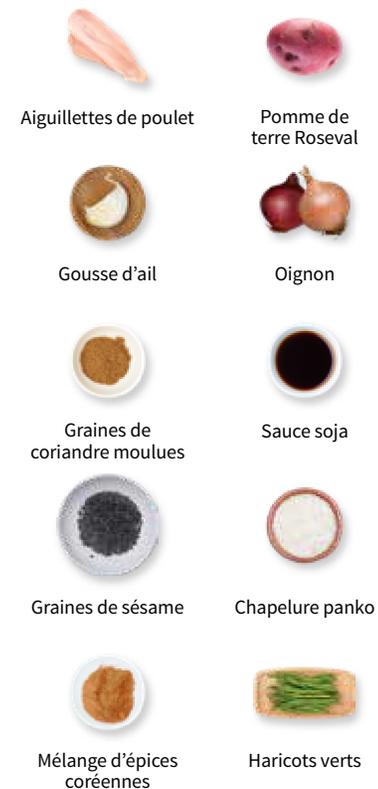


# Poulet pané au sésame et haricots verts relevés

salade de pommes de terre en vinaigrette à l'asiatique et mayonnaise

Durée de préparation : 40 - 50 min.



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

Le poulet au sésame est croquant à l'extérieur et tendre à l'intérieur. Vous cuisinez des aiguillettes de poulet, la partie la plus tendre du filet de poulet.



## 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, 2x assiette creuse, 2x casserole avec couvercle, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aiguillettes de poulet* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pomme de terre Roseval (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Graines de coriandre moulues (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja (ml)	5	10	15	20	25	30
Graines de sésame (sachet(s))	½	1	1	1	2	2
Chapelure panko (g)	10	20	30	40	50	60
Mélange d'épices coréennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Haricots verts* (g)	150	300	500	600	800	900
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	2	4	6	8	10	12
Sambal Lucullus (cc)	¼	½	¾	1	1½	1½
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (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)	3594 / 859	565 / 135
Lipides total (g)	47	7
Dont saturés (g)	7,3	1,1
Glucides (g)	64	10
Dont sucres (g)	8,4	1,3
Fibres (g)	17	3
Protéines (g)	38	6
Sel (g)	2	0,3

## 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 **pommes 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 12 à 15 minutes à couvert puis égouttez-les et réservez-les sans couvercle.



### 4. Paner le poulet

Prenez 2 assiettes creuses. Ajoutez 1 cs d'huile d'olive par personne avec 1 pincée de sel dans l'une. Mélangez les **graines de sésame** et les **épices coréennes** à la **chapelure panko** dans l'autre. Passez le **poulet** dans l'huile d'olive, puis dans le mélange de **sésame** et **chapelure panko**.



### 2. Préparer les haricots verts

Pendant ce temps, équeutez les **haricots verts** et coupez-les en 3. Dans la 2e casserole, versez de l'eau à hauteur des **haricots verts**, portez à ébullition à couvert et faites-les cuire 4 à 5 minutes à petit bouillon. Égouttez-les, puis passez-les sous l'eau froide pour en stopper la cuisson.

**Le saviez-vous ?** 🍷 Les haricots verts renferment des minéraux importants, comme du potassium (pour une bonne pression artérielle) ainsi que du fer et de l'acide folique (bons pour la vitalité).



### 5. Cuire le poulet

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer le **poulet** 2 minutes de chaque côté. Disposez-le ensuite sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-le 6 à 8 minutes. Nettoyez la poêle et faites-y à nouveau chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif. Ajoutez-y les **haricots verts** précuits et la moitié de la vinaigrette puis faites cuire le tout 3 à 5 minutes en remuant.



### 3. Préparer la vinaigrette

Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'**ail**. Émincez l'**oignon**. Dans le bol, préparez une vinaigrette en mélangeant les **graines de coriandre moulues**, la **sauce soja**, le sambal (ou harissa) et le vinaigre de vin blanc. Ajoutez-y l'**ail** et l'**oignon**, puis salez et poivrez au goût.



### 6. Servir

Mélangez le reste de vinaigrette et la mayonnaise aux **pommes de terre**, puis salez et poivrez au goût. Servez la **salade de pommes de terre**, le **poulet pané au sésame** et les **haricots verts** sur les assiettes.

**Bon appétit !**

# Salade de saumon fumé à chaud et sauce whisky

oignon mariné, pomme et pain pita

Rapido

Durée de préparation : 20 - 30 min.



Miettes de saumon  
fumé à chaud



Sauce whisky



Pains pita



Little gem



Pomme



Oignon



Graines de moutarde  
jaune



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

Les plants de moutarde résistent à l'hiver et sont, de ce fait, cultivés  
à travers le monde. Presque toutes les parties de la plante sont  
comestibles, y compris ses fleurs, ses feuilles et ses graines !



## 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, casserole en inox

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Miettes de saumon fumé à chaud* (g)	75	150	225	300	375	450
Sauce whisky* (g)	30	60	90	120	150	180
Pains pita (pièce(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Little gem* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pomme* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon (pièce(s))	1	1	1	2	2	3
Graines de moutarde jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
A ajouter vous-même						
Mayonnaise [végétale] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Vinaigre de vin blanc (ml)	30	60	90	120	150	180
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Eau (ml)	25	50	75	100	125	150
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (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)	4021 /961	833 /199
Lipides total (g)	67	14
Dont saturés (g)	9,5	2
Glucides (g)	63	13
Dont sucres (g)	21,3	4,4
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	27	6
Sel (g)	2,6	0,5

## 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 les **pains pitas** en quartiers et transférez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Arrosez-les de ½ cs d'huile d'olive par personne, de sel et de poivre. Enfourez-les 6 à 8 minutes.



