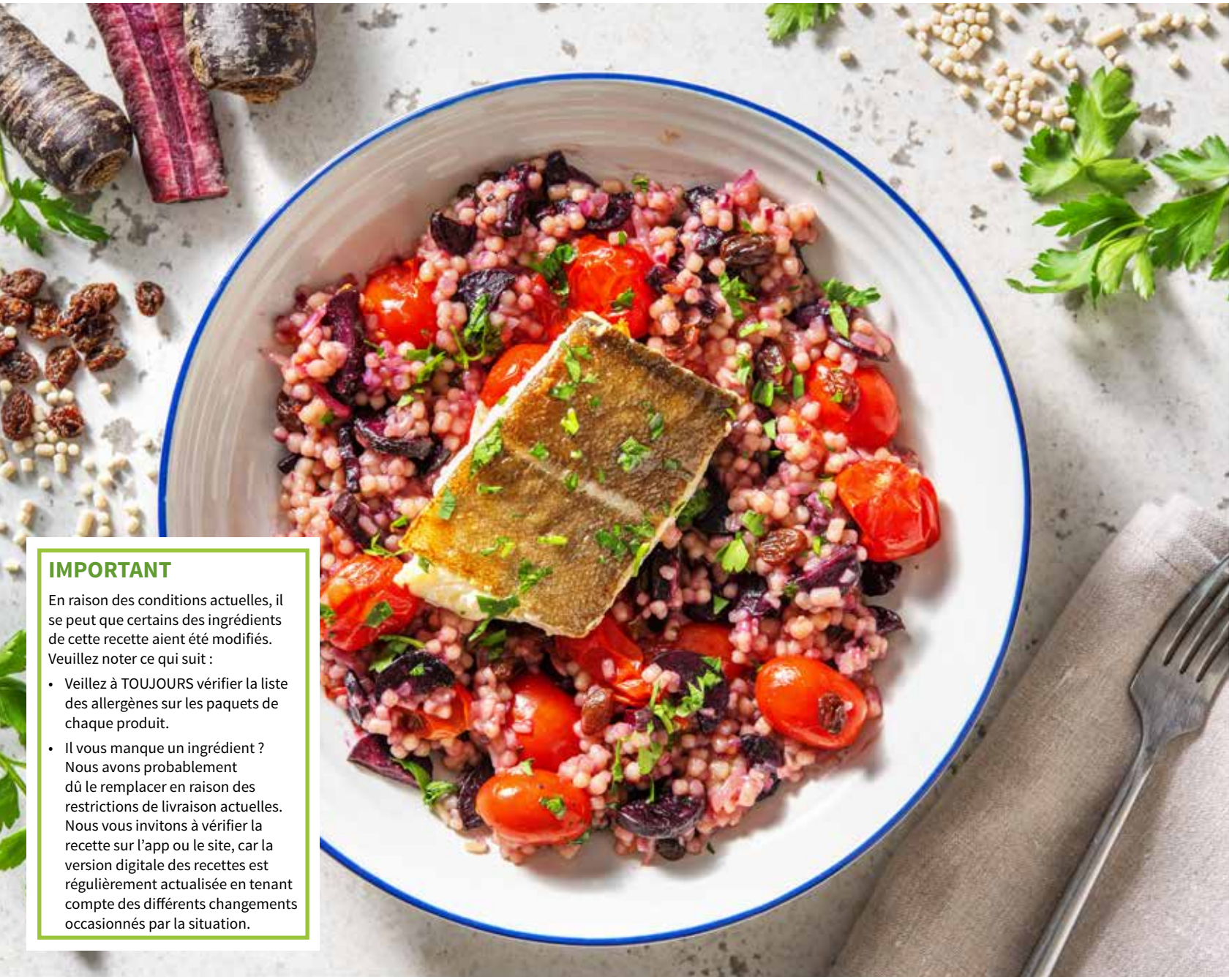
Filet de cabillaud poêlé et sauce aux herbes

accompagné de couscous perlé aux carottes, tomates cerises et raisins secs

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

Cette recette a été légèrement retoquée pour lui donner une nouvelle couleur grâce à la carotte violette. Une note originale !



Carotte violette

Tomates cerises

Oignon

Persil plat frais

Couscous perlé

Raisins secs

Filet de cabillaud

IMPORTANT

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

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

Ingrédients de base

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

Avant de commencer

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

Ustensiles

Plat à four, poêle, papier aluminium, casserole avec couvercle

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Carotte violette* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomates cerises (g)	125	250	375	500	625	750
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Couscous perlé (g) **1)**	65	130	195	260	325	390
Raisins secs (g) **19) 22) 25)**	15	30	40	60	70	90
Filet de cabillaud* (pc) **4)**	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes (ml)	140	280	420	560	700	840
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Poivre et sel	Au goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2544 /608	401 /96
Lipides total (g)	19	3
Dont saturés (g)	7,1	1,1
Glucides (g)	72	11
Dont sucres (g)	25,9	4,1
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	33	5
Sel (g)	1,8	0,3

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten **4)** Poisson
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes **22)** Fruits à coque **25)** Graines de sésame

Contact

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

1. Préparer

Préchauffez le four à 200 degrés et préparez le bouillon. Coupez les **carottes violettes** dans le sens de la longueur, puis taillez-les en fines demi-rondelles.

2. Enfourner les légumes

Disposez les **carottes** dans le plat à four et arrosez avec la moitié de l'huile d'olive. Veillez à ce qu'elles soient bien recouvertes d'une couche d'huile, puis salez et poivrez. Enfournez 10 minutes. Ajoutez les **tomates cerises** aux **carottes**, remuez et enfournez 15 minutes de plus. Pendant ce temps, hachez l'**oignon** et ciselez le **persil**.

3. Cuire le couscous perlé

Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la casserole avec couvercle. Faites revenir l'**oignon** 2 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez 65 g de **couscous perlé** par personne et touillez 1 minute à feu moyen vif. Versez le bouillon et les **raisins secs**, puis, à couvert, laissez cuire 12 minutes à feu doux. Ensuite, égrainez et réservez sans couvercle. Incorporez ensuite ⅓ du **persil**, puis salez et poivrez.

4. Cuire le cabillaud

Pendant ce temps, faites fondre ½ cs de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et faites-y cuire le **filet de cabillaud** 1 à 2 minutes de chaque côté. Salez et poivrez. Réservez le poisson au chaud dans une feuille d'aluminium. Conservez la poêle avec le jus de cuisson dedans.

LE SAVIEZ-VOUS ? *Le cabillaud est riche en iode, un minéral important pour la thyroïde, le métabolisme et la croissance de l'enfant. Manger trop peu de pain ou du pain sans sel augmente le risque de carence en iode. Consommer régulièrement du poisson de mer, des œufs, des produits laitiers et/ou des algues marines permet d'en absorber suffisamment.*

5. Préparer la sauce

Faites chauffer le reste du beurre dans la poêle contenant le jus de cuisson et ajoutez ⅓ du **persil**. Salez et poivrez, puis remuez bien.

6. Servir

Mélangez les **tomates cerises** et les **carottes** au **couscous perlé**. Servez-le sur les assiettes et garnissez du reste de **persil**. Accompagnez le tout du **cabillaud** et de la sauce aux herbes.

Bon appétit !

Gratin crémeux d'épinards

servi avec des pommes de terre rissolées et un œuf au plat

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

Selon vous... 200 g d'épinards contiennent plus, ou moins, de calcium qu'un verre de lait ?
(Regardez la réponse au dos)

Pomme de terre à chair ferme

Échalote

Gousse d'ail

Tomate

Noix de muscade

Épinards

Thym séché

Crème fraîche

Gouda Mi-Vieux râpé

Œuf de poule élevée au sol

IMPORTANT

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

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

Ingrédients de base

Huile d'olive, beurre, poivre et sel

Avant de commencer

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

Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, poêle, râpe, wok ou sauteuse, passoire, plat à four

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pomme de terre à chair ferme (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pc)	1	2	3	4	5	6
Noix de muscade (boule)	1	1	1	1	2	2
Épinards* (g) **23)**	200	400	600	800	1000	1200
Thym séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Crème fraîche* (g) **7)**	50	100	150	200	250	300
Gouda Mi-Vieux râpé* (g) **7)**	25	50	75	100	125	150
Œuf de poule élevée au sol* (pc) **3)**	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3630 /868	462 /111
Lipides total (g)	53	7
Dont saturés (g)	23,4	3,0
Glucides (g)	58	7
Dont sucres (g)	7,0	0,9
Fibres (g)	11	1
Protéines (g)	33	4
Sel (g)	0,9	0,1

Allergènes :

3) Œufs **7)** Lait/lactose
Peut contenir des traces de : 23) Céleri

Contact

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

1. Cuire les pommes de terre

Préchauffez le four à 210 degrés. Épluchez ou lavez bien les **pommes de terre** et taillez-les en quartiers fins. Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive dans la sauteuse et, à couvert, faites cuire les **pommes de terre** 30 à 35 minutes à feu moyen-vif. Retirez le couvercle après 20 minutes. Remuez régulièrement, puis salez et poivrez. Pendant ce temps, émincez l'**échalote** et écrasez l'**ail**.

2. Préparer les épinards

Coupez la **tomate** en petits dés. Râpez un petit morceau de **noix de muscade**. Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans le wok ou la sauteuse et faites revenir l'**échalote**, l'**ail** 2 à 3 minutes. Ajoutez les **épinards** et remuez 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient réduit. Égouttez-les ensuite dans la passoire. Appuyez bien pour retirer le plus d'eau possible (voir CONSEIL).

CONSEIL : *Pour ce plat, il est important de bien égoutter les épinards, faute de quoi le gratin sera spongieux.*

3. Assaisonner

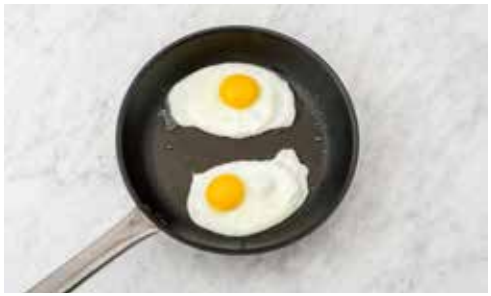
Remettez le wok ou la sauteuse sur le feu et ajoutez la **tomate** et le **thym** séché. Poursuivez la cuisson 1 minute. Baissez le feu sur moyen-doux, ajoutez la **crème fraîche** et les **épinards** égouttés, puis remuez 1 minute. Assaisonnez avec la **noix de muscade** (voir CONSEIL), salez et poivrez.

CONSEIL : *La noix de muscade a un goût plutôt prononcé. N'en ajoutez donc pas trop d'un coup, mais goûtez et ajustez.*

4. Enfourner le gratin

Versez le mélange aux **épinards** dans le plat à four (voir CONSEIL). Saupoudrez de **gouda râpé** et enfournez 10 à 15 minutes.

CONSEIL : *Le volume des épinards est important lorsqu'ils sont crus, mais ils réduisent considérablement à la cuisson. Pour ce plat, vous n'avez donc pas besoin d'un plat à four spécialement grand.*



5. Cuire l'œuf au plat

Pendant ce temps, faites chauffer ½ cs de par personne beurre dans la poêle et faites cuire un **œuf** au plat par personne. Salez et poivrez.

6. Servir

Servez les **pommes de terre** sur les assiettes et disposez l'**œuf** au plat par-dessus. Accompagnez le tout du gratin d'**épinards**.

Bon appétit !

Réponse : plus

Tortillas complètes aux pois chiches épicés

garnies d'avocat et de chou rouge aigre-doux

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

La saveur aigre-douce est idéale pour varier les plaisirs. Ajoutez aussi du piment rouge, du gingembre frais et de l'oignon nouveau. L'acidité atténuera les saveurs les plus prononcées.

Pois chiches

Épices mexicaines

Chou rouge découpé

Tortilla complète

Avocat

Cacahuètes caramélisées piquantes

Lebné

IMPORTANT

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

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

Ingrédients de base

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

Avant de commencer

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

Ustensiles

Couvercle, grand wok ou sauteuse, papier aluminium, bol, passoire

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Poix chiches* (boîte)	½	1	1½	2	2½	3
Épices mexicaines (cc)	1	2	3	4	5	6
Chou rouge découpé* (g) **23)**	50	100	150	200	250	300
Tortilla (pc) **1)**	2	4	6	8	10	12
Avocat (pc)	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Cacahuètes caramélisées piquantes (g) **5) 22) 25)**	15	30	45	60	75	90
Lebné* (g) **7) 19) 22)**	30	60	90	120	150	180
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Sucre (cc)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Poivre et sel	Au goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2764 /661	755 /181
Lipides total (g)	32,3	8,8
Dont saturés (g)	6,8	1,9
Glucides (g)	63,4	17,3
Dont sucres (g)	14	3,8
Fibres (g)	16,8	4,6
Protéines (g)	19,8	5,4
Sel (g)	1,7	0,5

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten **5)** Cacahuètes **7)** Lait/Lactose
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes **22)** Fruits à coque **23)** Céleri **25)** Graines de sésame

Contact

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

1. Cuire les condiments

Préchauffez le four à 200 degrés. Rincez les **pois chiches** à l'eau froide et laissez-les s'égoutter dans la passoire. Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans le wok ou la sauteuse. Ajoutez 1 cc d'**épices mexicaines** par personne et une pincée de sel, puis faites cuire le tout 2 minutes.

