	60
Mafaldine (g)	90	180	270	360	450	540
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Filet de cabillaud* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (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	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2782 /665	560 /134
Lipides total (g)	21	4
Dont saturés (g)	6,2	1,2
Glucides (g)	78	16
Dont sucres (g)	9,7	2
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	38	8
Sel (g)	1,1	0,2

Allergènes

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



1. Préparer

Pour les **mafaldine**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Émincez l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail**. Détaillez le bouquet de **brocoli** en fleurettes et la tige en dés. Faites cuire les **mafaldine** 7 à 9 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les et rincez-les à l'eau froide (voir conseil).

Conseil : Arrosez les mafaldine d'un filet d'huile d'olive pour éviter qu'elles ne collent entre elles.



2. Faire revenir l'oignon et l'ail

Faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif dans la sauteuse et revenir l'**oignon** et l'**ail** 3 minutes. Pendant ce temps, coupez le **citron** en quartiers.



3. Cuire le brocoli

Ajoutez le **brocoli** à la sauteuse, couvrez et faites-le cuire 7 minutes. Retirez le couvercle puis ajoutez la **salicorne**. Ensuite, poursuivez la cuisson 3 minutes. Salez et poivrez à votre goût.



4. Cuire le filet de cabillaud

Pendant ce temps, épongez le **poisson** avec l'essuie-tout puis frottez-le de sel et de poivre. Faites fondre le beurre à feu moyen-vif dans la poêle et cuire le **poisson** avec les **câpres** 2 à 3 minutes. Ensuite, retournez-le délicatement et poursuivez-en la cuisson 1 à 2 minutes. Baissez le feu si nécessaire.



5. Apprêter

Transférez les **mafaldine** à la sauteuse contenant les **légumes** et mélangez bien. Salez et poivrez à votre goût.



6. Servir

Servez les **mafaldine** sur les assiettes. Disposez-y le **poisson** et les **câpres**. Arrosez d'un filet d'huile d'olive vierge extra à votre convenance et accompagnez des quartiers de **citron**.

Bon appétit !

Steak de thon, wakame et fèves de soja

riz au furikake, concombre et mayonnaise acidulée au sambal

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Le fèves de soja de cette recette sont très fraîches et ont une durée de conservation courte. Pensez donc à cuisiner cette recette dans les 2 jours à venir. Bon appétit !



Riz long grain



Steak de thon



Gousse d'ail



Salade d'algues



[Mini]-concombre



Fèves de soja



Huile de sésame



Furikake



Citron vert



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

Steffi, créatrice culinaire : « La salade de cette recette est inspirée du *Sunomono*, une salade de concombre japonaise rehaussée d'une vinaigrette à base d'ingrédients simples mais savoureux : sauce soja, vinaigre, huile de sésame et une pincée de sucre. J'ai ajouté de l'edamame à cet accompagnement traditionnel pour un côté haut de gamme très plaisant. »

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 avec couvercle, essuie-tout, saladier, petit bol, poêle

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz long grain (g)	75	150	225	300	375	450
Steak de thon* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Salade d'algues* (g)	25	50	100	100	150	150
[Mini-]concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Fèves de soja* (g)	50	100	150	200	250	300
Huile de sésame (ml)	5	10	15	20	25	30
Furikake (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½

À ajouter vous-même

Eau bouillante (ml)	180	360	540	720	900	1080
Huile de tournesol (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal Lucullus (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cc)	2½	5	7½	10	12½	15
Beurre [végétal] (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	À votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2828 / 676	582 / 139
Lipides total (g)	25	5
Dont saturés (g)	5,2	1,1
Glucides (g)	69	14
Dont sucres (g)	6,9	1,4
Fibres (g)	3	1
Protéines (g)	41	9
Sel (g)	2,9	0,6

Allergènes

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



1. Préparer

Portez l'eau à ébullition (voir tableau des ingrédients). Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'**ail**. Faites chauffer l'huile de tournesol à feu moyen-vif dans la casserole et revenir l'**ail** 1 à 2 minutes. Ensuite, ajoutez le **riz** et l'eau. Faites cuire le **riz** 10 à 15 minutes à couvert puis coupez le feu et réservez ainsi 5 minutes dans la casserole, toujours à couvert. Salez et poivrez à votre goût.