### 3. Préparer la salade

- Dans le saladier, mélangez le miel avec la moutarde, le vinaigre balsamique et l'huile d'olive vierge extra. Assaisonnez de sel et de poivre au goût.
- Retirez le trognon de la **pomme** et coupez-la en dés. Hachez finement la **little gem**.
- Ajoutez le **pomme** et la **little gem** au saladier puis mélangez-les bien avec la vinaigrette.



### 2. Mariner l'oignon

- Émincez l'**oignon**.
- Dans la casserole en inox, ajoutez l'eau, le vinaigre de vin blanc et le sucre. Mélangez bien et faites chauffer jusqu'à ce que le sucre soit dissous.
- Ajoutez-y l'**oignon** et les **graines de moutarde**, puis baissez le feu et laissez mijoter doucement 10 à 15 minutes.
- Dans le bol, mélangez la mayonnaise avec le **saumon** et la moitié de la **sauce whisky**. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



### 4. Servir

- Servez la **salade** sur les assiettes.
- Déposez le **saumon** et l'**oignon mariné** par-dessus.
- Arrosez du reste de **sauce whisky** et accompagnez du **pain pita**.

Bon appétit !



# Plat de riz inspiré du jambalaya

poulet et chorizo

Calorie Smart

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Oignon



Gousse d'ail



Poivron vert



Tomate



Dés de chorizo



Émincés de poulet  
aux épices kebab



Épices mexicaines



Sauce Worcestershire



Riz long grain



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

Le *jambalaya* est un plat de riz rappelant la paella. Il tire ses origines de la cuisine cajun du sud des États-Unis.



## 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

Petit bol, wok ou sauteuse avec couvercle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Poivron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Dés de chorizo* (g)	25	50	75	100	125	150
Émincés de poulet aux épices kebab* (g)	100	200	300	400	500	600
Épices mexicaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce Worcestershire (ml)	10	15	25	30	40	45
Riz long grain (g)	75	150	225	300	375	450
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de volaille à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Eau (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2891 /691	412 /99
Lipides total (g)	28	4
Dont saturés (g)	7,2	1
Glucides (g)	72	10
Dont sucres (g)	9	1,3
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	33	5
Sel (g)	3,3	0,5

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Portez l'eau à ébullition et émiettez-y le bouillon cube.
- Émincez l'**oignon** et écrasez ou émincez l'**ail**. Coupez le **poivron** et la **tomate** en dés.

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



### 2. Cuire le poulet

- Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif et cuire le **chorizo** 5 minutes. Réservez-le dans le petit bol.
- Dans le même wok/sauteuse, faites cuire/dorer uniformément le **poulet** 5 minutes.



### 3. Ajoutez le riz

- Ajoutez-y l'**oignon**, l'**ail** et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes.
- Ensuite, ajoutez-y les **épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) et la **sauce Worcestershire**. Mélangez bien et faites cuire 1 minute.
- Ajoutez le **riz**, le **poivron**, la **tomate** et le bouillon au wok/sauteuse.



### 4. Servir

- Portez à ébullition, puis portez le feu sur moyen-doux et laissez mijoter 20 à 25 minutes à couvert, ou jusqu'à ce que le **riz** soit cuit.
- Remuez régulièrement pour éviter qu'il n'attache (voir conseil).
- Servez le plat sur les assiettes et garnissez-le de **chorizo**.

**Conseil :** Ajoutez un peu d'eau si le riz devient trop sec.

**Bon appétit !**

# Burger Meatier et chicon caramélisé

rondelles de pommes de terre au four et salade verte

Famille

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Chicon



Pommes de terre  
en rondelles



Graines de courge



Mesclun



Burger Meatier



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

Dans cette recette, vous caramélisez le chicon avec du miel. Une manière idéale de contrebalancer la saveur amère du chicon. Délice garanti !



## 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, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Chicon* (pièce(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Pommes de terre en rondelles* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Graines de courge (g)	10	20	30	40	50	60
Mesclun* (g)	30	60	90	120	150	180
Burger Meatier* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6

### À ajouter vous-même

Moutarde (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (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)	3636 / 869	558 / 133
Lipides total (g)	59	9
Dont saturés (g)	20,2	3,1
Glucides (g)	48	7
Dont sucres (g)	14,3	2,2
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	29	5
Sel (g)	2,1	0,3

## Allergènes

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



### 1. Couper

Préchauffez le four à 200°C. Pendant ce temps, taillez le **chicon** en quarts dans la longueur. Laissez le cœur dur pour éviter que les feuilles ne se détachent.



### 2. Enfournier les pommes de terre

Étalez les **rondelles de pommes de terre** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Arrosez-les de ½ cs d'huile d'olive par personne, de sel et de poivre. Enfournez-les 14 à 16 minutes.

**Le saviez-vous ?** 🌱 Les pommes de terre sont excellentes pour la santé. Elles contiennent en effet beaucoup de fibres et de vitamines (B6, B11, C) mais aussi du potassium. Celui-ci favorise une bonne tension artérielle ainsi que le bon fonctionnement de vos nerfs et de vos muscles.



### 3. Cuire le chicon

Pendant ce temps, faites chauffer la moitié du beurre dans la sauteuse (ou grande poêle) à feu vif et cuire le **chicon** uniformément 1 minute. Baissez le feu, saupoudrez-le de sel et de poivre et poursuivez-en la cuisson 10 à 15 minutes à couvert.



