



Orzo au poulet haché et pecorino

raisins secs, noix et brocoli

Durée de préparation : 25 min. • Pour 2 personnes



Oignon rouge



Brocoli



Raisins secs



Poulet haché aux épices italiennes



Épices italiennes



Gousse d'ail



Orzo



Noix concassées



Pecorino râpé



Nous avons tenu compte de votre avis et ajouté des épices italiennes. Scannez le QR code pour donner votre avis !

Le pecorino et les raisins secs accompagnent souvent la cuisine sicilienne et révèlent ainsi l'influence des Maures sur celle-ci.



Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

Ustensiles

Bouillon de légumes, huile d'olive, poivre et sel

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Brocoli* (g)	180	360	540	720	900	1080
Orzo (g) (13) (15) (67) (68) (70) (71)	70	140	210	280	350	420
Raisins secs (sachet(s)) (60) (61) (62)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Noix concassées (g) (24) (60) (61) (62)	10	20	30	40	50	60
Poulet haché aux épices italiennes* (g)	100	200	300	400	500	600
Pecorino râpé* (g) (7)	10	20	30	40	50	60
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3

À ajouter vous-même

Bouillon de légumes (ml)	500	1000	1500	2000	2500	3000
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)	2913 /696	422 /101
Lipides total (g)	29	4
Dont saturés (g)	7,1	1,0
Glucides (g)	66	10
Dont sucres (g)	12,3	1,8
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	38	5
Sel (g)	4,4	0,6

Allergènes

7) Lait/Lactose 13) Gluten 15) Blé 24) Noix
Peut contenir des traces de : 60) Cacahuètes 61) Fruits à coque 62) Sésame 67) Œuf 68) Moutarde 70) Soja 71) Lupin



1. Émincer les aromates

Pour l'**orzo** et le **brocoli**, préparez le bouillon dans la casserole (voir conseil et scannez ci-dessous !). Émincez l'**oignon rouge** en demi-rondelles et écrasez ou émincez l'**ail**.

Conseil : Si vous surveillez vos apports en sel, utilisez une moitié de bouillon cube pour 500 ml d'eau bouillante.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



2. Couper le brocoli

Détaillez le bouquet de **brocoli** en fleurettes et la tige en dés.



3. Cuire à l'eau

Dans la casserole, faites cuire l'**orzo** 8 minutes à couvert. Après 2 minutes, ajoutez-y le **brocoli**, puis les **raisins secs** au bout de 4 minutes. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle (voir conseil).



4. Cuire le poulet haché

Pendant ce temps, faites chauffer l'huile d'olive dans la sauteuse et faites-y revenir l'**oignon rouge**, l'**ail** et les **noix concassées** 2 minutes à feu doux. Ajoutez le **poulet haché** et faites-le cuire 4 à 5 minutes à feu moyen-vif en l'émiettant.

Conseil : Vous n'utiliserez pas tout l'orzo pour cette recette. Vous pourrez utiliser le reste dans une soupe ou une salade le lendemain par exemple.



5. Mélanger

Ajoutez le **brocoli**, l'**orzo**, les **raisins secs**, les **épices italiennes** et la majeure partie du **pecorino** à la sauteuse. Réchauffez 2 à 3 minutes à feu vif, puis salez et poivrez à votre goût.



6. Servir

Servez le plat sur les assiettes. Garnissez du reste de **pecorino**.

Bon appétit !

Soupe de tomate et de poivron au filet de poulet poché avec du persil et un petit pain

Durée de préparation : 30 min. • Pour 2 personnes



Piment rouge



Oignon rouge



Gousse d'ail



Poivron



Tomate



Paprika fumé
en poudre



Filet de poulet



Petit pain bio



Persil fris e frais



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

Saviez-vous qu'un poivron rouge contient trois fois plus de
vitamine C qu'une orange ?



Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

Ustensiles

Mixeur plongeant, marmite à soupe avec couvercle

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Piment rouge* (pièce(s))	¼	0,5	¾	1	1¼	1½
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Paprika fumé en poudre* (sachet(s))	⅞		¼	⅓	½	1
Filet de poulet* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Petit pain bio (pièce(s)) 13) 15) 16) 61) 62) 66) 67) 70) 71) 72)	1	2	3	4	5	6
Persil frisé frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
A ajouter vous-même						
Bouillon de légumes (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra	À votre goût					
Poivre et sel	À votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2105 / 503	293 / 70
Lipides total (g)	10	1
Dont saturés (g)	1,9	0,3
Glucides (g)	67	9
Dont sucres (g)	16,0	2,2
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	34	5
Sel (g)	3,5	0,5

Allergènes

13) Gluten **15)** Blé **16)** Orge

Peut contenir des traces de : **61)** Fruits à coque

62) Sésame **66)** Lait/Lactose **67)** Œuf **70)** Soja **71)** Lupin

72) Gluten



1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C et enfournez le **petit pain** 6 à 8 minutes. Préparez le bouillon (scannez ci-dessous !). Épépinez le **piment rouge** 🌶️, puis taillez-le en gros morceaux ainsi que l'**oignon rouge**, le **poivron** et la **tomate**. Émincez ou écrasez l'**ail**.

🌶️ *Attention : le piment rouge est fort ! Si vous n'aimez pas manger relevé, ou s'il y a des enfants à table, utilisez-en moins ou servez-le séparément.*



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



4. Mixer la soupe

Ajoutez le sucre à la **soupe**, salez et poivrez, puis mixez au mixeur plongeant pour obtenir une **soupe** épaisse ou lisse selon vos préférences. Maintenez ensuite au chaud à feu doux.



2. Cuire les condiments

Faites chauffer l'huile d'olive dans la marmite à soupe à feu moyen-vif et faites-y revenir le **paprika fumé en poudre**, l'**oignon rouge**, le **piment rouge** et l'**ail** 3 à 4 minutes (voir conseil). Ajoutez la **tomate**, le **poivron** et poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes. Salez et poivrez.

📌 *Conseil : Le paprika fumé a un goût relativement prononcé : n'en ajoutez donc pas trop d'un coup, mais goûtez peu à peu.*



5. Effiloche le poulet

Effilochez le **filet de poulet** à la main ou à l'aide d'une fourchette et d'un couteau. Salez et poivrez.



3. Pocher le poulet

Versez le bouillon dans la marmite à soupe et portez à ébullition. Ajoutez le **filet de poulet**, couvrez et faites-le cuire 8 à 10 minutes. En fait, vous allez le pocher dans la **soupe** (voir conseil). Vérifiez si le **poulet** est cuit et retirez-le de la **soupe**. Prolongez le temps de cuisson si nécessaire. Pendant ce temps, ciselez grossièrement le **persil**.

📌 *Conseil : Pocher consiste à cuire un ingrédient dans du liquide (donc sans matière grasse). La viande cuit ainsi de manière uniforme et sa saveur pénètre la soupe.*



6. Servir

Servez la **soupe** dans les bols, puis garnissez-la de **poulet effiloché** et de **persil**. Arrosez le plat d'un filet d'huile d'olive vierge extra si vous le souhaitez et accompagnez le tout du **petit pain**.

📌 *Le saviez-vous ? Ce repas permet à lui seul de consommer assez de légumes pour toute la journée.*

Bon appétit !



Filet mignon et jus de viande maison accompagné d'haricots verts et d'une purée de carotte



Les pois mange-tout sont en rupture de stock. Nous les avons donc remplacé par des haricots verts, tout aussi délicieux !

Durée de préparation : 35 min. • Pour 2 personnes



Échalote



Gousse d'ail



Pomme de terre
à chair farineuse



Carotte



Filet mignon
de porc



Haricots verts



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

Le filet de porc est une pièce de viande relativement maigre riche en vitamine B : idéale pour un repas équilibré !



Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

Ustensiles

Fouet, presse-purée, poêle, 2x casserole avec couvercle, plat à four

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Échalote (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pomme de terre à chair farineuse (g)	150	300	450	600	750	900
Carotte* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Filet mignon de porc* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Haricots verts* (g)	100	150	200	250	350	400
À ajouter vous-même						
Beurre (cs)	2	4	6	8	10	12
Bouillon de bœuf (ml)	125	250	375	500	625	750
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
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)	2557 / 611	349 / 83
Lipides total (g)	28	4
Dont saturés (g)	17,1	2,3
Glucides (g)	50	7
Dont sucres (g)	12,5	1,7
Fibres (g)	11	1
Protéines (g)	34	5
Sel (g)	1,7	0,2

Allergènes



1. Préparer

Sortez le **filet mignon** du réfrigérateur et laissez-le à température ambiante. Préchauffez le four à 200°C. Préparez le bouillon. Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Émincez l'**échalote** et écrasez ou émincez l'**ail**. Épluchez ou lavez bien les **pommes de terre** et coupez-les en gros morceaux. Taillez la **carotte** en dés de 2 x 2 cm.

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 dans le chou-fleur, les épinards, le brocoli et les œufs.



4. Préparer le jus de viande

Portez le feu de la poêle sur vif, puis arrosez le reste d'**échalote** et d'**ail** du bouillon et de 1 cc de vinaigre balsamique noir par personne. Assaisonnez le jus avec du poivre et ajoutez ½ cc de moutarde par personne. Laissez réduire le jus de moitié 4 à 6 minutes (scannez ci-dessous !). Juste avant de servir, ajoutez 1 cs de beurre froid par personne. Remuez bien au fouet.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



2. Cuire à l'eau

Faites cuire la **carotte** 20 minutes dans la casserole à couvert. Ajoutez-y les **pommes de terre** après 5 minutes, puis salez et poivrez. Veillez à ce que l'eau recouvre bien la **carotte** et les **pommes de terre**. Lorsque les deux sont cuites, égouttez-les en conservant un peu d'eau de cuisson et réservez sans couvercle.



5. Préparer la purée de carottes

Équeutez les **haricots verts**. Dans la casserole, portez un fond d'eau à ébullition pour les **haricots verts**. Ajoutez une pincée de sel et faites-les cuire 4 à 6 minutes à couvert "al dente". Égouttez-les et rincez-les à l'eau froide. Ajoutez le reste d'**échalote** et d'**ail** à la casserole des **carottes** et **pommes de terre**. Écrasez au presse-purée en mélange homogène. Ajoutez 1 filet d'eau de cuisson. Salez et poivrez.



3. Cuire le filet mignon

Dans la poêle, faites chauffer 1 cs de beurre par personne à feu moyen et faites-y revenir l'**échalote** et l'**ail** 3 à 4 minutes. Frottez le **filet mignon** de sel et de poivre. Retirez la moitié de l'**échalote** et de l'**ail** de la poêle et réservez-les. Ajoutez le **filet mignon** à la poêle et faites-le saisir 3 à 4 minutes sur tous les côtés. Retirez-le ensuite de la poêle, mettez-le dans le plat à four et enfournez-le 7 à 9 minutes. Sortez-le ensuite du four et coupez-le en tranches.

Le saviez-vous ? Le filet mignon est une pièce relativement maigre et très riche en vitamines B1, B6 et B12. Idéal pour un repas équilibré !



6. Servir

Servez la **purée de carotte** sur les assiettes et disposez le **filet mignon** à côté. Présentez les **haricots verts** par-dessus et accompagnez le tout du **jus de viande**.

Bon appétit !

Burger de veau épicé à la mexicaine

salsa de tomates, guacamole maison, nachos à la betterave et jalapeños

Durée de préparation : 30 min. • Pour 2 personnes



Tomate



Oignon rouge



Coriandre fraîche



Avocat



Gousse d'ail



Crème aigre bio



Maïs conserve



Poivron rouge pointu



Nachos à la betterave



Petit pain aux drêches



Jalapeños coupés



Gouda mi-vieux râpé



Burger de veau



Épices mexicaines



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

Les chips de tortilla à la betterave sont nouvelles dans votre box ! Elles sont savoureuses, croquantes et aussi un régal pour les yeux.



Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

Ustensiles

Poêle avec couvercle, plat à four, 2x bol

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Avocat (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crème aigre bio* (g 7)	25	50	75	100	125	150
Maïs conserve (g)	40	80	120	140	200	220
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Nachos à la betterave (g)	50	100	150	200	250	300
Petit pain aux drêches (pièce(s)) 13) 15) 16) 18) 19) 61) 62) 66) 67) 70) 71) 72)	1	2	3	4	5	6
Jalapeños coupés* (g)	10	20	30	45	50	65
Gouda mi-vieux râpé* (g 7)	25	50	75	100	125	150
Burger de veau* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Épices mexicaines (cc)	1½	3	4½	6	7½	9

À ajouter vous-même

Beurre (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)	4464 / 1067	709 / 170
Lipides total (g)	56	9
Dont saturés (g)	19,7	3,1
Glucides (g)	86	14
Dont sucres (g)	16,7	2,7
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	46	7
Sel (g)	3,3	0,5

Allergènes

7) Lait/Lactose 13) Gluten 15) Blé 16) Orge 18) Seigle 19) Épeautre

Peut contenir des traces de : 61) Fruits à coque

62) Sésame 66) Lait/Lactose 67) Œuf 70) Soja 71) Lupin 72) Gluten



1. Préparer la salsa de tomates

Préchauffez le four à 200°C. Coupez les **tomates** en deux, épépinez-les et détaillez-en la chair en dés. Émincez l'**oignon rouge** (scannez ci-dessous !). Ciselez finement la **coriandre** (voir conseil). Dans le bol, mélangez les dés de **tomates**, la **coriandre** et la moitié de l'**oignon rouge**. Salez et poivrez à votre goût.

Le saviez-vous ? Ce sont les tiges de la coriandre qui ont le plus de goût. Ciselez-les donc très finement et ajoutez-les à la salsa.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



2. Préparer le guacamole

Coupez l'**avocat** par le milieu et retirez-en le noyau et la peau. Écrasez-en bien la chair à la fourchette dans le bol. Émincez ou écrasez l'**ail**. Ajoutez l'**ail** et la moitié de la **crème aigre**, puis mélangez bien. Salez et poivrez.



3. Couper

Égouttez le **maïs**. Épépinez le **poivron pointu** et détaillez-le en demi-rondelles. Réservez-en quelques-unes pour garnir le **burger** plus tard.



4. Préparer les nachos

Disposez les **chips de tortillas à la betterave** dans le plat à four. Enfournez-les ainsi que le **petit pain aux drêches** 6 à 8 minutes. Après 4 minutes, disposez le **maïs**, le reste de l'**oignon rouge**, le **poivron rouge pointu** et la moitié des **jalapeños** sur les **chips**. Garnissez avec la moitié du **fromage**. Enfournez le tout 4 minutes de plus.

⚠ Attention : les **jalapeños** sont forts ! Si vous n'aimez pas manger relevé, ou s'il y a des enfants à table, ajoutez-en moins ou servez-les séparément.



5. Cuire le burger de veau

Frottez le **burger de veau** avec les **épices mexicaines**. Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif et faites-y cuire le **burger** 5 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit. Pendant la dernière minute, parsemez-le reste du **fromage**, puis couvrez la poêle pour que le **fromage** fonde bien.



6. Servir

Ouvrez les **petits pains aux drêches** et disposez 1 **burger** sur chacun. Garnissez d'un peu de **guacamole** et de **salsa de tomates**, de **poivron rouge pointu** et du reste des **jalapeños**. Étalez le reste de **crème aigre** sur les **nachos**. Présentez le **plat de nachos** ainsi que le reste de **salsa de tomates** et le **guacamole** en accompagnement.

Bon appétit !