4. Cuire le thon

Épongez le **thon** avec l'essuie-tout puis assaisonnez-le de sel et de poivre. Faites fondre le beurre à feu moyen-vif dans la poêle. Lorsqu'il est bien chaud, faites-y cuire le **thon** 1 à 3 minutes de chaque côté (voir conseil). Déglacez avec le reste de sauce soja.

Conseil : Le thon est plus goûteux et tendre lorsqu'il est encore un peu saignant. Si vous le préférez moins saignant, faites-le cuire 1 à 2 minutes de plus par côté.



2. Préparer la vinaigrette

Coupez le **citron vert** en quatre. Dans le saladier, mélangez le vinaigre de vin blanc avec l'**huile de sésame** et, par personne : 2 cc de sauce soja et le jus de 1 quartier de **citron vert**. Assaisonnez de 1 pincée de sel.



5. Préparer la sauce

Dans le petit bol, mélangez la mayonnaise avec le sambal (ou de la harissa) et le jus de 1 quartier de **citron vert** par personne. Salez et poivrez à votre goût.



3. Préparer la salade

Coupez le **concombre** en demi-rondelles puis mettez-les dans le saladier. Ajoutez-y les **fèves de soja** puis mélangez bien avec la vinaigrette et réservez.

Le saviez-vous ? 🍌 Le concombre contient principalement de l'eau, mais renferme aussi des vitamines et minéraux. Hydratant, il est peu calorique et vous apporte aussi des nutriments essentiels.



6. Servir

Coupez le **thon** en tranches. Servez le **riz** sur les assiettes et déposez-y la **salade de concombre**, le **wakame** et le **thon**. Arrosez de la **mayonnaise épicée** et garnissez du **furikake**.

Bon appétit !

Steak de cerf et gratin de pommes de terre

chutney de cranberries et salade de tomates cerises

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Steak de cerf



Gratin de pommes de terre



Chutney de cranberries



Échalote



Radicchio et laitue romaine




Tomates cerises rouges



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

La viande de cerf est à la fois maigre et savoureuse, avec un goût prononcé de gibier. Très riche en protéines et faible en graisses, elle constitue une option saine qui sublime tous les plats !

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, essuie-tout, saladier, poêle

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Steak de cerf* (g)	120	240	360	480	600	720
Gratin de pommes de terre* (g)	200	375	500	750	875	1125
Chutney de cranberries* (g)	20	40	60	80	100	120
Échalote (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Radicchio et laitue romaine* (g)	25	50	75	100	125	150
Tomates cerises rouges (g)	65	125	190	250	315	375

À ajouter vous-même

Vinaigre balsamique noir (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Beurre [végétal] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Eau pour la sauce (cs)	2	4	6	8	10	12
Poivre et sel	À votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3272 /782	662 /158
Lipides total (g)	54	11
Dont saturés (g)	23,9	4,8
Glucides (g)	40	8
Dont sucres (g)	16,9	3,4
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	32	7
Sel (g)	3	0,6

Allergènes

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



1. Préparer

Préchauffez le four à 220°C. Sortez le **steak de cerf** du réfrigérateur pour le porter à température ambiante (voir conseil). Retirez l'emballage plastique du **gratin de pommes de terre** et enfournez le **gratin** 20 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit doré.

Conseil : Pour un résultat encore meilleur, sortez le steak de cerf 1/2 heure à 1 heure du réfrigérateur et de son emballage avant de commencer à cuisiner.



4. Préparer la sauce

Faites chauffer la même poêle à feu moyen-vif et revenir l'**échalote** 2 à 3 minutes, ou jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Ajoutez-y le **chutney de cranberries**, le vinaigre balsamique et l'eau (voir tableau des ingrédients). Laissez réduire doucement 2 minutes puis coupez le feu. Ensuite, incorporez ½ cs de beurre par personne à la sauce puis salez et poivrez à votre goût.



2. Couper les légumes

Épongez le **steak de cerf** avec l'essuie-tout. Émincez l'**échalote** en demi-rondelles. Coupez les **tomates cerises** en deux.