### 4. Griller les graines de courge

Pendant ce temps, faites chauffer l'autre poêle, sans huile, à feu vif et griller les **graines de courge** jusqu'à ce qu'elles commencent à sauter. Réservez-les hors de la poêle. Dans le saladier, mélangez la moutarde, le vinaigre de vin blanc et l'huile d'olive vierge extra, puis salez et poivrez à votre goût. Mélangez la **salade** à la vinaigrette.



### 5. Cuire le burger

Lorsque les **potatoes** et le **chicon** sont presque prêts, faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans la même poêle à feu moyen-doux et cuire le **burger** 3 à 5 minutes environ de chaque côté. Salez-le et poivrez-le puis laissez-le reposer 1 minute. Portez le feu du **chicon** sur moyen-vif, ajoutez-y le miel et faites caraméliser le **chicon** 2 minutes (voir conseil). Retournez délicatement à mi-cuisson.

**Conseil :** S'il y a des enfants à table, goûtez le chicon avant de servir et rajoutez-y du miel s'il est trop amer.



### 6. Servir

Servez le **chicon**, les **potatoes** et le **burger** sur les assiettes. Accompagnez de la **salade** et de mayonnaise. Garnissez la **salade des graines de courge**.

**Le saviez-vous ?** 🌱 Ce plat contient plus de 250 g de légumes, soit plus des AJR. Une portion vous apporte une bonne dose de fer, calcium, vitamine C et plusieurs vitamines B.

**Bon appétit !**

# Filet de poulet en sauce crémeuse aux épinards et carotte

accompagnés de grenailles poêlées à l'origan

Calorie Smart

Durée de préparation : 50 - 60 min.



Oignon



Carotte



Gousse d'ail



Pomme de terre



Thym et origan frais



Filet de poulet  
aux épices  
méditerranéennes



Crème liquide



Épinards



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

Saviez-vous que 200 g d'épinards contiennent plus de calcium qu'un verre de lait ?



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Poêle avec couvercle, casserole avec couvercle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Thym et origan frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Filet de poulet aux épices méditerranéennes* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Épinards* (g)	50	100	150	200	250	300
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	100	200	300	400	500	600
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Farine (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)	2833 /677	396 /95
Lipides total (g)	33	5
Dont saturés (g)	17,3	2,4
Glucides (g)	58	8
Dont sucres (g)	11,7	1,6
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	33	5
Sel (g)	1,3	0,2

## Allergènes

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



### 1. Préparer

Préparez le bouillon. Émincez l'**oignon**. Coupez la **carotte** en fines rondelles. Émincez ou écrasez l'**ail**. Lavez les **pommes de terre** et coupez-les en quartiers. Effeuillez l'**origan** et ciselez-en les feuilles.



### 4. Laisser mijoter

Remettez la casserole ayant servi pour le **poulet** sur feu moyen, puis faites-y chauffer ½ cs de beurre par personne. Faites-y cuire l'**ail**, l'**oignon** et la **carotte** 3 à 4 minutes. Ajoutez-y la farine et faites cuire 1 minute de plus. Arrosez le tout du bouillon puis ajoutez-y les brins de **thym**. Remuez bien le tout, couvrez et laissez le tout mijoter 10 minutes. Ensuite, remettez le **poulet** dans la casserole et laissez mijoter encore 5 à 8 minutes.



### 2. Cuire les pommes de terre

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans la poêle. Faites-y cuire les **pommes de terre** et l'**origan** à couvert 30 à 35 minutes à couvert. Remuez régulièrement, retirez le couvercle après 20 minutes, puis salez et poivrez.



### 5. Ajouter les épinards

Retirez le couvercle de la casserole, puis ajoutez la **crème liquide** et les **épinards**. Salez et poivrez. Remuez bien et laissez réduire 4 à 6 minutes de plus sans couvrir. Retirez les brins de **thym** de la casserole.

**Le saviez-vous ?** 🍷 Les épinards contiennent de nombreux nutriments, dont le fer, un minéral essentiel au transport de l'oxygène dans le corps, ce qui contribue à se sentir plein d'énergie.



### 3. Cuire le poulet

Faites chauffer ½ cs de beurre par personne à feu vif dans la casserole. Faites-y cuire/dorer le **poulet** 2 à 3 minutes de chaque côté. Réservez hors de la casserole.



### 6. Servir

Servez les **pommes de terre** et le **poulet en sauce crémeuse aux épinards** sur les assiettes.

**Bon appétit !**

# Farfalle au poulet en sauce crémeuse à l'aubergine

champignons, citron et persil

Famille

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Aubergine



Oignon



Gousse d'ail



Champignons



Persil frisé frais



Citron



Farfalle



Thym séché



Poulet haché aux épices italiennes



Crème liquide



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

Saviez-vous que *farfalle* signifie "papillons" en italien ?



## 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, mixeur plongeant, wok ou sauteuse

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Persil frisé frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Farfalle (g)	90	180	270	360	450	540
Thym séché (sachet(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Poulet haché aux épices italiennes* (g)	100	200	300	400	500	600
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450

### À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
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)	3008 / 719	507 / 121
Lipides total (g)	25	4
Dont saturés (g)	11	1,9
Glucides (g)	82	14
Dont sucres (g)	10,1	1,7
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	36	6
Sel (g)	1	0,2

## Allergènes

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



## 1. Préparer l'aubergine

Pour l'**aubergine**, portez la quantité d'eau indiquée à ébullition dans la casserole et émiettez-y le bouillon cube. Coupez l'**aubergine** en deux dans la longueur, puis en demi-rondelles. Faites-la cuire 10 à 12 minutes à couvert. Égouttez-la, puis mixez-la au mixeur plongeant. Salez et poivrez à votre goût. Pendant ce temps, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la 2e casserole pour les **pâtes**.