Filet de saumon poêlé garni de salicornes

accompagné de fenouil, de grenailles et d'une mayonnaise au citron

Durée de préparation : 45 min. • Pour 2 personnes



Grenailles



Oignon rouge



Gousse d'ail



Fenouil



Citron jaune



Aneth frais



Mayonnaise



Filet de saumon
avec peau



Salicorne



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

La salicorne regorge de bienfaits. Résistante au sel, elle pousse même sur les plages ou dans les dunes. Sa saveur naturellement salée permet d'ajouter moins de sel.



Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

Ustensiles

Plat à four, 2x poêle, petit bol, sauteuse, essuie-tout

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Grenailles (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Fenouil* (pièce(s))	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Citron jaune (pièce(s))	½	½	¾	1	1¼	1½
Aneth frais* (g 69)	2½	5	7½	10	12½	15
Mayonnaise* (g 8) 9)	25	50	75	100	125	150
Filet de saumon avec peau* (pièce(s) 4)	1	2	3	4	5	6
Salicorne* (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	2½	5	7½	10	12½	15
Beurre (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)	4806 / 1149	698 / 167
Lipides total (g)	81	12
Dont saturés (g)	17,1	2,5
Glucides (g)	65	9
Dont sucres (g)	5,9	0,9
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	32	5
Sel (g)	1,0	0,2

Allergènes

4) Poisson 8) (Euf 9) Moutarde

Peut contenir des traces de : 69) Céleri



1. Cuire les grenailles

Préchauffez le four à 200°C. Lavez les **grenailles** et coupez-les en deux. Disposez-les dans le plat à four, mélangez-les avec 1 cs d'huile d'olive par personne, puis salez et poivrez. Enfournez-les 25 à 35 minutes. Retournez à mi-cuisson.



2. Couper

Pendant ce temps, émincez l'**oignon rouge**. Écrasez ou émincez l'**ail** (scannez ci-dessous !). Coupez le **fenouil** en deux, puis en quatre et retirez-en le cœur et tiges durs. Émincez le **fenouil** (voir conseil). Faites chauffer le beurre dans la sauteuse à feu moyen-vif et revenez l'**oignon rouge** 2 à 3 minutes. Ajoutez le **fenouil** émincé. Faites-le cuire doucement 10 à 12 minutes.

Conseil : Le fenouil est ici émincé comme un oignon. Il cuit ainsi plus rapidement et sa saveur est plus douce.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



3. Préparer la sauce

Déglacez ensuite avec 3 cs d'eau par personne et laissez réduire jusqu'à ce que la majeure partie du liquide se soit évaporée. Ajoutez éventuellement plus d'eau si vous souhaitez que le **fenouil** soit encore plus tendre. Pendant ce temps, pressez le jus de **citron** et ciselez grossièrement l'**aneth**. Mélangez ½ cc de jus de **citron** par personne à la **mayonnaise** dans le petit bol.



4. Cuire le filet de saumon

Épongez le **filet de saumon** avec l'essuie-tout, puis frottez-le de sel et de poivre. Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans la poêle et faites-y cuire le **saumon** 2 à 3 minutes côté peau. Baissez le feu, retournez-le et poursuivez-en la cuisson 1 à 2 minutes.



5. Cuire la salicorne

En même temps, faites chauffer le reste d'huile d'olive dans l'autre poêle et faites-y revenir l'**ail** 1 à 2 minutes. Ajoutez la **salicorne** et faites cuire en remuant encore 1 à 2 minutes.



6. Servir

Servez les **grenailles** sur les assiettes, le **fenouil** à côté et disposez le **filet de saumon** par-dessus. Parsemez le **saumon** de **salicorne** et garnissez le plat d'**aneth**. Accompagnez le tout de la **mayonnaise au citron**.

Bon appétit !