Le saviez-vous ? 🍅 Les tomates cerises contiennent plus de bêta-carotène que les tomates ordinaires. Le bêta-carotène est un antioxydant qui protège notre corps des lésions tissulaires et du vieillissement.



5. Préparer la salade

Dans le saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec la moutarde, le vinaigre de vin blanc, le miel, Salez et poivrez à votre goût puis ajoutez-y les **tomates cerises** et la **salade**. Mélangez bien.



3. Cuire le steak

Pendant ce temps, faites fondre 1 cs de beurre par personne à feu vif dans la poêle. Dès que le beurre est très chaud, faites-y cuire le **steak** 2 minutes de chaque côté (voir conseil). Retirez-le ensuite de la poêle, salez-le et poivrez-le à votre goût puis laissez-le reposer sous une feuille d'aluminium.

Conseil : Faites cuire le steak éventuellement plus ou moins longtemps selon votre préférence de cuisson.



6. Servir

Découpez le **steak de cerf** en tranches, à contre-fil, et déposez-y la sauce balsamique aux **cranberries**. Servez le **gratin** sur les assiettes et accompagnez de la **salade**.

Bon appétit !



Merlu à la meunière garni de chorizo et de câpres

purée de carotte et de lentilles, amandes grillées et épinards

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Lentilles rouges fendues



Filet de merlu



Oignon



Gousse d'ail



Carotte



Épinards



Citron



Amandes effilées



Dés de chorizo



Paprika en poudre




Câpres



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

Vous cuisinez aujourd'hui un poisson à la meunière. Un vrai classique ! Vous l'enrobez de farine avant de le faire frire et lui donnez une touche de citron rafraîchissante.

Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Papier aluminium, sauteuse avec couvercle, assiette creuse, mixeur plongeant, essuie-tout, poêle

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Lentilles rouges fendues (g)	30	60	80	100	140	160
Filet de merlu* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	3	3	4
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Amandes effilées (g)	10	20	30	40	50	60
Dés de chorizo* (g)	25	50	75	100	125	150
Paprika en poudre (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Câpres (g)	15	30	45	60	75	90

À ajouter vous-même

Farine (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	125	250	375	500	625	750
Poivre et sel	À votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2895 /692	479 /115
Lipides total (g)	43	7
Dont saturés (g)	17,6	2,9
Glucides (g)	29	5
Dont sucres (g)	10,1	1,7
Fibres (g)	16	3
Protéines (g)	40	7
Sel (g)	2,5	0,4

Allergènes

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



1. Préparer

Préparez le bouillon. Coupez la **carotte** et l'**oignon** en demi-rondelles et écrasez ou émincez l'**ail**.



2. Cuire les légumes

Faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif dans la sauteuse et cuire la **carotte** avec l'**ail** et l'**oignon** 3 à 4 minutes. Assaisonnez de poivre à votre goût. Ajoutez les **lentilles** et le bouillon, couvrez puis portez à ébullition. Laissez mijoter 15 à 20 minutes à feu doux, ou jusqu'à ce que les **lentilles** soient cuites. Ajoutez un peu d'eau si elles semblent trop sèches.



3. Griller les amandes

Mettez la farine dans une assiette creuse puis assaisonnez généreusement de sel et de poivre. Épongez le **poisson** avec l'essuie-tout. Passez-le ensuite dans la farine. Tapotez pour en retirer l'excédent de farine puis réservez pour l'étape 4. Faites fondre ½ du beurre à feu vif dans la poêle et dorer les **amandes** 3 à 4 minutes. Réservez-les hors de la poêle.



4. Cuire le poisson

Faites fondre ½ de beurre à feu moyen-vif dans la même poêle et cuire le **chorizo** avec le **poisson** 2 à 3 minutes de chaque côté. Ensuite, réservez hors de la poêle sous une feuille d'aluminium. Faites cuire les **épinards** dans la même poêle en les laissant réduire. Salez et poivrez à votre goût.