2. Cuire les pois chiches

Ajoutez les **pois chiches** à la sauteuse et faites-les cuire 5 à 6 minutes pour qu'ils soient croquants. Remuez régulièrement pour ne pas qu'ils brûlent pas (voir CONSEIL). Salez et poivrez.

CONSEIL : *Comme vous utilisez moins de matière grasse et des épices sèches, le plat peut brûler assez vite. Veillez donc à utiliser une poêle dotée d'un bon revêtement antiadhésif et remuez régulièrement.*

3. Préparer le chou rouge aigre-doux

Dans le bol, mélangez 1 ½ cs de vinaigre de vin blanc et ¾ cc de sucre par personne ainsi qu'une pincée de sel. Ajoutez le **chou rouge**, mélangez et laissez bien pénétrer jusqu'au service.

4. Réchauffer les tortillas

Enveloppez les **tortillas** dans une feuille d'aluminium et réchauffez-les 5 minutes au four.

LE SAVIEZ-VOUS ? *Ce plat contient plus de 50 % des AJR en fibres en raison principalement de la tortilla complète et de plus de 300 g de légumes.*

5. Couper l'avocat

Coupez l'**avocat** en deux, séparez les deux moitiés et retirez le noyau. Taillez la chair en fines tranches et retirez-les de la peau à l'aide d'une cuillère. Concassez les **cacahuètes caramélisées piquantes**.

6. Servir

Garnissez les **tortillas** de **chou rouge** aigre-doux, de **pois chiches** et d'**avocat**. Garnissez-les ensuite avec les **cacahuètes** et le **lebné**, puis roulez-les (voir CONSEIL).

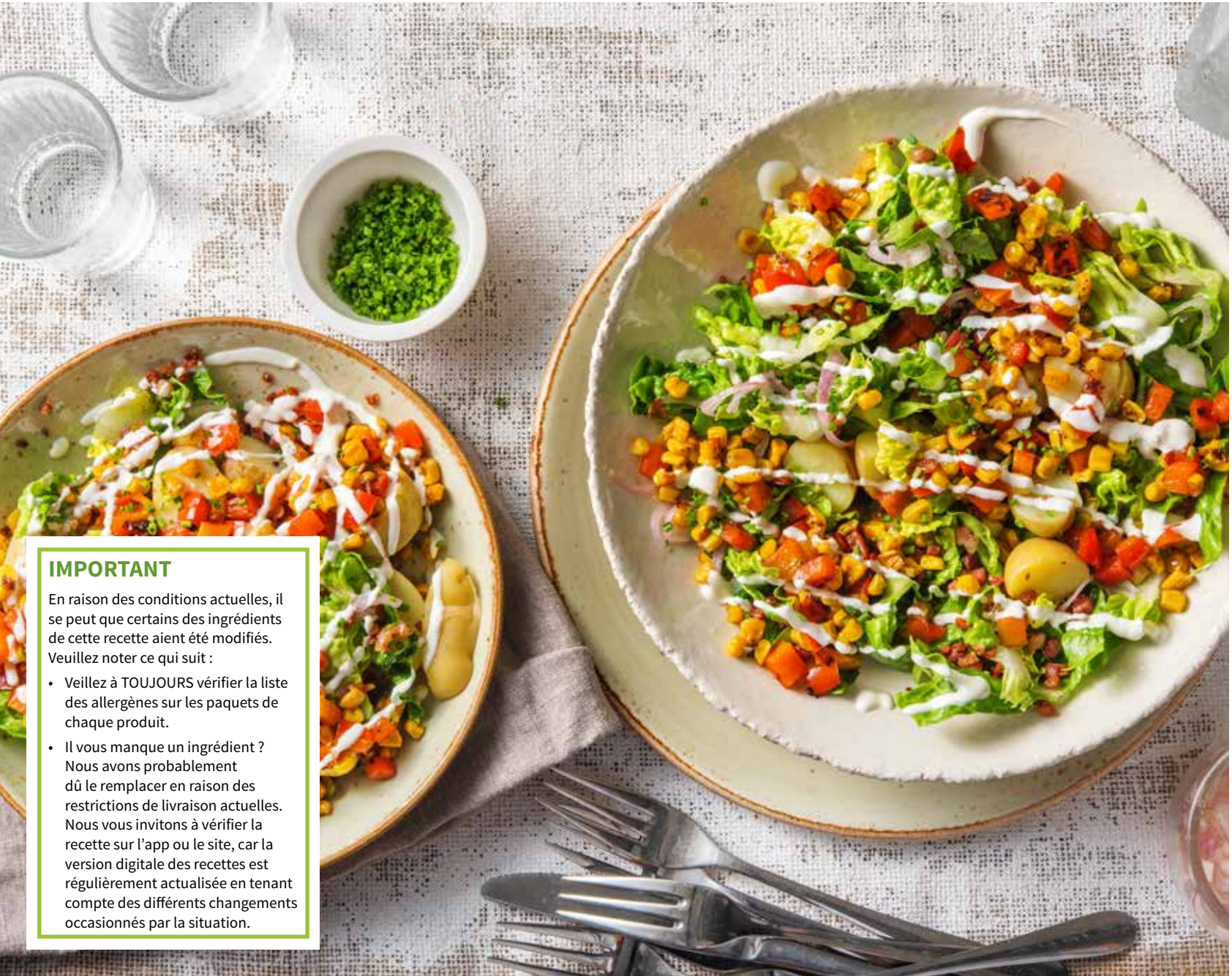
CONSEIL : *S'il vous reste des légumes, mélangez-les et présentez-les à côté de la tortilla dans l'assiette.*

Bon appétit !

Salade de grenailles au maïs et aux lardons

servie avec de la courgette et des échalotes aigres-douces

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



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

Grenailles

Échalote

Citron vert

Courgette

Gousse d'ail

Maïs conserve

Laitue

Ciboulette fraîche

Lardons

Yaourt entier

IMPORTANT

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

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

Ingrédients de base

Sucre, huile d'olive, huile d'olive vierge extra, poivre et sel

Avant de commencer

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

Ustensiles

Petit bol, poêle, casserole avec couvercle, sauteuse

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Citron vert (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Courgette *(pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Maïs conserve (g)	75	150	225	300	375	450
Laitue* (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ciboulette fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Lardons* (g)	60	120	180	240	300	360
Yaourt entier* (g) **7) 19) 22)**	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Sucre (cc)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Poivre et sel	Au goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2943 /704	405 /97
Lipides total (g)	36	5
Dont saturés (g)	8,3	1,1
Glucides (g)	67	9
Dont sucres (g)	23,8	3,3
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	22	3
Sel (g)	2,2	0,3

Allergènes :

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

Contact

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

1. Cuire les grenailles

Portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole pour les **grenailles**. Lavez les **grenailles**, puis coupez-les en deux, voire en quatre pour les plus grosses. Faites-les cuire 12 à 15 minutes à couvert. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.

2. Mariner l'échalote

Pendant ce temps, taillez l'**échalote** en fines demi-rondelles et pressez le **citron vert**. Dans le petit bol, mélangez ¾ cs de jus de **citron vert** par personne, le sucre et une pincée de sel. Ajoutez l'**échalote** et mélangez bien (voir CONSEIL)

CONSEIL : *L'échalote crue a un goût assez prononcé. Il est donc important d'en couper des demi-rondelles bien fines. Vous pouvez aussi la laisser mariner plus longtemps dans le jus de citron vert ou ajouter une cuillère de sucre en plus.*

3. Couper

Détaillez la **courgette** en dés de 1 cm environ. Émincez ou écrasez l'**ail** et égouttez le **maïs**. Coupez la **laitue** grossièrement. Ciselez ou émincez la **ciboulette**.

4. Sauter les légumes

Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu vif et faites sauter la **courgette** 5 à 7 minutes avec du sel et du poivre. Ajoutez ensuite les **grains de maïs** et l'**ail**, puis remuez 1 minute de plus. Retirez la poêle du feu. Pendant ce temps, chauffez une poêle à feu moyen-vif et faites dorer les **lardons** sans huile 3 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient croquants.

5. Préparer la vinaigrette

Pendant ce temps, dans le petit bol, préparez la vinaigrette en mélangeant le **yaourt entier** et l'huile d'olive vierge extra, puis salez et poivrez généreusement (voir CONSEIL). Ajoutez les **grenailles**, la **laitue**, la moitié de la **ciboulette** et les **lardons** avec leur graisse de cuisson à la sauteuse et mélangez bien.

CONSEIL : *La sauce reste un peu granuleuse parce que les lipides et les protéines se séparent, mais cela ne change rien au goût.*

6. Servir

Servez la salade de **grenailles** sur les assiettes et garnissez avec la vinaigrette au **yaourt**. Garnissez le tout avec les **échalotes** aigres-douces et le reste de **ciboulette**.

LE SAVIEZ-VOUS ? *Ce plat contient à lui seul 1/3 des AJR en fibres. Elles sont fournies principalement par les pommes de terre mais aussi par les 250 g de légumes.*

Bon appétit !

Moussaka végétarienne accompagnée d'un pain à l'ail

préparée avec des lentilles corail et de la courgette

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

La moussaka classique est préparée avec de la viande hachée d'agneau. Pour cette version végétarienne, nous avons opté pour des lentilles corail concassées.

IMPORTANT

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

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

Aubergine

Oignon

Courgette

Gousse d'ail

Origan séché

Cannelle en poudre

Concentré de tomates

Lentilles rouges concassées

Cubes de tomates

Ciabatta complète

Crème fraîche

Fromage vieux râpé

Ingrédients de base

Bouillon de légumes, huile d'olive, vinaigre balsamique noir, cassonade, huile de tournesol, poivre et sel

Avant de commencer

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

Ustensiles

Papier sulfurisé, bol, sauteuse, plat à four, plaque de cuisson

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Aubergine (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Origan séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Cannelle en poudre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Concentré de tomates (barquette)	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	1.99
Lentilles rouges concassées (g)	25	50	75	100	125	150
Cubes de tomates (paquet)	½	1	1½	2	2½	3
Ciabatta complète (pc) **1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)**	1	2	3	4	5	6
Crème fraîche* (g) **7)**	50	100	150	200	250	300
Fromage vieux râpé* (g) **7)**	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes (ml)	125	250	375	500	625	750
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Cassonade (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3912 /935	438 /105
Lipides total (g)	50	6
Dont saturés (g)	19,2	2,2
Glucides (g)	80	9
Dont sucres (g)	34,9	3,9
Fibres (g)	17	2
Protéines (g)	31	3
Sel (g)	3,4	0,4

Allergènes :

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

1. Couper les légumes

Préchauffez le four à 200 degrés et préparez le bouillon. Coupez l'**aubergine** dans la largeur en rondelles de ½ cm d'épaisseur et mélangez-les à l'huile de tournesol dans un bol. Salez et poivrez. Émincez l'**oignon**. Taillez la **courgette** en dés de ½ cm d'épaisseur. Écrasez ou émincez la moitié de l'**ail** et conservez le reste entier : vous l'utiliserez plus tard pour en frotter la **ciabatta**.

2. Cuire les légumes

Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive à feu moyen dans la sauteuse. Ajouter l'**oignon** et faites-le cuire 3 minutes. Ajoutez la **courgette**, salez et poivrez, puis poursuivez la cuisson 5 minutes. Ajoutez la moitié de l'**ail**, l'**origan**, la **cannelle** et le concentré de **tomates**. Remuez bien et faites cuire 2 minutes de plus.

3. Cuire les lentilles

Ajoutez les lentilles corail, le vinaigre balsamique noir, les **cubes de tomates**, le bouillon et la cassonade. Remuez bien, portez à ébullition, baissez le feu sur doux et laissez mijoter 20 à 25 minutes. Remuez régulièrement pour éviter que les **lentilles** n'accrochent à la sauteuse.

LE SAVIEZ-VOUS ? *Les tomates en boîtes contiennent presque autant de vitamines et minéraux que les tomates fraîches.*

4. Rôtir l'aubergine

Pendant ce temps, disposez les rondelles d'**aubergine** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfournez 10 à 15 minutes. Pendant ce temps, coupez la **ciabatta** en deux, frottez-la avec le reste de l'**ail**, arrosez avec le reste de l'huile d'olive, puis salez et poivrez.