## 4. Cuire les légumes

Faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir l'**ail**, l'**oignon** et le **thym séché** 2 à 3 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez-y ensuite le **poulet haché** et les **champignons**, puis faites cuire 2 à 3 minutes en émiettant la **viande**. Ajoutez-y enfin la purée d'**aubergine** et poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes en remuant.



## 2. Couper

Émincez l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail**. Ciselez finement le **persil**. Coupez les **champignons** en lamelles et le **citron** en quartiers.



## 5. Apprêter

Ajoutez la **crème liquide**, remuez bien, puis salez et poivrez. Incorporez les **farfalle** à la **sauce** dans le wok ou la sauteuse.



## 3. Cuire les farfalle

Faites cuire les **farfalle** 10 à 12 minutes, ensuite égouttez-les et réservez-les.



## 6. Servir

Servez les **farfalle en sauce crémeuse** sur les assiettes. Garnissez du **persil** et des quartiers de **citron**.

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

Bon appétit !



# Filet de cabillaud sur lit de mafaldine à l'aglio et olio

pecorino, courgette et amandes effilées

Rapido Premium

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Filet de cabillaud



Mélange d'épices siciliennes



Courgette



Gousse d'ail



Citron



Piment rouge



Mafaldine



Amandes effilées



Épinards



Persil plat frais



Pecorino râpé AOP



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.



## 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, bol profond, mixeur plongeant, casserole, essuie-tout, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Filet de cabillaud* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Citron* (pièce(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Piment rouge* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mafaldine (g)	90	180	270	360	450	540
Amandes effilées (g)	10	20	30	40	50	60
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
Persil plat frais* (g)	10	20	30	40	50	60
Pecorino râpé AOP* (g)	20	40	60	80	100	120

### À ajouter vous-même

Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3849 / 920	725 / 173
Lipides total (g)	46	9
Dont saturés (g)	16,2	3,1
Glucides (g)	76	14
Dont sucres (g)	6	1,1
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	47	9
Sel (g)	1,6	0,3

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole pour les **mafaldine**.
- Épongez le **poisson** avec de l'essuie-tout et frottez-le des **épices siciliennes**.
- Coupez la **courgette** en demi-rondelles. Épluchez la **gousse d'ail** et taillez le **citron** en 6 quartiers.
- Épépinez et émincez le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.).



### 3. Cuire le cabillaud

- Transférez l'**ail**, le **piment rouge** et l'huile d'olive vierge extra dans le bol profond, ainsi que les deux tiers du **persil** et le jus d'un quartier de **citron** par personne.
- Mixez le tout au mixeur plongeant pour obtenir une pâte lisse.
- Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans la poêle de l'étape précédente et faites-y cuire le **cabillaud** 1 à 2 minutes de chaque côté. Ciselez finement le reste du **persil**.



### 2. Cuire les mafaldine

- Faites cuire les **mafaldine** 7 à 9 minutes. Conservez un peu de leur eau de cuisson, ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Pendant ce temps, faites chauffer la poêle à sec à feu vif et faites-y griller/dorer les **amandes effilées** 1 à 2 minutes. Réservez-les hors de la poêle.
- Dans la sauteuse, faites chauffer ½ cs de beurre par personne à feu moyen-vif et faites-y cuire la **courgette** 3 à 4 minutes. Ajoutez-y les **épinards** et poursuivez la cuisson 1 minute. Assaisonnez généreusement de sel et de poivre.



### 4. Servir

- Incorporez le mélange d'**aglio e olio** aux **mafaldine** et réchauffez 1 minute à feu moyen-vif. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Servez les **mafaldine** dans des assiettes creuses et déposez-y les **légumes** et le **cabillaud**.
- Garnissez de **pecorino**, de **persil** et d'**amandes effilées**. Servez avec les quartiers de **citron** restants.

**Le saviez-vous ?** 🌱 Les épinards renferment de nombreux nutriments, dont le fer. Ce dernier est essentiel pour transporter l'oxygène dans notre corps, ce qui contribue à notre vitalité.

**Bon appétit !**

# Velouté d'asperges blanches au lard

croûtons maison, fines herbes fraîches et huile d'olive au citron

Premium

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Pomme de terre



Échalote



Gousse d'ail



Asperges blanches



Crème fraîche liquide



Estragon et  
ciboulette frais



Petite boule  
de pain bio



Huile d'olive au citron



Noix de muscade



Lard



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

Si vous en avez le temps, préparez votre propre bouillon d'asperges. Mettez les épluchures d'asperges dans une casserole, ajoutez-y 400 ml d'eau par personne puis assaisonnez d'une bonne pincée de sel. Portez à ébullition et faites cuire 30 minutes. Filtrez puis utilisez le bouillon à la place de l'eau pour préparer le velouté.