Terre et mer à l'asiatique : poulet croquant et crevettes en sauce pimentée douce

champignons, concombre à l'aigre-douce et mayonnaise au chili

Durée de préparation : 45 min. • Pour 2 personnes



Gousse d'ail



Oignon
nouveau



Concombre



Mayonnaise



Aiguillettes de
poulet



Chapelure
Panko



Riz jasmin



Mélange de
champignons
prédécoupés



Sauce asiatique
douce



Sauce au chili
sucrée et épicée



Grosses crevettes



Sauce soja



Gomasio



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

Terre et mer : ce plat combine des produits de la mer et de
la viande. Un classique aux États-Unis, au Canada et en
Australie.



Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

Ustensiles

2x poêle, petit bol, écumoire, saladier, plat à four, assiette creuse, essuie-tout, bol, casserole avec couvercle

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	2	3	4	5	7	8
Oignon nouveau* (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Concombre* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mayonnaise* (g) 8) 9)	25	50	75	100	125	150
Aiguillettes de poulet* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Chapelure Panko (g) 13) 15)	25	50	75	100	125	150
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Mélange de champignons prédécoupés* (g)	90	175	265	350	440	525
Sauce asiatique douce (sachet(s)) 11) 13) 15)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce au chili sucrée et épicée (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Grosses crevettes* (g) 5)	130	260	390	520	650	780
Sauce soja (ml) 11) 13) 15)	10	20	30	40	50	60
Gomasio (sachet(s)) 3)	½	1	1½	2	2½	3
A ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	2	4	6	8	10	12
Vinaigre de vin blanc (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Sucre (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)	4517/1080	680/163
Lipides total (g)	47	7
Dont saturés (g)	5,4	0,8
Glucides (g)	102	15
Dont sucres (g)	21,6	3,3
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	59	9
Sel (g)	4,6	0,7

Allergènes

3) Sésame 5) Crustacés 8) (Euf 9) Moutarde 11) Soja 13) Gluten 15) Blé



1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Portez 250 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole pour le **riz**.
- Écrasez ou émincez l'**ail** (scannez ci-dessous !). Émincez la partie blanche de l'**oignon nouveau** en morceaux de 2 à 3 cm et la partie verte en fines rondelles. Réservez-les séparément.
- Coupez le **concombre** en deux dans la longueur et épépez-le à la petite cuillère. Émincez-le ensuite en fines demi-lunes.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



4. Frire le poulet

- Faites chauffer 1 cs d'huile de tournesol par personne poêle (voir conseil). Lorsque l'huile est très chaude, déposez-y délicatement le **poulet pané**. Faites-le cuire 3 à 4 minutes par côté, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit et doré.
- Retirez-le de la poêle à l'écumoire. Égouttez-le sur une assiette recouverte d'essuie-tout.

Conseil : Pour que le poulet puisse bien frire, veillez à ce que le fond de la poêle soit complètement recouvert d'une couche d'huile de tournesol.



2. Paner les aiguillettes de poulet

- Dans le bol, mélangez ½ cs de **mayonnaise** par personne avec du sel et du poivre.
- Remplissez l'assiette creuse de **chapelure panko**.
- Incorporez les aiguillettes de **poulet** à la **mayonnaise**, puis passez-les dans la **panko**.
- Faites cuire le **riz** 12 à 15 minutes à couvert dans la casserole. Égouttez-le si nécessaire.
- Par personne, ajoutez 1 cs de vinaigre de vin blanc et ½ cs de sucre au **riz**. Mélangez bien et réservez à couvert jusqu'au service.



5. Cuire les champignons

- Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans l'autre poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le blanc de l'**oignon nouveau** avec le **mélange de champignons** 6 à 8 minutes.
- Ajoutez la **sauce asiatique douce**, portez le feu sur doux et laissez cuire doucement jusqu'au service.
- Dans le petit bol, mélangez le reste de **sauce pimentée sucrée** avec le reste de **mayonnaise**.



3. Cuire les crevettes

- Dans le plat à four, préparez une marinade avec de l'**ail** et, par personne : ½ cs d'huile de tournesol et ½ cs de sauce pimentée douce. Ajoutez-y les **crevettes** et mélangez bien.
- Enfouissez 8 à 10 minutes, ou jusqu'à ce que les **crevettes** soient cuites.
- Dans le saladier, préparez une vinaigrette avec, par personne : ½ cs de vinaigre de vin blanc et ½ cs de sucre. Ajoutez le **concombre** et réservez. Remuez de temps en temps.