5. Cuire la moussaka

Mettez le mélange aux **tomates** dans le plat à four et disposez les rondelles d'**aubergine** par-dessus. Enduisez l'**aubergine** de **crème fraîche**, puis saupoudrez de **fromage vieux**. Enfournez la **moussaka** 5 à 6 minutes de plus en ajoutant le **pain** à l'**ail** lors des 2 à 3 dernières.

6. Servir

Servez la **moussaka** dans des assiettes creuses et présentez le **pain** à l'**ail** en accompagnement.

LE SAVIEZ-VOUS ? *Ce plat est très riche en fer, entre autres en raison des lentilles corail, de la ciabatta complète et de la grande quantité de légumes. Le fer vous donne de l'énergie et est un minéral important si vous ne mangez pas de viande.*

Bon appétit !

Soupe de poivron pointu et patate douce

servie avec une ciabatta et de la crème fraîche

ÉQUILIBRÉ **VÉGÉ** **35 min.** (total pour 2 personnes) • **À consommer dans les 5 jours**

Cette recette démontre parfaitement que les soupes peuvent être nutritives. Celle-ci, par exemple, vous apporte 400 % des AJR en vitamines C. Un repas en soi !

IMPORTANT

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

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

Oignon

Gousse d'ail

Patate douce

Poivron

Ciabatta complète

Graines de courge

Pommes de terre à chair farineuse

Crème fraîche

Ingrédients de base

Bouillon de légumes, beurre, poivre et sel

Avant de commencer

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

Ustensiles

Marmite à soupe avec couvercle, poêle, mixeur plongeant

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	2	3	4	5
Patate douce (g)	150	300	450	600	750	900
Poivron pointu* (pc)	2	4	6	8	10	12
Ciabatta complète (pc) **1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)**	1	2	3	4	5	6
Graines de courge (g) **19) 22) 25)**	10	20	30	40	50	60
Pommes de terre à chair farineuse	50	100	150	200	250	300
Crème fraîche* (g) **7)**	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes (ml)	400	800	1200	1600	2000	2400
Beurre (cs)	½	½	1	1	1½	1½
Poivre et sel	Au goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2598 /621	268 /64
Lipides total (g)	19	2
Dont saturés (g)	9,0	0,9
Glucides (g)	88	9
Dont sucres (g)	23,4	2,4
Fibres (g)	14	1
Protéines (g)	18	2
Sel (g)	5,3	0,5

Allergènes :

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

Contact

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

1. Préparer

Préparez le bouillon (voir CONSEIL). Préchauffez le four à 200 degrés. Émincez l'**oignon** et l'**ail**. Épluchez la **patate douce** et les **pommes de terre** et taillez-les en petits morceaux. Coupez le **poivron pointu** en dés.

CONSEIL : *Si vous surveillez votre consommation de sel, remplacez la moitié du bouillon par de l'eau bouillante ou optez pour un bouillon pauvre en sel.*

2. Cuire la soupe

Faites chauffer le beurre dans la marmite à soupe et revenir l'**oignon** et l'**ail** 2 minutes à feu moyen. Ajoutez la **patate douce**, les **pommes de terre** et le **poivron pointu**, puis faites cuire 3 minutes à feu moyen-vif. Versez le bouillon, couvrez et laissez mijoter 15 minutes.

3. Enfourner la ciabatta

Entre-temps, enfournez la **ciabatta complète** 6 à 8 minutes.

4. Griller les graines de courge

Pendant ce temps, faites chauffer la poêle à feu vif et faites griller les **graines de courge** à sec jusqu'à ce qu'elles commencent à sauter. Réservez-les hors de la poêle.

LE SAVIEZ-VOUS ? *De toutes les graines et fruits à coque, les graines de courges sont les plus riches en magnésium (pour des os et muscles en bonne santé) et phosphore (os et dents forts).*

5. Mixer la soupe

Hors du feu, mixez le contenu de la marmite à soupe à l'aide du mixeur plongeant. Ajoutez de l'eau si vous souhaitez éclaircir la soupe, puis salez et poivrez.

6. Servir

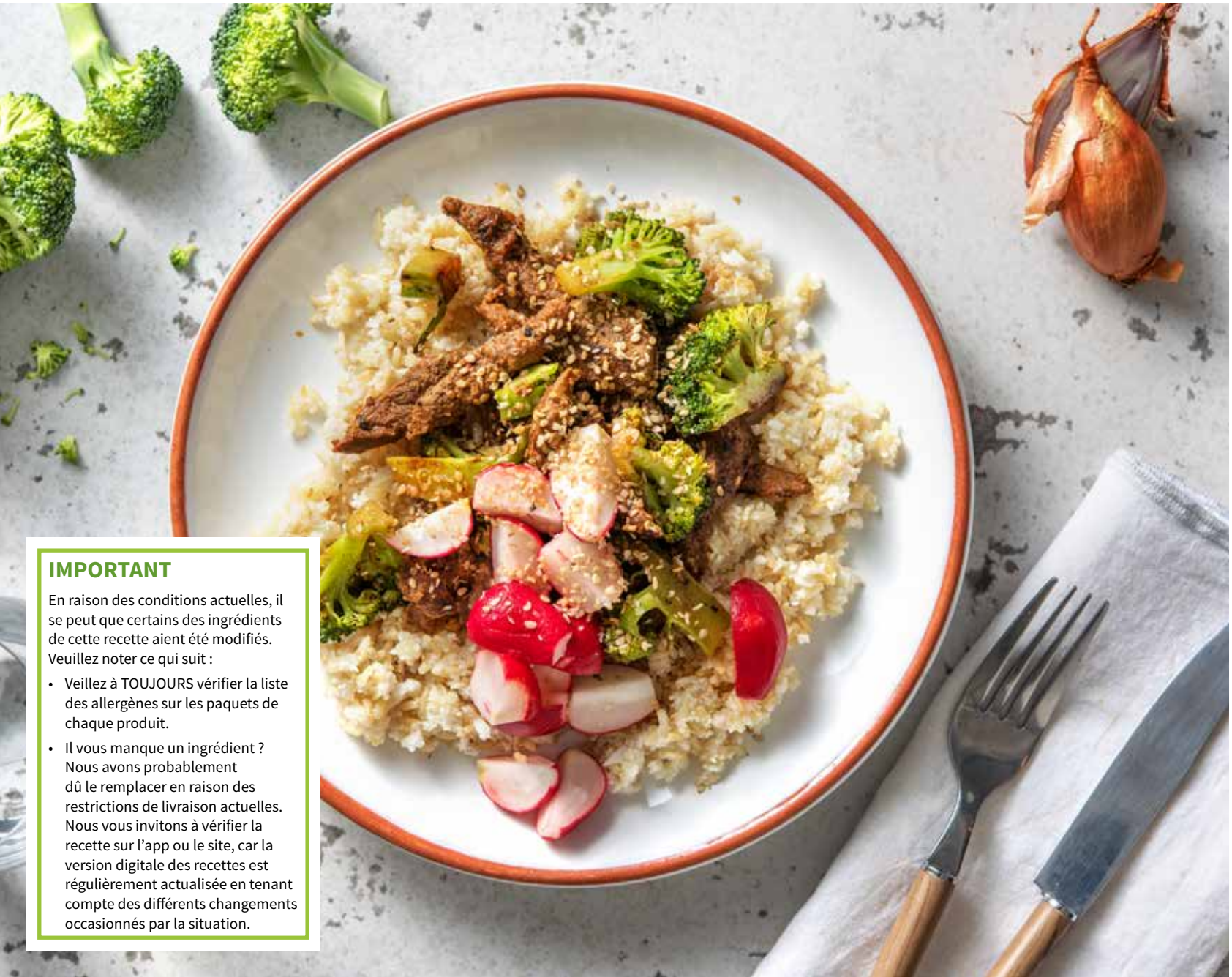
Versez la soupe dans les bols. Garnissez-la avec les **graines de courge** et la **crème fraîche**, puis servez la soupe accompagnée d'une **ciabatta**

Bon appétit !

Wok à la balinaise au bœuf et radis marinés

servi avec du riz au gingembre et à l'ail et du pak-choï

ÉQUILIBRÉ **35 min.** (total pour 2 personnes) • **À consommer dans les 5 jours**



IMPORTANT

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

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

Les fanes de radis sont comestibles ! Rincez-les bien et mélangez-les à la salade. Elles sont même encore plus saines que les radis.

Émincés de bœuf

Pâte épicée balinaise

Gingembre frais

Gousse d'ail

Échalote

Pak-choï

Radis

Riz cargo

Riz de chou-fleur

Gomasio

Ingrédients de base

Cube de bouillon de poulet maggi, beurre, huile de tournesol, miel, poivre et sel, vinaigre balsamique blanc, sucre

Avant de commencer

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

Ustensiles

Bol, casserole avec couvercle, wok ou sauteuse avec couvercle

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Émincés de bœuf* (g)	100	200	300	400	500	600
Pâte épicée balinaise (sachet) **1) 6)**	½	1	1½	2	2½	3
Gingembre frais* (cm)	3	5	8	10	13	15
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Broccoli (g)	125	250	375	500	625	750
Radis (bouquet)	½	1	1½	2	2½	3
Riz cargo (g)	40	85	125	170	210	255
Riz de chou-fleur* (g) **23)**	50	100	150	200	250	300
Gomasio (cc) **11)**	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de poulet Maggi (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel (à votre goût)						
Vinaigre balsamique blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2320 /555	469 /112
Lipides total (g)	19	4
Dont saturés (g)	5,9	1,2
Glucides (g)	57	12
Dont sucres (g)	18,4	3,7
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	33	7
Sel (g)	2,3	0,5

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten **6)** Soja **11)** Graines de sésame

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

Contact

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

1. Préparer

Dans le bol, mélangez l'émincé de **bœuf**, la **pâte** à wok balinaise, 1 cc de miel par personne, puis salez et poivrez. Épluchez le **gingembre** et râpez-le finement. Émincez ou écrasez l'**ail**. Coupez l'**échalote**. Coupez le **pak-choï** en lamelles. Coupez les **radis** en quartiers.

2. Cuire le riz

Faites chauffer ½ cs de beurre par personne à feu moyen-vif dans la casserole. Faites revenir la moitié de l'**ail** et du **gingembre** et toute l'**échalote** 1 à 2 minutes. Ajoutez le **riz cargo** et, par personne, 125 ml d'eau et ¼ de cube de bouillon de poulet. Baissez le feu et laissez mijoter 15 à 17 minutes à couvert. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire. Ajoutez le **riz de chou-fleur** lors des 2 dernières minutes.

LE SAVIEZ-VOUS ? *Le chou-fleur est riche en calcium, pour des os et dents en bonne santé, en vitamine C, bonne pour le système immunitaire, en potassium, pour une bonne tension artérielle, et en fibres, pour des intestins en bonne santé.*

3. Préparer les radis marinés

Dans le bol, mélangez 1 cs de vinaigre balsamique blanc à ½ cs de sucre. Mélangez-y les **radis** et mélangez.

4. Sauter

Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne à feu moyen-vif dans le wok ou la sauteuse. Faites sauter l'**émincé de bœuf** ainsi que le reste de l'**ail** et du **gingembre** 2 à 3 minutes. Retirez la viande de la poêle et réservez-la, vous l'ajouterez plus tard pour éviter qu'elle ne devienne dure (voir CONSEIL).

CONSEIL : *Conservez le liquide de cuisson de la poêle, car il est très savoureux, et utilisez-le à l'étape suivante.*

5. Faire sauter le pak-choï

Ajoutez le **pak-choï** au wok ou à la sauteuse utilisé(e) pour cuire l'**émincé de bœuf**. Couvrez et faites sauter 3 à 4 minutes à feu vif. Remuez de temps à autre. Remettez le bœuf dans la poêle juste avant de servir. Salez et poivrez.

6. Servir

Servez le **riz** aux légumes et le **bœuf**. Servez les **radis** marinés à côté et garnissez le plat de **gomasio**.

Bon appétit !

Linguine aux champignons et fromage de chèvre

garnies de noix et de tomates semi-séchées

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

Devinette : le mot italien 'linguine' signifie : a) rubans b) petites langues ou c) lignes ?
(Regardez la réponse au dos)

IMPORTANT

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

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

Brocoli

Échalote

Gousse d'ail

Tomates semi-séchées

Linguine

Origan séché

Crème fouettée

Fromage de chèvre râpé

Noix concassées

Ingrédients de base

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

Avant de commencer

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

Ustensiles

Wok ou sauteuse avec couvercle, casserole avec couvercle

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Tomates semi-séchées* (g)	35	60	90	120	150	180
Noix concassées (g) **8) 19) 25)**	10	20	30	40	50	60
Linguine (g) **1) 17) 20)**	90	180	270	360	450	540
Origan séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Crème fouettée* (cs) **7)**	2	4	6	8	10	12
Fromage de chèvre râpé* (g) **3) 7)**	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes (ml)	75	150	225	300	375	450
Huile d'olive (cs)	½	1	1	2	2	3
Poivre et sel	Au goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3180 /760	613 /146
Lipides total (g)	37	7
Dont saturés (g)	13,7	2,6
Glucides (g)	75	14
Dont sucres (g)	8,3	1,6
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	27	5
Sel (g)	1,4	0,3

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten **3)** Œufs **7)** Lait/Lactose **8)** Fruits à coque
Peut contenir des traces de : 17) Œufs **19)** Cacahuètes **20)** Soja **25)** Graines de sésame

Contact

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

HelloFRESH

1. Préparer

- Préparez le bouillon.
- Portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole pour les **linguine**.
- Coupez les champignons en quartiers.
- Émincez l'**oignon** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement.