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Éplucheur, écumoire, marmite à soupe avec couvercle, mixeur plongeant, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Échalote (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Asperges blanches* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Crème fraîche liquide* (ml)	100	200	300	400	500	600
Estragon et ciboulette frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Petite boule de pain bio* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive au citron (ml)	4	8	12	16	20	24
Noix de muscade (pointe(s))	1	1	1½	2	2½	3
Lard* (tranche(s))	2	4	6	8	10	12
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (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 (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau (ml)	400	800	1200	1600	2000	2400
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4092 / 978	360 / 86
Lipides total (g)	55	5
Dont saturés (g)	26,1	2,3
Glucides (g)	97	9
Dont sucres (g)	7	0,6
Fibres (g)	19	2
Protéines (g)	22	2
Sel (g)	2,6	0,2

## Allergènes

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



### 1. Préparer

Épluchez les **pommes de terre** et coupez-les en quartiers. Émincez grossièrement l'**échalote** et l'**ail**. Retirez au couteau l'extrémité dure de la partie inférieure de l'**asperge** (1 à 2 cm). Coupez les pointes d'**asperge**. Épluchez soigneusement les **asperges** à l'éplucheur et coupez-les en tronçons de 4 cm.



### 4. Préparer la garniture

Coupez le **pain** en dés de 1 cm. Faites chauffer l'huile d'olive dans la même poêle à feu vif et cuire les dés de **pain** 6 minutes pour qu'ils soient croquants. Ciselez finement la **ciboulette** et l'**estragon**.



### 2. Cuire les légumes

Faites chauffer le beurre dans la marmite à soupe et revenir l'**échalote** et l'**ail** 2 minutes à feu doux. Ajoutez-y les **pommes de terre** et les **asperges** - pointes comprises - et faites cuire 1 minute en remuant. Ajoutez l'eau. Émiettez-y le bouillon cube et faites cuire 10 à 12 minutes à couvert.



### 5. Apprêter

Retirez la soupe du feu. Retirez les pointes d'**asperge** de la marmite à soupe avec une écumoire et réservez-les. Ajoutez la **crème liquide** et mixez au mixeur plongeant en un **velouté** lisse et homogène. Râpez-y la **noix de muscade**. Assaisonnez de sel, poivre et **noix de muscade** à votre goût.



### 3. Cuire le lard

Coupez le **lard** en lanières. Faites chauffer la poêle, sans matière grasse, à feu moyen-vif et cuire le **lard** 3 à 4 minutes. Réservez-le hors de la poêle.



### 6. Servir

Réchauffez le **velouté** 1 minute. Servez-le dans des bols. Disposez les pointes d'**asperge** au centre et garnissez du **lard**, des **croûtons** et **herbes fraîches**. Arrosez d'un filet d'**huile d'olive au citron** à votre goût.

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

**Bon appétit !**

# Mixed grill de souvlakis et keftas

salade d'orzo, pain plat libanais et tzatziki

Premium

Durée de préparation : 50 - 60 min.



Menthe, origan  
et persil frais



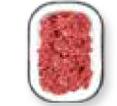
Gousse d'ail



Oignon



Orzo



Bœuf haché  
assaisonné aux  
épices kefta



Concombre



Yaourt entier bio



Aiguillettes de  
poulet aux épices  
méditerranéennes



Tomates cerises  
rouges



Pain plat libanais



Olives Leccino



Fromage grec



Piques à brochette



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

Pour donner plus de corps et goût à votre tzatziki maison et  
si vous avez un peu de temps devant vous, commencez par  
laisser le yaourt s'égoutter dans un linge fin.



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, 2x bol, poêle avec couvercle, râpe, grand bol, plat à four, casserole avec couvercle, petit bol

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Menthe, origan et persil frais* (g)	10	20	30	40	50	60
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Bœuf haché assaisonné aux épices kefta* (g)	100	200	300	400	500	600
Concombre* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Yaourt entier bio* (g)	50	100	150	200	250	300
Aiguillettes de poulet aux épices méditerranéennes* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomates cerises rouges (g)	125	250	375	500	625	750
Pain plat libanais (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Olives Leccino* (g)	20	40	60	80	100	120
Fromage grec* (g)	25	50	75	100	125	150
Piques à brochette (pièce(s))	1	2	3	4	5	6

### À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1¼	¾	5¼	7	8¾	10½
Vinaigre balsamique noir (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)	5012 / 1198	628 / 150
Lipides total (g)	54	7
Dont saturés (g)	17	2,1
Glucides (g)	109	14
Dont sucres (g)	14,4	1,8
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	66	8
Sel (g)	3,9	0,5

## Allergènes

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



## 1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C. Pour l'**orzo**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Retirez les feuilles d'**origan** des brins et ciselez-les finement. Écrasez ou émincez l'**ail**. Émincez finement une moitié de l'**oignon** et détaillez l'autre en fines demi-rondelles. Faites cuire l'**orzo** 12 à 14 minutes à couvert dans la casserole. Ensuite, égouttez-le et rincez-le sous l'eau froide.



## 4. Enfourner

Mélangez les morceaux **de poulet** dans le plat à four avec ½ cs d'huile d'olive par personne, du sel et du poivre. Enfilez les morceaux **de poulet** entiers sur les piques à brochette et disposez le **poulet souvlaki** dans le plat à four. Dans le bol, mélangez les **tomates cerises** avec, par personne : ½ cs d'huile d'olive et 1 cc de vinaigre balsamique. Salez et poivrez à votre goût. Disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfourez les **souvlakis de poulet** et les **tomates cerises** 12 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que le **poulet** soit cuit. Enfourez le **pain plat libanais** lors des 1 à 2 dernières minutes de cuisson.