6. Servir

- Servez le **concombre**, les **champignons**, les **crevettes**, le **poulet** croquant et le **riz** sur des plats différents.
- Garnissez les **crevettes** avec ½ du vert d'**oignon nouveau**.
- Versez la **sauce soja** sur le **riz**.
- Garnissez de **gomasio** et du reste d'**oignon nouveau**.
- Accompagnez le **poulet** croustillant de **mayonnaise au chili**.

Bon appétit !

Canard confit croustillant laqué au ketjap

avec de l'orange et une salade de concombre et radis à l'aigre-douce

Durée de préparation : 30 min. • Pour 2 personnes



Confit de canard



Graines de sésame



Concombre



Radis



Riz pour risotto



Orange



Menthe, coriandre
et basilic thaï frais



Piment rouge



Radicchio
roquette et laitue



Ketjap



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

Cette cuisse de canard a été confite dans de la graisse d'oie. Mijotée lentement, sa viande est encore plus savoureuse. Régal assuré !



Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

Ustensiles

Saladier, casserole avec couvercle, plat à four

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Confit de canard* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Graines de sésame (g) 3) 60) 61)	5	10	15	20	25	30
Concombre* (pièce(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Radis* (botte(s))	½	1	1½	2	2½	3
Riz pour risotto (g)	75	150	225	300	375	450
Orange (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Menthe, coriandre et basilic thai frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Radicchio, roquette et laitue* (g)	30	60	90	120	150	180
Ketjap (cs) 11) 13) 15)	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (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)	3257 / 779	588 / 141
Lipides total (g)	31	6
Dont saturés (g)	8,3	1,5
Glucides (g)	89	16
Dont sucres (g)	27,4	5,0
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	37	7
Sel (g)	4,9	0,9

Allergènes

3) Sésame 11) Soja 13) Gluten 15) Blé

Peut contenir des traces de : 60) Cacahuètes 61) Fruits à coque



1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C. Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et émiettez-y ¼ de cube de bouillon par personne. Enduisez la **cuisse de canard confite** de 1 cs de **ketjap** par personne. Mettez-la dans le plat à four, peau vers le haut, puis saupoudrez-la de **graines de sésame**. Coupez le **concombre** en deux dans la longueur, épépinez-le et coupez-le en fines demi-lunes. Retirez les fanes de **radis**, puis coupez-les en quartiers.



4. Émincer les aromates

Ciselez les feuilles de **coriandre**, de **menthe** et de **basilic**. Épépinez le **piment rouge** 🌶️, émincez-le et mélangez-le à la **salade à l'aigre-douce**.

🌶️ *Attention : le piment rouge est fort ! Si vous n'aimez pas manger épicé, ou s'il y a des enfants à table, ajoutez-en moins ou servez-le séparément.*



2. Macérer au vinaigre

Enfournez la **cuisse de canard** 20 à 22 minutes. Ajoutez le **riz pour risotto** à la casserole et faites-le cuire 10 à 12 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le sans couvercle. Dans le saladier, préparez une vinaigrette en mélangeant 1 cs de vinaigre de vin blanc et ½ cs de sucre par personne. Mélangez les **radis** et le **concombre** à la **vinaigrette à l'aigre-douce**. Salez et poivrez. Réservez et remuez régulièrement.



5. Préparer la salade

Juste avant de servir, mélangez la **salade** et les **herbes fraîches** à la **salade de concombre et de radis à l'aigre-douce**.



3. Coupez l'orange

Épluchez l'**orange** et taillez-la en fines rondelles.



6. Servir

Servez la **salade** sur les assiettes en présentant le **riz** à côté. Disposez l'**orange** et la **cuisse de canard** sur la **salade** (voir conseil).

Conseil : S'il reste du jus de cuisson au four du canard confit, mélangez-le au riz.

Bon appétit !