2. Cuire les linguine

- Détaillez les **tomates semi-séchées** en petits morceaux.
- Dans la casserole, faites cuire les **linguine** 10 à 12 minutes à couvert.

3. Préparer les pâtes

- Faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et revenir l'**oignon**, l'**ail** et l'**origan** 2 à 3 minutes à feu moyen. Ajoutez les **champignons** et faites cuire 4 à 6 minutes.
- Ajoutez le bouillon et la **crème**, puis portez à ébullition.
- Ajoutez les **linguine** et la moitié du **fromage de chèvre** (voir CONSEIL), puis faites chauffer 1 minute de plus.
- Incorporez les **tomates semi-séchées**, puis salez et poivrez.

CONSEIL : *S'il y a des enfants à table qui n'aiment pas le fromage de chèvre, ne le mélangez pas à la sauce mais présentez-le à part comme garniture.*

4. Servir

- Servez les pâtes sur les assiettes.
- Garnissez avec le reste de **fromage de chèvre** et les morceaux de **noix** (voir CONSEIL).

CONSEIL : *Si vous le souhaitez, vous pouvez faire dorer les morceaux de noix dans une poêle sans gras à feu vif.*

Bon appétit !

Réponse : petites langues

Pizza au bœuf haché, yazzara et épinards sur naan

accompagnée d'une salade

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

Colorez votre assiette avec le yazzara, une tartinade orientale à base de carotte et de courge, assaisonnée avec du gingembre et de crème fraîche. la crème fraîche.

Pain naan

Oignon

Gousse d'ail

Viande de boeuf haché épicée

Épinards

Tomates cerises rouges

Yazzara

IMPORTANT

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

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

Ingrédients de base

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

Avant de commencer

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

Ustensiles

Poêle, saladier

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pain naan (pc) **1) 7)**	1	2	3	4	5	6
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Viande de boeuf haché épicée* (g)	100	200	300	400	500	600
Épinards* (g) **23)**	100	200	300	400	500	600
Tomates cerises rouges (g)	60	125	185	250	310	375
Yazzara* (g) **7) 19) 22)**	40	80	120	160	200	240
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3523 /842	718 /171
Lipides total (g)	41	8
Dont saturés (g)	10,2	2,1
Glucides (g)	71	14
Dont sucres (g)	12,5	2,6
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	42	9
Sel (g)	1,8	0,4

Allergènes:

1) Céréales contenant du gluten **7)** Lait/Lactose
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes **22)** Fruits à coque **23)** Céleri

Contact

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

1. Préparer

- Préchauffez le four à 200 degrés et enfournez les naans 4 à 6 minutes ou toastez-les au grille-pain.
- Émincez l'**oignon**. Écrasez l'**ail** ou coupez-le finement.

2. Cuire la viande

- Dans la poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen et faites revenir l'**ail** et l'**oignon** 2 à 3 minutes.
- Ajoutez le **bœuf haché** et poursuivez la cuisson 3 minutes.
- Ajoutez la moitié des **épinards** et faites cuire 2 minutes de plus. Salez et poivrez.

3. Préparer la salade

- Pendant ce temps, coupez les **tomates cerises** en deux.
- Dans le saladier, mélangez-les au reste d'**épinards** (voir CONSEIL), au vinaigre balsamique blanc et à l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez.

CONSEIL : *Si les feuilles d'épinards sont trop grosses, déchirez-les en petits morceaux.*

4. Servir

- Tartinez le **naan** cuit de **yazzara**.
- Disposez le **bœuf haché** et les **épinards** par-dessus.
- Servez la pizza sur **naan** avec la salade.

Bon appétit !

Saucisses de poulet et compote de pomme maison

accompagnées de grenailles et de lardons

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

Envie de variation ? Donnez une note originale à votre compote de pomme en y ajoutant du thym, du gingembre râpé et une pincée de piment de cayenne.

Grenailles

Pomme

Gousse d'ail

Saucisses de poulet assaisonnées

Paprika fumé en poudre

Mélange de légumes

Lardons

Ciboulette fraîche

IMPORTANT

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

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

Ingrédients de base

Beurre, miel, poivre et sel

Avant de commencer

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

Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, casserole en inox, poêle, casserole avec couvercle

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Pomme (pc)	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Saucisses de poulet assaisonnées* (pc)	2	4	6	8	10	12
Paprika fumé en poudre* (cc)	1	2	3	4	5	6
Mélange de légumes* (g) **23)**	200	400	600	800	1000	1200
Lardons* (g)	25	50	75	100	125	150
Ciboulette fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
À ajouter vous-même						
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel	Au goût					
Poivre et sel	Au goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2519 /602	364 /87
Lipides total (g)	21	3
Dont saturés (g)	8,0	1,2
Glucides (g)	70	10
Dont sucres (g)	26,7	3,9
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	29	4
Sel (g)	1,0	0,1

Allergènes :

-**Peut contenir des traces de : 23)** Céleri

Contact

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

HelloFRESH

1. Cuire les grenailles

- Portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole. Coupez les **grenailles** en deux, voire en quatre pour les plus grosses.
- Plongez-les dans l'eau 12 à 14 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites. Égouttez-les et réservez-les sans couvercle.

2. Préparer la compote

- Épluchez la **pomme**, retirez le trognon et coupez le **fruit** en morceaux.
- Dans la petite casserole, mélangez la **pomme**, le miel et 3 cs d'eau par personne. À couvert, portez à ébullition et laissez mijoter 12 à 14 minutes à feu doux.
- Retirez ensuite la casserole du feu. Remuez, écrasez le mélange grossièrement à la fourchette et réservez le tout jusqu'à utilisation en couvrant la casserole (voir CONSEIL).

CONSEIL : *Vous pouvez aussi préparer la compote à l'avance et la conserver au réfrigérateur : le dîner sera servi d'autant plus vite !*

3. Cuire à la poêle

- Pendant ce temps, émincez ou écrasez l'**ail**. Coupez les **saucisse**s en morceaux.
- Faites chauffer ½ cs de beurre par personne à feu moyen-vif dans la sauteuse et faites revenir l'**ail**, les **saucisse**s et le **paprika** 1 à 2 minutes.
- Ajoutez le **mélange de légumes** et faire cuire le tout 10 à 12 minutes à couvert. Remuez de temps à autre.
- Pendant ce temps, faites chauffer la poêle à feu moyen-vif et faites cuire les **lardons** 5 à 6 minutes.

4. Servir

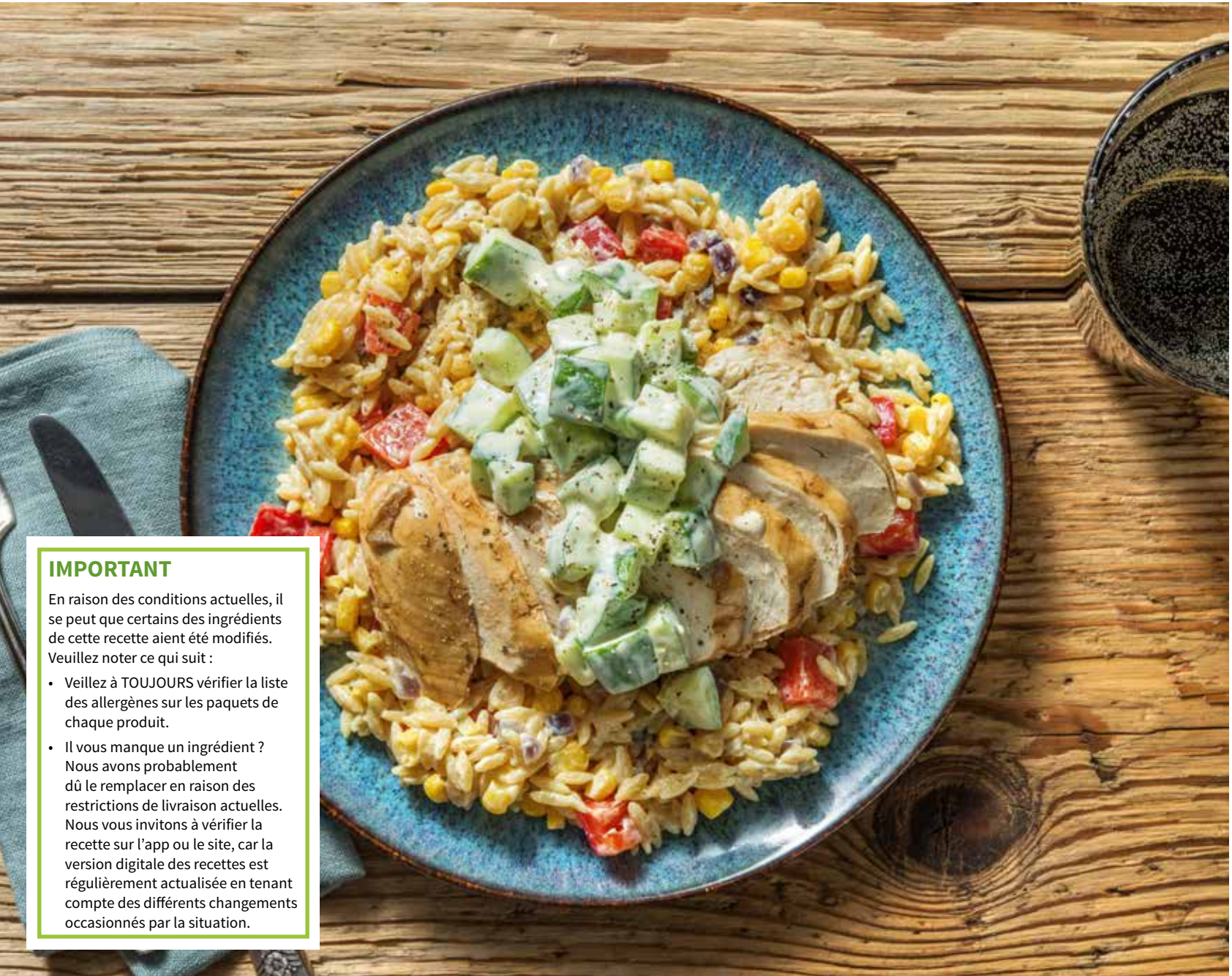
- Ciselez la **ciboulette**. Mélangez les **grenailles** et les **lardons**.
- Servez le **mélange de légumes**, **saucisse**s et **lardons** sur les assiettes et garnissez le tout avec la **ciboulette**.
- Présentez la compote de **pomme** en accompagnement.

Bon appétit !

Salade d'orzo au poulet fumé

préparée avec du poivron pointu, du concombre et du maïs

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



Pensez à éplucher les oignons avec précaution, car de toutes les couches, ce sont celles extérieures qui contiennent le plus de nutriments !

Oignon rouge

Gousse d'ail

Orzo

Poivron pointu

Concombre

Maïs conserve

Filet de poulet fumé

Yaourt léger

IMPORTANT

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

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

l

Ingrédients de base

Moutarde, bouillon de légumes, huile d'olive, huile d'olive vierge extra, sel et poivre

Avant de commencer

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

Ustensiles

Petit bol, grand bol, wok ou sauteuse avec couvercle, saladier

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon rouge	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Orzo (g) **1) 20)**	70	140	210	280	350	420
Poivron pointu* (pc)	1	2	3	4	5	6
Concombre* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Maïs conserve (boîte)	½	1	1½	2	2½	3
Filet de poulet fumé* (pc)	1	2	3	4	5	6
Yaourt léger* (g) **7) 19) 22)**	50	100	150	200	250	300
Bouillon de légumes (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel (à votre goût)						
À ajouter vous-même						
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2469 /590	324 /77
Lipides total (g)	16	2
Dont saturés (g)	3,1	0,4
Glucides (g)	74	10
Dont sucres (g)	19,1	2,5
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	33	4
Sel (g)	3,7	0,5

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten **7)** Lait/Lactose
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes **20)** Soja **22)** Fruits à coque

Contact

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

1. Préparer l'orzo

- Préparez le bouillon. Émincez ou écrasez l'**ail**. Émincez l'**oignon**.
- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans le wok ou la sauteuse et faites revenir l'**oignon** et l'**ail** 2 minutes. Versez l'**orzo** et le bouillon, puis couvrez et faites cuire 10 à 12 minutes à feu doux, jusqu'à absorption complète. Remuez régulièrement. Ajoutez éventuellement de l'eau si l'**orzo** devient trop sec.