5. Préparer la purée

Lorsque la **carotte** et les **lentilles** sont cuites, retirez la sauteuse du feu et mixez au mixeur plongeant en un tout lisse. Ajoutez le **paprika en poudre** et le reste de beurre puis salez et poivrez à votre goût. Réservez la **purée** au chaud à feu doux et à couvert.



6. Servir

Coupez le **citron** en quatre. Servez la **purée de lentilles** sur les assiettes et déposez-y les **épinards**, le **chorizo** et le **poisson**. Pressez 1 quartier de **citron** sur chaque portion et garnissez des **amandes grillées** et des **câpres**. Accompagnez du reste de quartiers de **citron**.

Bon appétit !

Pains bao au poulet en sauce bulgogi

aubergine laquée, oignons frits et mayonnaise au gingembre

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Pain bao



Filet de poulet



Oignon nouveau



Carotte



Aubergine



Marinade à l'ail noir



Sauce asiatique douce



Purée de gingembre



Sauce bulgogi



Oignons frits

**NOUVEL
INGRÉDIENT**



Nouveauté dans votre box ! Avec sa saveur intense et sa douceur subtile, cette marinade à l'ail noir corse ce plat à merveille. Un choix idéal pour accompagner vos grillades et marinades.
Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

2x bol, sauteuse avec couvercle, râpe, petit bol, poêle

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pain bao (pièce(s))	3	6	9	12	15	18
Filet de poulet* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon nouveau* (botte(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Carotte* (pièce(s))	1	1	1	2	2	3
Aubergine* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Marinade à l'ail noir* (g)	15	30	45	60	75	90
Sauce asiatique douce* (sachet(s))	½	1	¾	1	1¾	2
Purée de gingembre* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Sauce bulgogi (g)	20	35	55	70	90	105
Oignons frits (g)	15	30	45	60	75	90
A ajouter vous-même						
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	2	4	6	8	10	12
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau pour la sauce (ml)	60	120	180	240	300	360
Huile de tournesol (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Poivre et sel	À votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	4866 / 1163	744 / 178
Lipides total (g)	58	9
Dont saturés (g)	10,3	1,6
Glucides (g)	115	18
Dont sucres (g)	38,8	5,9
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	44	7
Sel (g)	4,7	0,7

Allergènes

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



1. Préparer

Préchauffez le four à 180°C. Râpez la **carotte**. Dans le bol, mélangez le vinaigre de vin blanc avec le sucre et la **carotte**. Réservez en mélangeant de temps en temps. Émincez finement l'**oignon nouveau** en séparant le blanc du vert. Coupez l'**aubergine** en dés d'environ 2 cm.



4. Apprêter le poulet

Retirez le **poulet** de la poêle et coupez-le en petits morceaux, ou déchirez-le. Mettez-le dans le bol et ajoutez-y la **sauce bulgogi**, la sauce soja et le reste d'huile de tournesol. Salez et poivrez à votre goût (voir conseil).

Conseil : Si vous aimez manger relevé, ajoutez-y un peu de sambal (ou harissa) à votre convenance.



2. Cuire l'aubergine

Faites chauffer ⅓ de l'huile de tournesol à feu moyen-vif dans la sauteuse. Assaisonnez l'**aubergine** de sel et de poivre puis faites-la cuire 4 à 6 minutes dans la sauteuse. Ajoutez-y la **marinade à l'ail noir**, la partie blanche de l'**oignon nouveau** et la **sauce asiatique douce**. Mélangez bien puis ajoutez l'eau (voir tableau des ingrédients). Poursuivez la cuisson 6 à 8 minutes à couvert.



5. Enfournier les pains bao

Enfournes les **pains bao** 4 à 5 minutes. Dans le petit bol, mélangez la mayonnaise avec la **purée de gingembre**.



3. Cuire le poulet

Pendant ce temps, faites chauffer ⅓ de l'huile de tournesol à feu moyen-vif dans la poêle et cuire le **poulet** 2 à 3 minutes de chaque côté. Réduisez le feu et poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit.



6. Servir

Remplissez les **pains bao** de **poulet** et **carotte**. Arrosez de la **mayonnaise au gingembre** et garnissez des **oignons frits** et de la partie verte de l'**oignon nouveau**. Accompagnez de l'**aubergine**.

Bon appétit !