## 2. Préparer les keftas

Dans le grand bol, mélangez la **viande hachée** avec l'**oignon** émincé, la moitié de l'**origan** et de l'**ail**, du sel et du poivre. Formez 3 boulettes de **viande hachée** ovales (**keftas**) par personne. Réservez-les au réfrigérateur jusqu'à leur cuisson.

**Le saviez-vous ?** 🌿 L'ail contient des substances bioactives appelées dithioléthiones, qui agissent favorablement sur le taux de cholestérol et sont antioxydantes.



## 5. Cuire les keftas

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer les **keftas** uniformément 2 à 4 minutes. Couvrez la poêle et poursuivez la cuisson 4 à 6 minutes. Pendant ce temps, coupez grossièrement les **olives** et ciselez finement le **persil plat**. Dans le 2e bol, mélangez l'**orzo** avec les dés de **concombre**, le reste d'**oignon**, les **olives**, le **persil plat**, le reste d'**origan**, de **menthe** et ¼ de cs d'huile d'olive par personne.



## 3. Préparer le tzatziki

Ciselez finement les feuilles de **menthe**. Coupez le **concombre** en deux. Détaillez-en une moitié en petits dés. Coupez l'autre moitié en deux, épépinez-la puis râpez-la à l'aide de la râpe à gros trous. Au-dessus de l'évier, pressez autant d'eau que possible hors du **concombre** râpé (voir conseil). Dans le petit bol, mélangez le **yaourt** au **concombre** râpé, à la moitié de la **menthe** et au reste d'**ail**. Assaisonnez de sel et de poivre.

**Conseil :** Vous pouvez presser le concombre râpé avec vos mains, ou éventuellement aussi dans un torchon propre.



## 6. Servir

Servez la **salade d'orzo** dans un grand bol/plat. Émiettez-y le **fromage grec**. Servez les **keftas** et **souvlakis** sur les assiettes. Accompagnez du **tzatziki** et des **tomates cerises** présentés dans des bols/plats séparés. Servez le **pain plat libanais** en accompagnement.

**Bon appétit !**

# Steak au chimuchurri

risotto de curry vert, brocoli et herbes fraîches

Cuisine du Monde

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Steak mariné



Riz pour risotto



Lait de coco



Épices de curry vert



Oignon nouveau



Mélange de gingembre,  
d'ail et de piment rouge



Menthe, coriandre  
et basilic thaï



Citron vert



Broccolini



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

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Papier aluminium, bol, sauteuse, casserole, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Steak mariné* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Riz pour risotto (g)	75	150	225	300	375	450
Lait de coco (ml)	90	180	250	360	430	540
Épices de curry vert (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon nouveau* (botte(s))	½	1	1	2	2	3
Mélange de gingembre, d'ail et de piment rouge* (g)	10	20	30	40	50	60
Menthe, coriandre et basilic thaï* (g)	10	20	30	40	50	60
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Brocolini* (g)	150	300	500	600	800	900

### À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3979 /951	505 /121
Lipides total (g)	53	7
Dont saturés (g)	23,5	3
Glucides (g)	73	9
Dont sucres (g)	5,4	0,7
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	41	5
Sel (g)	1,6	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. Préparez le bouillon. Coupez l'**oignon nouveau** en fines rondelles. Réservez-en un peu de la partie verte pour la garniture. Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et ajoutez-y l'**oignon nouveau** ainsi que la moitié de l'**ail**, du **gingembre** et du **piment rouge** émincés. Faites revenir 1 à 2 minutes. Ajoutez-y le **riz pour risotto** et les **épices de curry vert** puis faites cuire 1 minute.



## 4. Cuire le brocoli

Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole pour le **brocolini**. Taillez le **brocolini** en morceaux de 5 cm ou coupez-en les parties les plus épaisses en deux. Faites cuire le **brocolini** 3 à 5 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.



## 2. Préparer le risotto

Baissez le feu et ajoutez ½ du bouillon à la sauteuse. Laissez les grains de **riz** s'en imprégner lentement. Remuez régulièrement. Dès que les grains de **riz** ont absorbé le bouillon, ajoutez-en à nouveau ½ et répétez l'opération jusqu'à épuisement du bouillon. Lorsque le bouillon est épuisé, ajoutez le **lait de coco** de la même manière. Le **risotto** est cuit lorsque les grains sont moelleux à l'extérieur et encore légèrement croquants à l'intérieur. Comptez 25 et 30 minutes environ. Ajoutez éventuellement de l'eau pour poursuivre la cuisson du **riz**.



## 5. Cuire le steak

Dans la poêle, faites chauffer, par personne : ½ cs d'huile d'olive et ½ cs de beurre à feu moyen-vif. Lorsque la poêle est chaude, placez-y le **steak mariné** et faites-le cuire 2 à 3 minutes de chaque côté. Retirez le **steak** de la poêle, assaisonnez-le de sel et de poivre puis laissez-le reposer 3 à 4 minutes sous une feuille d'aluminium. Coupez-le ensuite en tranches.



## 3. Préparer le chimichurri

Ciselez très finement le **basilic thaï**, la **coriandre** et la **menthe**. Coupez le **citron vert** en quartiers. Dans le bol, mélangez le reste du **gingembre**, du **piment rouge** et de l'**ail** avec les **herbes** finement ciselées. Ajoutez-y, par personne : le jus de ¼ de **citron vert** et 1 cs d'huile d'olive.



## 6. Servir

Mélangez le **brocolini** au **risotto** et assaisonnez de sel et de poivre à votre goût. Servez le **risotto** sur les assiettes. Placez le **steak** dessus et versez le **chimichurri** par-dessus. Garnissez avec la partie verte réservée de l'**oignon nouveau**.