2. Couper

- Taillez le **poivron pointu** en morceaux. Coupez le **concombre** en dés et mettez-les dans le saladier. Égouttez le **maïs** dans la passoire.
- Coupez le **poulet** en tranches.

LE SAVIEZ-VOUS ? *Un seul poivron contient environ autant de vitamine C que 3 oranges. Le poivron est aussi riche en vitamine E, un antioxydant qui protège nos cellules, nos vaisseaux sanguins, nos organes et nos yeux. Vous retrouvez aussi de la vitamine E dans les céréales complètes, les fruits à coque et les légumes verts.*

3. Préparer la salade

- Faites cuire les morceaux de **poivron pointu** 2 à 3 minutes avec l'**orzo**.
- Dans le petit bol, mélangez le **yaourt** ainsi que 1 cc d'huile d'olive vierge extra et 1 cc de moutarde par personne, puis salez et poivrez.
- Dans le grand bol, mélangez la moitié de ce mélange avec l'**orzo**, le **poivron** et le **maïs**. Remuez bien. Mélangez l'autre moitié avec le **concombre**.

4. Servir

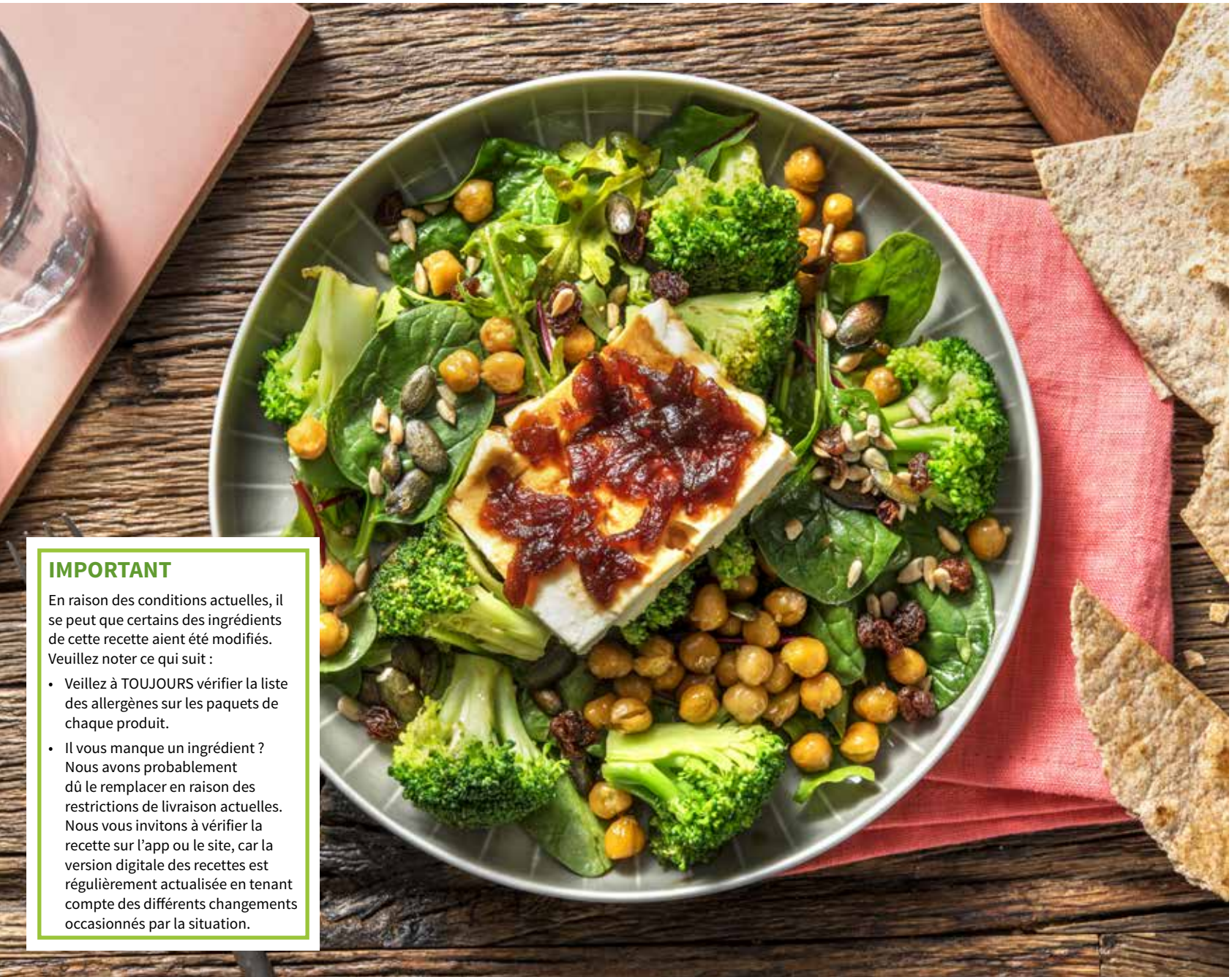
- Servez l'**orzo** sur les assiettes.
- Disposez les tranches **de poulet** par-dessus.
- Présentez la salade de **concombre** en accompagnement.

Bon appétit !

Feta, chutney d’oignons et pois chiches grillés

accompagnés d’une salade et de pain plat complet

VÉGÉ **35 min.** (total pour 2 personnes) • **À consommer dans les 5 jours**



IMPORTANT

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

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

Vous pouvez aussi garnir les pains plats de salade et de feta. Idéal lors d'un pique-nique avec très peu de vaisselle par exemple.

Pois chiches

Fenouil

Feta

Chutney piquant aux oignons

Pain plat libanais

Mélange de salades: épinards et cardes rouges

Crème de basilic

Mélange de raisins et de graines

Oignon rouge

Ingrédients de base

Huile d'olive, vinaigre balsamique noir, poivre et sel

Avant de commencer

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

Ustensiles

Casserole avec couvercle, papier sulfurisé, poêle, saladier, plaque de cuisson met papier sulfurisé, essuie-tout

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pois chiches (paquet)	½	1	1½	2	2½	3
Fenouil (g)	½	1	1½	2	2½	3
Feta (g) **7)**	50	100	150	200	250	300
Chutney piquant aux oignons* (g) **19) 22)**	20	40	60	80	100	120
Pain plat libanais (pc) **1)**	1	2	3	4	5	6
Mélange de salades: épinards, roquette et cardes rouges* (g)	20	40	60	80	100	120
Crème de basilic* (cc)	2	4	6	8	10	12
Mélange de raisins et de graines (g) **19) 22) 25)**	10	20	30	40	50	60
Oignon rouge	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2667 /638	548 /131
Lipides total (g)	29	6
Dont saturés (g)	8,7	1,8
Glucides (g)	58	12
Dont sucres (g)	14,8	3,0
Fibres (g)	16	3
Protéines (g)	28	6
Sel (g)	2,6	0,5

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten **7)** Lait/Lactose
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes **22)** Fruits à coque **25)** Graines de sésame

Contact

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

1. Enfourner les pois chiches

Préchauffez le four à 200 degrés. Égouttez les **pois chiches**, épongez-les avec de l'essuie-tout, puis disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Arrosez-les avec ½ cs d'huile d'olive par personne, puis salez et poivrez (voir CONSEIL). Enfournez-les 15 à 20 minutes. Retournez-les à mi-cuisson.

CONSEIL : *Vous pouvez être généreux avec le sel : les pois chiches ne sont pas salés.*

2. Couper et cuire

Coupez le **fenouil** en deux et retirez-en le cœur dur.Coupez le légume en fines lanières. Coupez l'**oignon rouge** en demi-rondelles. Faites chauffer une pincée de sel dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez l'**oignon rouge** et faites-le cuire 3 minutes en remuant. Baissez le feu à moyen et ajoutez ¼ cs d'huile d'olive par personne. Laissez caraméliser 8 minutes.

3. Badigeonner la feta de chutney d'oignons

Faites 1 tranche de **feta** par personne et badigeonnez-en délicatement un côté de la majeure partie du **chutney d'oignons** (gardez-en un peu pour la vinaigrette). Enfournez les tranches de **feta** sur du papier sulfurisé pendant les 10 dernières minutes de cuisson des **pois chiches**. Pendant ce temps, coupez le **pain plat** en 6 pointes par **pain**, de manière à obtenir de gros nachos.

4. Préparer la salade

Disposez les pointes de **pain** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, arrosez-les avec ½ cs d'huile d'olive par personne, puis salez et poivrez. Enfournez-les durant les 4 à 5 dernières minutes Dans le saladier, mélangez la **crème** de **basilic**, le reste du **chutney** et le vinaigre balsamique noir, puis salez et poivrez. Ajoutez le **fenouil**, l'**oignon rouge** et le mélange de salades au saladier, puis mélangez bien.

5. Griller le mélange graines-raisins secs

Nettoyez la poêle que vous avez utilisée pour l'**oignon rouge**, faites-la à nouveau chauffer, à sec et à feu moyen-vif, pour y griller le **mélange de raisins et de graines** jusqu'à que les graines commencent à se colorer. Retirez du feu et mélangez à la salade.

6. Servir

Servez la salade dans les assiettes, ajoutez les **pois chiches** par-dessus et disposez la **feta** sur le tout délicatement. Présentez les pointes de **pain** en accompagnement.

Bon appétit !

Curry de poisson express

aux carottes, poivron rouge et chou chinois

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

Très savoureuse, la chair du filet de lieu jaune est un peu plus tendre que celle des autres poissons. Elle contient aussi beaucoup de protéines, de vitamines D, B et de sélénium.

Mélange de légumes

Pâte de curry rouge

Lait de coco

Basilic thaï frais

Riz cargo

Filet de lieu jaune

IMPORTANT

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

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

Ingrédients de base

Huile de tournesol, poivre et sel

Avant de commencer

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

Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, casserole avec couvercle

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Mélange de légumes* (g) **23)**	200	400	600	800	1000	1200
Pâte de curry rouge* (g) **1) 6) 7) 19) 22)**	30	60	90	120	150	180
Lait de coco (ml)	75	150	225	300	375	450
Basilic thaï frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Riz cargo (g)	90	180	270	360	450	540
Filet de lieu jaune* (g) **4)**	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2801 /670	548 /131
Lipides total (g)	25	5
Dont saturés (g)	13,8	2,7
Glucides (g)	75	15
Dont sucres (g)	10,8	2,1
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	30	6
Sel (g)	0,6	0,1

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten **4)** Poisson **6)** Soja **7)** Lait/Lactose
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes **22)** Fruits à coque **23)** Céleri

Contact

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

1. Préparer

- Portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole et faites cuire le **riz** 10 minutes. Égouttez-le et réservez-le sans couvercle.
- Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne à feu moyen-vif dans la sauteuse.

2. Préparer les légumes

- Faites cuire le **mélange de légumes** 3 à 4 minutes. Ajoutez la **pâte de curry** et mélangez pendant 1 minute. Ajoutez ensuite le **lait de coco**, puis salez et poivrez. Remuez bien, couvrez et laissez mijoter 5 minutes. Détachez les feuilles du **basilic thaï** et ciselez-les.

3. Ajouter le poisson

- Coupez le **poisson** en deux dans le sens de la longueur, puis en morceaux de 1 cm maximum. Salez et poivrez.
- Incorporez le **poisson** au **curry** et faites chauffer le tout 1 minute de plus ou jusqu'à ce que le **poisson** soit cuit.

4. Servir

- Servez le **riz** et versez le **curry** par-dessus.
- Garnissez le plat avec le **basilic thaï**.

Bon appétit !

Poulet tikka masala au yaourt

servi avec du riz et de la coriandre fraîche

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

Rien de tel qu'un produit laitier pour atténuer la saveur piquante. Bien frais, le yaourt est idéal pour contrebalancer un plat épicé comme celui-ci.

IMPORTANT

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

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

- Gousse d'ail
- Gingembre frais
- Filet de cuisse de poulet
- Yaourt entier
- Garam masala
- Curcuma
- Oignon
- Poirvron vert
- Graines de cumin moulues
- Coriandre en poudre
- Passata de tomates
- Riz basmati
- Coriandre fraîche
- Lait de coco

Ingrédients de base

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

Avant de commencer

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

Ustensiles

Poêle, casserole avec couvercle, papier aluminium, plat à four, râpe fine

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	1½	3	4½	6	7½	9
Gingembre frais* (cm)	1	2	3	4	5	6
Filet de cuisse de poulet* (pc)	2	4	6	8	10	12
Yaourt entier* (g) **7) 19) 22)**	75	100	150	200	250	300
Garam masala (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Curcuma (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivron vert* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Graines de cumin moulues (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre en poudre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Passata de tomates (paquet)	½	1	1½	2	2½	3
Riz basmati (g)	85	170	250	335	420	500
Coriandre fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Lait de coco (ml)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Beurre (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3607 /862	622 /149
Lipides total (g)	42	7
Dont saturés (g)	21,6	3,7
Glucides (g)	85	15
Dont sucres (g)	12,8	2,2
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	32	6
Sel (g)	0,7	0,1

Allergènes :

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

Contact

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

1. Préparer

Préchauffez le four à 220 degrés. Pour le **riz**, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole. Écrasez ou émincez l'**ail**. Râpez le **gingembre** à l'aide d'une râpe fine.

2. Mariner le poulet

Coupez les filets de **cuisse de poulet** en deux et placez-les dans un plat à four. Ajoutez-y la moitié du **yaourt**, de l'**ail** et du **gingembre**. Ajoutez, par personne, 1 cc de **garam masala**, 1 cc de **curcuma**, ¼ cs d'huile d'olive, 1 cc vinaigre de vin blanc et une pincée de sel. Mélangez bien, couvrez d'une feuille d'aluminium et placez-le au réfrigérateur jusqu'à utilisation (voir CONSEIL). Hachez l'**oignon**. Coupez le **poivron vert** en dés.

CONSEIL : *Plus longtemps le poulet marinera, plus il s'imprégnera des saveurs.*

3. Cuire

Chauffez à feu moyen, par personne, ¼ cs de beurre et ½ cs d'huile d'olive dans la poêle. Faites revenir l'**oignon** et le **poivron vert** 3 à 4 minutes. Ajoutez le reste de **gingembre** et d'**ail** et faites cuire 1 minute. Ajoutez, par personne, ½ cc de **garam masala**, ½ cc de **curcuma**, ½ cc de **cumin** et ½ cc de **coriandre moulue** et faites cuire 1 minute. Ajoutez la **passata** et faites cuire et réduire 10 à 15 minutes. Sortez le **poulet** du réfrigérateur, retirez la feuille d'aluminium du plat à four et enfournez-le 10 à 15 minutes.

4. Cuire le riz

Faites cuire le **riz** dans la casserole avec une pincée de sel 10 à 12 minutes à couvert. Égouttez-le et laissez évaporer sans couvercle. Pendant ce temps, ciselez finement la **coriandre**.

5. Apprêter la sauce

Secouez le **lait de coco** et ajoutez-le à la poêle avec la **passata**. Salez et poivrez, mélangez bien. Ajoutez aussi le **poulet**, puis faites cuire encore 3 à 4 minutes à feu doux.

6. Servir

Servez le **riz** dans les assiettes et disposez le **poulet tikka masala** dessus. Garnissez de la **coriandre fraîche** et du reste de **yaourt**.

Bon appétit !

Hamburger végétarien à l'italienne

servi avec une salsa de tomates et une salade

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

Même sans viande, ce burger est idéal au BBQ ! Préparez le pain, la salsa et la salade et faites cuire le burger au BBQ plutôt qu'à la poêle.

Pomme de terre à chair ferme

Ciabatta blanche

Tomate

Tomates prunes

Oignon rouge

Gousse d'ail

Fromage italien râpé

Crème de basilic

Mayonnaise

Burger végétarien

Radicchio et laitue

IMPORTANT

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

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

Ingrédients de base

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

Avant de commencer

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

Ustensiles

Petit bol, poêle, papier sulfurisé, bol, plaque de cuisson

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pomme de terre à chair ferme (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ciabatta blanche (pc) **1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)**	1	2	3	4	5	6
Tomate (pc)	1	2	3	4	5	6
Tomates prunes (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Fromage italien râpé* (g) **7)**	12½	25	37½	50	62½	75
Crème de basilic* (ml)	8	15	20	24	35	39
Mayonnaise* (g) **3) 10) 19) 22)**	20	40	60	80	100	120
Burger végétarien* (pc) **6)**	1	2	3	4	5	6
Radicchio, roquette et laitue* (g) **23)**	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre (cs)	½	½	1	1	1½	1½
Poivre et sel	Au goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4163 /995	620 /148
Lipides total (g)	52	8
Dont saturés (g)	12,9	1,9
Glucides (g)	82	12
Dont sucres (g)	10,1	1,5
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	41	6
Sel (g)	2,9	0,4

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten **3)** Œufs **6)** Soja **7)** Lait/Lactose **10)** Moutarde
Peut contenir des traces de : 17) Œufs **19)** Cacahuètes **22)** Fruits à coque **23)** Céleri **25)** Graines de sésame **27)** Lupin

1. Voorbereiden

Préchauffez le four à 200 degrés. Lavez les **pommes de terre** et taillez-les en quartiers. Disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et arrosez-les avec ½ cs d'huile d'olive par personne. Salez et poivrez, puis enfournez 25 à 35 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Retournez à mi-cuisson. Ajoutez la **ciabatta** lors des 6 à 8 dernières minutes.

2. Couper

Pendant ce temps, coupez la **tomate prune** et la **tomate** en petits cubes. Émincez la moitié de l'**oignon rouge** très finement et taillez l'autre en demi-rondelles. Émincez ou écrasez l'**ail**.

3. Préparer la salsa de tomates

Dans le bol, mélangez l'**oignon** émincé, les cubes de **tomate**, l'**ail**, l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre balsamique noir. Poivrez. Dans le petit bol, mélangez la **crème de basilic** et la **mayonnaise**.

4. Cuire le hamburger

Faites chauffer le beurre dans la poêle à feu moyen-vif et faites cuire les hamburgers et les rondelles d'**oignon** 2 à 3 minutes par côté ou jusqu'à ce que la viande soit cuite. Parsemez ¾ du **fromage** italien râpé sur les hamburgers lors de la dernière minute.

5. Garnir

Coupez les ciabattas en deux et tartinez-les de **mayonnaise** au **basilic**. Disposez le hamburger par-dessus, recouvrez-le de 3 cs de salsa de **tomates** par personne et avec un peu du mélange de salades.

6. Servir

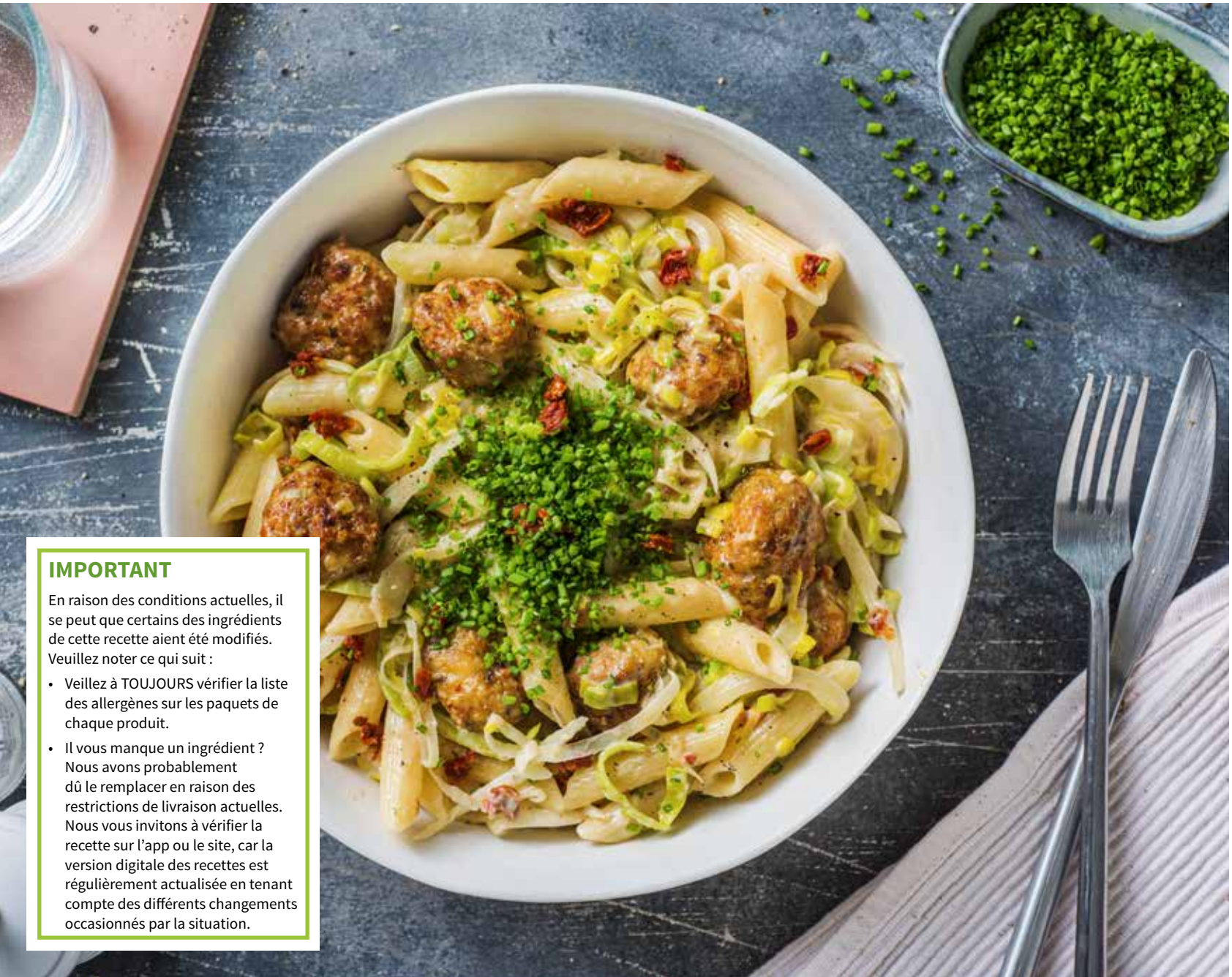
Mélangez le reste de salade au reste de salsa de **tomates** et présentez-les à côté. Garnissez la salade avec le reste de **fromage** italien râpé. Servir avec les quartiers de pommes de terre.

Bon appétit !

Penne aux boulettes de poulet dans une sauce à la crème et au fromage

servies avec de la ciboulette fraîche et des tomates semi-séchées

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



Quelle est la teneur en eau (en pourcentage) d'une tomate ?
(Regardez la réponse au dos)

Poireau

Oignon

Gousse d'ail

Penne

Boulettes de bœuf et de porc épicées à l'italienne

Ciboulette fraîche

Tomates semi-séchées

Noix de muscade

Crème fouettée

Fromage vieux râpé

IMPORTANT

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

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

Ingrédients de base

Huile d'olive, poivre et sel

Avant de commencer

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

Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, poêle, râpe, casserole avec couvercle

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Poireau* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Penne (g) **1) 20)**	90	180	270	360	450	540
Boulettes de bœuf et de porc épicées à l'italienne* (pc)	3	6	9	12	15	18
Ciboulette fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Tomates semi-séchées* (g)	20	35	55	70	90	105
Noix de muscade (à votre goût)						
Crème fouettée* (ml) **7)**	50	100	150	200	250	300
Fromage vieux râpé* (g) **7)**	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3937 /941	861 /206
Lipides total (g)	50	11
Dont saturés (g)	19,3	4,2
Glucides (g)	78	17
Dont sucres (g)	12,1	2,7
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	41	9
Sel (g)	2,6	0,6

Allergènes :

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

Contact

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

1. Préparer

Dans la casserole, portez une grande quantité d'eau à ébullition pour les **penne**. Coupez le **poireau** en fines rondelles et l'**oignon** en fines demi-rondelles. Émincez ou écrasez l'**ail**.

2. Cuire les pâtes

Faites cuire les **penne** 14 à 16 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les et réservez-les sans couvercle (voir CONSEIL).

CONSEIL : *Ce plat est très calorique. Si vous surveillez votre apport, limitez-vous à 60 g de penne par personne et à la moitié du fromage. Vous pourrez utiliser le reste dans une salade le lendemain midi.*

3. Cuire les boulettes de viande

Coupez les **boulettes** en deux pour en obtenir 6 par personne et reformez-les. Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans la poêle et faites-les dorer sur tous les côtés 8 à 10 minutes. Retirez-les ensuite de la poêle en conservant le jus de cuisson.

4. Étuver le poireau

Pendant ce temps, faites chauffer ½ cs d'huile d'olive à feu moyen-vif dans la sauteuse. Ajoutez l'**ail**, l'**oignon** et le **poireau** ainsi que 2 cs d'eau par personne. Couvrez pour faire étuver doucement le tout 8 à 10 minutes. Pendant ce temps, ciselez la **ciboulette** et les **tomates semi-séchées**. Râpez une pointe de **noix de muscade** par personne.

5. Préparer la sauce

Ajoutez la **crème**, le **fromage vieux** et les **tomates semi-séchées** au **poireau**. Ajoutez de la **noix de muscade** à votre goût. Enfin, ajoutez aussi les **boulettes de poulet** dans la poêle avec le **poireau**. Mélangez bien le tout et réchauffez 2 à 3 minutes de plus. Salez et poivrez.