**Bon appétit !**



# Asperges au saumon et sauce hollandaise

2 portions | grenailles et œuf mollet

Premium

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Asperges blanches



Grenailles



Œuf



Persil frisé frais



Miettes de saumon fumé à chaud



MAGGI Sauce hollandaise



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

Les asperges sont appréciées depuis l'Antiquité. L'empereur romain Auguste y faisait déjà référence lorsqu'il donnait un ordre devant être exécuté "en moins de temps qu'il n'en faut pour cuire des asperges" - Velocius quam asparagi conquantur !



## 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 casserole ou casserole à asperges, éplucheur, casserole en inox

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Asperges blanches* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Grenailles (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Œuf* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Persil frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Miettes de saumon fumé à chaud* (g)	75	150	225	300	375	450
MAGGI Sauce hollandaise* (ml)	85	175	250	335	425	510
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6

Poivre et sel à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3209 /767	435 /104
Lipides total (g)	43	6
Dont saturés (g)	8,2	1,1
Glucides (g)	60	8
Dont sucres (g)	6,4	0,9
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	33	4
Sel (g)	2,3	0,3

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Préchauffez le four à 180°C.
- Lavez les **grenailles** et coupez-les en quartiers.
- Dans le bol, mélangez 2 cs d'huile d'olive, du sel et du poivre puis, ajoutez-y les **grenailles**.
- Étalez les **grenailles** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfourez-les 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retournez-les à mi-cuisson.



### 3. Préparer les garnitures

- Faites chauffer la **sauce hollandaise** dans la casserole en inox 2 à 3 minutes.
- Écalez les **œufs** et coupez-les en deux.
- Ciselez finement le **persil**.



### 2. Cuire les asperges

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole à asperges ou grande casserole.
- Pelez les **asperges** de haut en bas à l'aide d'un éplucheur ou d'un épluche-asperges en laissant les pointes intactes. Coupez les 2 cm inférieurs des **asperges**.
- Faites cuire les **asperges** 12 à 15 minutes puis égouttez-les. Faites cuire les **œufs** avec les **asperges** lors des 7 premières minutes de cuisson.
- Retirez les **œufs** de la casserole et passez-les sous l'eau froide.



### 4. Servir

- Servez les **asperges** et les **grenailles** sur les assiettes.
- Garnissez les **asperges** avec le **saumon fumé** et l'**œuf**.
- Versez la **sauce hollandaise** sur les **grenailles** et garnissez-les de **persil**.

**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.

**Bon appétit !**



# Aiguillettes de poulet en sauce sucrée et riz à l'ail

pak-choï, œuf au plat, cacahuètes au miel piquantes et krupuk

Famille Premium

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Gousse d'ail



Huile de sésame



Riz pour risotto



Pak-choï



Carotte



Aiguillettes de poulet



Cacahuètes au miel piquantes



Sauce au chili sucrée et épicée



Sauce soja



Œuf



Krupuk aux crevettes grises



Oignon



Nouveauté dans votre box ! Nos krupuks de Zélande sont produits à partir d'ingrédients 100 % naturels, notamment des meilleures crevettes grises pêchées dans les eaux de la mer du Nord. Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Bol, poêle avec couvercle, casserole avec couvercle, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Huile de sésame (ml)	5	10	15	20	25	30
Riz pour risotto (g)	65	130	195	260	325	390
Pak-choï* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Aiguillettes de poulet* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Cacahuètes au miel piquantes (g)	10	20	30	40	50	60
Sauce au chili sucrée et épicée* (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60
Œuf* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Krupuk aux crevettes grises (g)	30	60	90	120	150	180
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de volaille à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	¼	¼	¼	¼	¼
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau (ml)	100	200	300	400	500	600
Ketjap manis [à faible teneur en sel] (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)	3778 /903	578 /138
Lipides total (g)	38	6
Dont saturés (g)	5,6	0,9
Glucides (g)	92	14
Dont sucres (g)	18	2,8
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	42	6
Sel (g)	3,3	0,5

## Allergènes

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



### 1. Cuire le riz

Pesez le **riz pour risotto**. Écrasez ou émincez l'**ail**. Faites chauffer l'**huile de sésame** dans la casserole à feu moyen-vif et cuire/dorer l'**ail** 2 à 3 minutes. Baissez le feu et ajoutez-y le **riz pour risotto**, l'eau et 1 pincée de sel (voir conseil). Faites cuire 12 à 15 minutes à couvert. Réservez à couvert jusqu'au service.

**Conseil** : Ajoutez un peu d'eau si le riz cuit trop vite.



### 4. Cuire le poulet

Pendant ce temps, faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans la 2e poêle à feu moyen-doux. Faites-y cuire les morceaux de **poulet** 5 à 7 minutes en remuant. Au cours des 2 dernières minutes, ajoutez-y la **sauce au chili sucrée et épicée**, la **sauce soja** et le ketjap.



### 2. Couper

Retirez la tige dure du **pak-choï** et coupez le **pak-choï** en lanières (voir conseil). Détaillez la **carotte** en fines demi-rondelles et l'**oignon** en demi-rondelles. Coupez le **poulet** en morceaux de 1 à 2 cm.

**Conseil** : Si vous aimez les légumes croquants, coupez le **pak-choï** en plus gros morceaux.



### 5. Cuire l'œuf

Réservez les **légumes** cuits dans le bol. Faites chauffer ¼ cs d'huile de tournesol par personne dans la poêle utilisée pour les **légumes** et faites-y cuire 1 **œuf au plat** par personne. Pendant ce temps, concassez grossièrement les **cacahuètes piquantes au miel**.