6. Servir

Mélangez les **penne** et la sauce, puis servez et garnissez le tout avec la **ciboulette**.

Bon appétit !

Réponse : 95 %

Hamburger et frites maison

accompagnés d'une salade de concombre et de pomme

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

Le mélange sucré-salé peut sembler insolite, mais la saveur sucrée, fraîche et acide de la pomme combinée à celle salée de la viande de porc est délicieuse !

IMPORTANT

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

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

Pomme de terre à chair ferme

Mini-pain à hamburger complet

Pomme

Concombre

Oignon rouge

Mesclun

Viande hachée de bœuf et de porc

Chapelure Panko

Mayonnaise

Ingrédients de base

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

Avant de commencer

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

Ustensiles

Râpe, bol, poêle avec couvercle, saladier, plaque de cuisson, papier sulfurisé

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pomme de terre à chair ferme (g)	200	400	600	800	1000	1200
Mini-pain à hamburger complet (pc) **1) 7) 11) 13) 17) 20) 22)**	1	2	3	4	5	6
Pomme (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Concombre (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Mesclun* (g)	30	60	90	120	150	180
Viande hachée de bœuf et de porc* (g)	100	200	300	400	500	600
Chapelure Panko (g) **1)**	10	20	30	40	50	60
Mayonnaise* (g) **3) 10) 19) 22)**	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4058 /970	588 /140
Lipides total (g)	53	8
Dont saturés (g)	12,6	1,8
Glucides (g)	82	12
Dont sucres (g)	15,8	2,3
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	35	5
Sel (g)	0,9	0,1

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten **3)** Œufs **7)** Lait/Lactose **10)** Moutarde **11)** Sésame **13)** Lupin
Peut contenir des traces de : 17) Œufs **19)** Cacahuètes **20)** Soja **22)** Fruits à coque

Contact

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

1. Préparer les frites

Préchauffez le four à 220 degrés. Lavez ou épluchez les **pommes de terre** et coupez-les en frites de maximum 1 cm d'épaisseur. Disposez-les sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, arrosez-les avec l'huile d'olive, puis salez et poivrez. Enfournez-les 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Retournez à mi-cuisson. Enfournez aussi les **pains** pendant les 2 dernières minutes.

2. Préparer la pomme

Pendant ce temps, taillez la **pomme** en quartiers et retirez le trognon. Râpez un quart de la **pomme** à l'aide de la grosse râpe et réservez. Taillez le reste en fines tranches dans le sens de la longueur. Réservez-en 3 par personne pour la garniture.

3. Préparer la salade

Coupez le **concombre** dans le sens de la longueur, épépinez-le à la cuillère et taillez-le en fines demi-rondelles. Taillez l'**oignon rouge** en rondelles. Choisissez 5 belles feuilles de **mesclun** par personne pour la garniture. Dans le saladier, mélangez le reste du **mesclun**, les tranches de **pomme** (sauf celles mises de côté) et le **concombre**. Assaisonnez avec l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre balsamique blanc ainsi que du sel et du poivre. Réservez au réfrigérateur jusqu'au service.

4. Composer les burgers

Dans le bol, mélangez la **viande hachée**, la **pomme** râpée et la **chapelure**. Salez et poivrez. Formez 1 hamburger par personne.

5. Cuire les burgers

Faites chauffer la poêle à sec (voir CONSEIL) à feu moyen-vif et cuire les **hamburgers** et l'**oignon rouge** 12 à 14 minutes. Retournez la viande après 6 à 7 minutes et couvrez la poêle durant les 3 dernières minutes.

CONSEIL : *Comme le hachis est déjà relativement gras en lui-même, inutile d'utiliser de l'huile ou du beurre pour cuire la viande et les oignons. Si elle attache, vous pouvez toujours ajouter une noisette de beurre. Vous pouvez aussi faire cuire les tranches de pomme avec l'oignon rouge pour donner une note sucrée différente à votre burger !*

6. Servir

Ouvrez les **pains** et tartinez la moitié inférieure d'un peu de **mayonnaise**. Disposez les tranches de **pomme** par-dessus, puis la viande, le **mesclun** et l'**oignon rouge**. Accompagnez les **burgers** de la salade, des frites et du reste de la **mayonnaise** (voir CONSEIL).

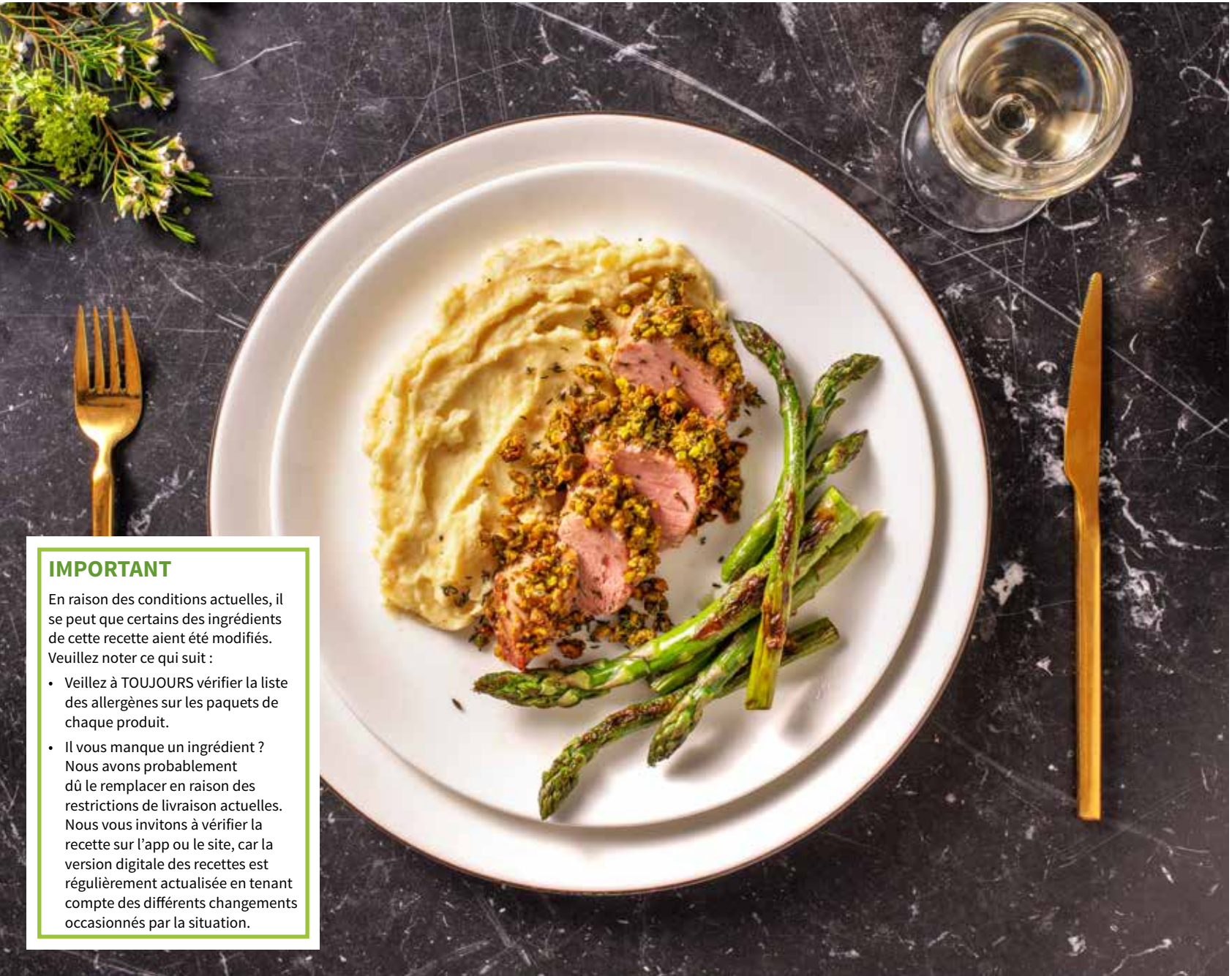
CONSEIL : *Si vous surveillez votre apport calorique, évitez d'accompagner les frites de mayonnaise. À la place, préparez une sauce au yaourt ou fromage blanc mélangé à de la moutarde, du sel et du poivre.*

Bon appétit !

Filet de porc en croûte de pistache au thym

servi avec des asperges vertes et une purée onctueuse au céleri-rave et à la pomme

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



Le filet de porc est la partie la plus tendre du porc. Vous pouvez même le déguster rosé.

Thym frais

Pistaches

Gousse d'ail

Filet mignon de porc

Céleri-rave

Pommes de terre à chair farineuse

Pomme

Asperges vertes

Mascarpone

IMPORTANT

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

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

Ingrédients de base

Beurre, poivre et sel

Avant de commencer

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

Ustensiles

Poêle à griller ou poêle, bol, casserole avec couvercle, presse-purée, plaque de cuisson, papier sulfurisé, assiette, casserole

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Thym frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Pistaches (g) **8) 19) 25)**	25	50	75	100	125	150
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Filet mignon de porc* (pc)	1	2	3	4	5	6
Céleri-rave (g) **9)**	150	300	450	600	750	900
Pommes de terre à chair farineuse (g)	150	300	450	600	750	900
Pomme (pc)	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Asperges vertes* (g)	125	250	375	500	625	750
Mascarpone* (g) **7)**	15	30	45	60	75	90
À ajouter vous-même						
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2732 /653	420 /100
Lipides total (g)	26	4
Dont saturés (g)	11,0	1,7
Glucides (g)	55	8
Dont sucres (g)	9,3	1,4
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	40	6
Sel (g)	0,3	0,0

Allergènes :

7) Lait/Lactose **8)** Fruits à coque **9)** Céleri
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes **25)**Graines de sésame

Contact

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

1. Préparer le filet mignon

Préchauffez le four à 180 degrés. Détachez les feuilles de **thym** des brins. Hachez les **pistaches** et l'**ail** très finement. Sur une assiette, mélangez les **pistaches** avec la moitié de l'**ail** et du **thym**. Salez et poivrez (voir CONSEIL). Passez le **filet mignon** dans le mélange à base de **pistaches** et appuyez pour former une croûte. Disposez-le sur la plaque recouverte de papier sulfurisé et enfournez 15 à 25 minutes. Laissez ensuite reposer quelques minutes hors du four.

CONSEIL : *Vous pouvez aussi broyer l'ail, les pistaches et le thym à l'aide d'un robot ménager.*

2. Préparer la purée

Pendant ce temps, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole pour les **pommes de terre** et le **céleri-rave**. Épluchez le **céleri-rave**, pesez 150 g par personne et coupez-le en dés de 1 cm. Épluchez les **pommes de terre** et coupez les grossièrement. Épluchez la **pomme**, retirez le trognon et coupez le fruit en gros morceaux (voir CONSEIL).

CONSEIL : *Il est très important que les morceaux de céleri-rave soient plus petits que ceux de pommes de terre, pour que les deux cuisent en même temps (il faut plus de temps au céleri-rave).*

3. Cuire à l'eau

Ajoutez les **pommes de terre**, le **céleri-rave** et une bonne pincée de sel à la casserole d'eau bouillante, puis faites cuire le tout 17 à 20 minutes. Ajoutez la **pomme** lors des 2 à 3 dernières minutes. Égouttez et réservez sans couvercle.

4. Cuire les asperges vertes

Pendant ce temps, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans une casserole. Retirez 2 cm de la partie inférieure des **asperges vertes** (voir CONSEIL). Faites cuire les **asperges** 1 à 2 minutes dans la casserole, puis placez-les dans un grand bol rempli d'eau froide. Ajoutez ½ cs de beurre par personne dans une poêle (à griller) et faites-y cuire le reste d'**ail** et les **asperges vertes** 3 à 4 minutes à feu moyen-vif.

CONSEIL : *La partie inférieure des asperges vertes peut être assez dure, c'est la raison pour laquelle vous la coupez. Elle diffère par asperge et il se peut que vous ayez à couper plus ou moins 2 cm.*

5. Préparer la purée

Écrasez les **pommes de terre**, le **céleri-rave**, la **pomme** et le **mascarpone** au presse-purée pour obtenir une purée fine. Salez et poivrez.

6. Servir

Coupez le **filet mignon** en tranches. Servez la purée et le **filet mignon** sur les assiettes. Accompagnez des **asperges vertes**. Garnissez enfin avec le reste de **thym** et les **pistaches** qui se sont détachées de la viande.

Bon appétit !