### 3. Cuire les légumes

Faites chauffer ¼ cs d'huile de tournesol par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire la **carotte** et l'**oignon** 3 à 5 minutes en remuant. Ajoutez-y le **pak-choï** et émiettez-y le cube de bouillon. Faites cuire 2 à 4 minutes à couvert. Assaisonnez éventuellement de sel et de poivre à votre goût.



### 6. Servir

Servez le **riz** et les **légumes** sur les assiettes. Déposez les morceaux de **poulet en sauce** sur le **riz**. Disposez l'**œuf au plat** sur le **riz**. Garnissez des **cacahuètes piquantes au miel**. Accompagnez des **krupuk**.

**Bon appétit !**

# Bao bun à la coréenne au poulet ketjap

sauce kimchi et brocoli écrasé et gomasio

Street food

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Pain bao



Filet de poulet



Sauce kimchi



Mélange d'épices coréennes



Gomasio



Concombre



Brocoli



Coriandre fraîche



Gousse d'ail



Sauce soja



Huile de sésame



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

Ingrédient à la une dans votre box ! Spécialité chinoise, ces petits pains bao cuits à la vapeur sont appréciés pour leur texture tendre, légère et saveur légèrement sucrée.



## 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, poêle avec couvercle, grand bol, casserole, essuie-tout, assiette, casserole en inox

## Ingrédients pour 1 - 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
Sauce kimchi (g)	20	40	60	80	100	120
Mélange d'épices coréennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gomasio (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Concombre* (pièce(s))	½	1	¾	1	1¾	2
Brocoli* (g)	180	360	540	720	900	1080
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60
Huile de sésame (ml)	5	10	15	20	25	30

### À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Farine (g)	25	50	75	100	125	150
Huile de tournesol (ml)	30	60	90	120	150	180
Eau (ml)	30	60	90	120	150	180
Miel (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (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)	4033 / 964	591 / 141
Lipides total (g)	33	5
Dont saturés (g)	5,2	0,8
Glucides (g)	117	17
Dont sucres (g)	28,9	4,2
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	47	7
Sel (g)	3,2	0,5

## Allergènes

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



## 1. Préparer le brocoli

Préchauffez le four à 220°. Pour le **brocoli**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Coupez le bouquet de **brocoli** en fleurettes et la tige en dés. Faites cuire le **brocoli** 2 à 3 minutes. Ensuite, égouttez-le et passez-le sous l'eau froide. Épongez-le à l'essuie-tout. Dispersez-le sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et appuyez délicatement sur les fleurettes avec le fond d'un verre pour qu'elles s'aplatissent un peu sans toutefois se défaire.



## 4. Cuire le poulet

Préparez une assiette recouverte d'essuie-tout. Trempez le **poulet** dans la pâte puis transférez-le délicatement dans la poêle (voir conseil). Faites-le frire/dorer 5 à 6 minutes, en le retournant délicatement à mi-cuisson.

**Conseil** : Si l'huile éclabousse, réduisez le feu et couvrez la poêle avec le couvercle.



## 2. Rôtir le brocoli

Arrosez le **brocoli** avec ½ cs d'huile d'olive par personne et la moitié du sachet d'**épices coréennes**. Enfourez 12 à 14 minutes (voir conseil). Pendant ce temps, coupez le **concombre** en fines rondelles. Dans le bol, mélangez le vinaigre de vin blanc et le sucre. Ajoutez-y le **concombre**, salez et poivrez à votre goût. Mélangez et réservez jusqu'à utilisation. Remuez de temps en temps pour bien imprégner les saveurs.

**Conseil** : L'extrémité des fleurettes peuvent se colorer un peu, ce qui leur donnera un délicieux goût de noix. Veillez cependant à ce qu'elles ne brûlent pas.



## 5. Préparer la sauce

Écrasez ou émincez l'**ail**. Faites chauffer la casserole en inox à feu moyen-vif et mélangez-y l'**ail**, la **sauce kimchi** (attention : ça pique ! Dosez-la selon votre goût.), l'**huile de sésame**, la **sauce soja** et le miel. Réchauffez 1 à 2 minutes en une **sauce** sirupeuse. Pendant ce temps, enfourez les **pains bao** dans les 2 à 3 dernières minutes de cuisson du **brocoli**. Ciselez grossièrement la **coriandre**.



## 3. Préparer la pâte

Épongez le **poulet** avec de l'essuie-tout, puis coupez-le en morceaux de 2 cm. Frottez-le de sel et de poivre. Dans le grand bol, mélangez le reste des **épices coréennes** avec la farine et l'eau, de manière à obtenir une pâte. Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif. Vérifiez si l'huile est suffisamment chaude en y ajoutant une goutte de pâte. Si l'huile commence à bouillonner immédiatement, elle est assez chaud pour y faire frire le **poulet**.



## 6. Servir

Servez le **brocoli** sur les assiettes et garnissez-le de **gomasio**. Tartinez un peu de **sauce** sur les **pains bao**. Garnissez-les de **concombre à l'aigre-douce** et de **poulet**. Arrosez du reste de **sauce** s'il en reste et garnissez de **coriandre**.

**Le saviez-vous ?** 🌱 Le brocoli est considéré comme un "super légume". Et pour cause ! Il est notamment riche en vitamine B, C et E mais aussi en calcium, potassium et fer.

**Bon appétit !**