Linguine aux champignons, fromage de chèvre et dés de poulet en extra

garnies de noix et de tomates semi-séchées

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

Devinette : le mot italien 'linguine' signifie : a) rubans b) petites langues ou c) lignes ?
(Regardez la réponse au dos)

IMPORTANT

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

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

Champignons

Oignon

Gousse d'ail

Tomates semi-séchées

Linguine

Origan séché

Dés de filet de poulet

Crème fouettée

Fromage de chèvre râpé

Noix concassées

Ingrédients de base

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

Avant de commencer

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

Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, casserole avec couvercle

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Champignons (g)	125	250	375	500	625	750
Oignons (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Tomates semi-séchées* (g)	35	60	90	120	150	180
Linguine (g) **1) 17) 20)**	90	180	270	360	450	540
Origan séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Dés de filet de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
Crème fouettée* (cs) **7)**	2	4	6	8	10	12
Fromage de chèvre râpé* (g) **3) 7)**	25	50	75	100	125	150
Noix concassées (g) **8) 19) 25)**	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes (ml)	75	150	225	300	375	450
Huile d'olive (cs)	½	1	1	2	2	3
Poivre et sel	Au goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3757 /898	607 /145
Lipides total (g)	43	7
Dont saturés (g)	15,3	2,5
Glucides (g)	76	12
Dont sucres (g)	8,3	1,3
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	47	8
Sel (g)	1,6	0,3

Allergènes:

1) Céréales contenant du gluten **3)** Œufs **7)** Lactose **8)** Fruits à coque
Peut contenir des traces de : 17) Œufs **19)** Cacahuètes **20)** Soja **25)** Graines de sésame

Contact

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

1. Préparer

- Préparez le bouillon.
- Portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole pour les linguine.
- Coupez les champignons en quartiers Émincez l'**oignon** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement.

2. Cuire les linguine

- Détaillez les **tomates semi-séchées** en petits morceaux.
- Dans la casserole, faites cuire les **linguine** 10 à 12 minutes à couvert.

3. Cuire le poulet

- Faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et revenir l'**oignon**, l'**ail** et l'**origan** 2 à 3 minutes à feu moyen. Ajoutez les **champignons** et faites cuire 4 à 6 minutes. Ajoutez les **dés de poulet** et faites-les cuire avec 6 à 8 minutes.
- Ajoutez le bouillon et la **crème**, puis portez à ébullition.
- Ajoutez les **linguine** et la moitié du **fromage de chèvre** (voir CONSEIL), puis faites chauffer 1 minute de plus.
- In corporez les **tomates semi-séchées**, puis salez et poivrez.

CONSEIL : *S'il y a des enfants à table qui n'aiment pas le fromage de chèvre, ne le mélangez pas à la sauce mais présentez-le à part comme garniture.*

4. Servir

- Servez les pâtes sur les assiettes.
- Garnissez avec le reste de chèvre et les morceaux de **noix** (voir CONSEIL).

CONSEIL : *Si vous le souhaitez, vous pouvez faire dorer les morceaux de noix dans une poêle sans gras à feu vif.*

Bon appétit !

Réponse : petites langues

BOX PETIT-DÉJ

Bonjour !

1 **Omelette aux lardons et ciboulette**
servie dans un petit pain au levain

2 **Fromage blanc au kiwi et à la poire**
garni de noix de pécan et de graines de chia

3 **Crackers au fromage de chévre frais**
avec de l'avocat et de l'alfalfa

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

Omelette aux lardons et ciboulette

servie dans un petit pain au levain

1X **25 min.**

Ustensiles

Poêle, bol

Ingrédients pour 1 petit déjeuner

	2P	4P
Pain au levain (pc) **1) 6) 11) 17) 21) 22)**	2	4
Ciboulette fraîche* (g)	5	10
Œuf de poule élevée au sol* (pc) **3)**	4	8
Lardons* (g)	40	80
Lait demi-écrémé **7)**	filet	
À ajouter vous-même		
Beurre (cs)	½	1

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs Nutritionnelles

	Par portion	Pour 100g
Énergie (kJ/kcal)	2431 /581	826 /197
Lipides total (g)	23	8
Dont saturés (g)	7,1	2,4
Glucides (g)	64	22
Dont sucres (g)	2,0	0,7
Fibres (g)	3	1
Protéines (g)	29	10
Sel (g)	2,2	0,7

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 6) Soja 7) Lait/Lactose 11) Graines de sésame

Peut contenir des traces de : 17) Œufs **721)** Lait/Lactose **22)** Fruits à coque

1. Préchauffez le four à 210 degrés. Enfournez le **pain au levain** 6 à 8 minutes.
2. Pendant ce temps, ciselez la **ciboulette**. Dans un bol, battez les **œufs** avec un filet de lait et la **ciboulette**. Salez et poivrez.
3. Faites fondre le beurre dans la poêle et dorer les **lardons** 2 minutes à feu moyen-vif. Préparez 1 **omelette** pour 2 personnes.
4. Coupez le **pain** en deux et garnissez avec l'**omelette**. À savourer avec un verre de lait.

Fromage blanc au kiwi et à la poire

garni de noix de pécan et de graines de chia

2X 10 min.

Ustensiles

Ingrédients pour 1 petit déjeuner

	2P	4P
Poire Conférence* (pc)	1	2
Kiwi vert* (pc)	2	4
Fromage frais entier* (g) **7)**	250	500
Graines de chia (cc) **19) 22) 25)**	1	2
Noix de pécan (g) **8) 19) 25)**	30	60

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs Nutritionnelles

	Par portion	Pour 100g
Énergie (kJ/kcal)	1607 /384	527 /126
Lipides total (g)	25	8
Dont saturés (g)	9,0	2,9
Glucides (g)	26	8
Dont sucres (g)	21,1	6,9
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	12	4
Sel (g)	0,1	0,0

Allergènes:

7) Lait/Lactose 8) Fruits à coque

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes **22)** Fruits à coque **25)** Graines de sésame

1. Épluchez la **poire**, retirez-en le trognon et coupez le fruit en morceaux. Épluchez le **kiwi** et coupez-le en fines rondelles.
2. Versez le **fromage blanc** dans les bols. Ajoutez les fruits et parsemez de ½ cc de **graines de chia** par personne. Concassez les **noix de pécan** et parsemez-en les bols.

Crackers au fromage de chèvre frais

avec de l'avocat et de l'alfalfa

2X 10 min.

Ustensiles

Ingrédients pour 1 petit déjeuner

	2P	4P
Crackers (215g) (pc) **1)**	6	12
Fromage de chèvre frais* (g) **7)**	50	100
Avocat (pc)	1	2
Alfalfa* (40g)* (cs) **15) 24)**	3	6

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs Nutritionnelles

	Par portion	Pour 100g
Énergie (kJ/kcal)	1521 /364	1058 /253
Lipides total (g)	20	14
Dont saturés (g)	5,5	3,8
Glucides (g)	29	20
Dont sucres (g)	2,5	1,7
Fibres (g)	13	9
Protéines (g)	9	6
Sel (g)	0,8	0,6

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/Lactose

Peut contenir des traces de : 15) Céréales contenant du gluten **24)** Moutarde

1. Tartinez les **crackers** avec le **fromage de chèvre frais**.
2. Coupez l'**avocat** par le milieu, retirez-en le noyau et la peau, puis détaillez-en la chair en dés. Disposez-les ensuite sur le **fromage de chèvre**.
3. Parsemez les **crackers** d'**alfalfa**, puis salez et poivrez.

Filet de cabillaud poêlé & sauce aux herbes

avec du couscous perlé et des légumes fondants

FAMILIALE

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

IMPORTANT

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

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

Carotte

Tomates cerises rouges

Oignon

Persil plat frais

Couscous perlé

Raisins secs

Filet de cabillaud

Ingrédients de base

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

Avant de commencer

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

Ustensiles

Plat à four, casserole avec couvercle, papier aluminium, poêle

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Carotte* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomates cerises rouges* (g)	125	250	375	500	625	750
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Couscous perlé (g) **1)**	65	130	195	260	325	390
Raisins secs (g) **19) 22) 25)**	15	30	40	60	70	90
Filet de cabillaud* (pc) **4)**	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Poivre et sel	Au goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2544 /608	401 /96
Lipides total (g)	19	3
Dont saturés (g)	7,1	1,1
Glucides (g)	72	11
Dont sucres (g)	25,9	4,1
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	33	5
Sel (g)	1,8	0,3

Allergènes

1) Céréales contenant du gluten **4)** Poisson
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes **22)** Fruits à coque **25)** Graines de sésame

Contact

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

1. Préparer

Préchauffez le four à 200 degrés et préparez le bouillon. Coupez les **carottes** dans le sens de la longueur, puis taillez-les en demi-rondelles.

2. Enfourner les légumes

Disposez les **carottes** dans un plat à four et arrosez avec la moitié de l'huile d'olive. Veillez à ce qu'elles soient bien recouvertes d'une couche d'huile, puis salez et poivrez. Enfournez 10 minutes. Ajoutez les **tomates cerises** aux **carottes**, remuez et enfournez 15 minutes de plus. Pendant ce temps, hachez l'**oignon** et ciselez le **persil**.

3. Cuire le couscous perlé

Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans une casserole avec couvercle. Faites revenir l'**oignon** 2 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez 65 g de **couscous perlé** par personne et touillez 1 minute à feu moyen-vif. Versez le bouillon et les **raisins secs**, puis, à couvert, laissez cuire 12 minutes à feu doux. Ensuite, égrainez et réservez sans couvercle. Incorporez ensuite ⅓ du **persil**, puis salez et poivrez.

4. Cuire le cabillaud

Pendant ce temps, faites fondre ½ cs de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et faites-y cuire le **filet de cabillaud** 1 à 2 minutes de chaque côté. Salez et poivrez. Réservez le poisson au chaud dans une feuille d'aluminium. Conservez la poêle avec le jus de cuisson dedans.

5. Préparer la sauce

Faites chauffer le reste du beurre dans la poêle contenant le jus de cuisson et ajoutez ⅓ du **persil**. Salez et poivrez, puis remuez bien.

6. Servir

Mélangez les **tomates cerises** et les **carottes** au couscous perlé. Servez-le dans les assiettes et garnissez du reste de **persil**. Accompagnez le tout du **cabillaud** et de la sauce aux herbes.

Bon appétit !

Gratin d'épinards à la crème

avec un œuf au plat et des pommes de terre à la poêle

VEGGIE

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

IMPORTANT

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

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

Pomme de terre à chair ferme

Échalote

Gousse d'ail

Tomate

Noix de muscade

Épinards

Thym séché

Crème fraîche

Gouda Mi-Vieux râpé

Œuf de poule élevée en plein air

Ingrédients de base

Huile d'olive, beurre, poivre et sel

Avant de commencer

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

Ustensiles

Passoire, poêle, sauteuse avec couvercle, râpe, plat à four

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pomme de terre à chair ferme (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pc)	1	2	3	4	5	6
Noix de muscade (boule)	1	1	1	1	2	2
Épinards* (g) **23)**	200	400	600	800	1000	1200
Thym séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Crème fraîche* (g) **7)**	50	100	150	200	250	300
Gouda Mi-Vieux râpé* (g) **7)**	25	50	75	100	125	150
Œuf de poule élevée en plein air* (pc) **3)**	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3630 /868	462 /111
Lipides total (g)	53	7
Dont saturés (g)	23,4	3,0
Glucides (g)	58	7
Dont sucres (g)	7,0	0,9
Fibres (g)	11	1
Protéines (g)	33	4
Sel (g)	0,9	0,1

Allergènes

3) Œufs **7)** Lait/lactose
Peut contenir des traces de : 23) Céleri

Contact

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

1. Cuire les pommes de terre

Préchauffez le four à 210 degrés. Épluchez ou lavez bien les **pommes de terre** et taillez-les en quartiers fins. Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la sauteuse et, à couvert, faites cuire les **pommes de terre** 25 à 35 minutes à feu moyen-vif. Retirez le couvercle après 20 minutes. Remuez régulièrement, puis salez et poivrez. Pendant ce temps, émincez l'**échalote** et émincez ou écrasez l'**ail**.

2. Préparer les épinards

Coupez la **tomate** en petits dés. Râpez un petit morceau de **noix de muscade**. Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans le wok ou la sauteuse et faites revenir l'**échalote** et l'**ail** 2 à 3 minutes. Ajoutez les **épinard**s et remuez 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient réduit. Égouttez-les ensuite dans la passoire. Appuyez bien pour extraire le plus d'eau possible.

CONSEIL : *Pour ce plat, il est important de bien égoutter les épinards, faute de quoi le gratin sera spongieux.*

3. Assaisonner

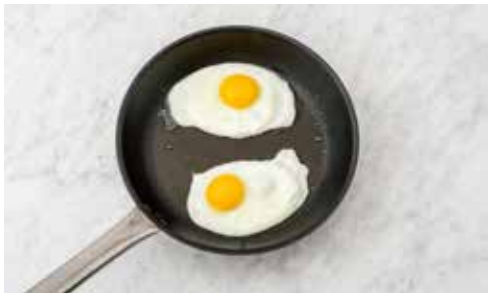
Remettez le wok ou la sauteuse sur le feu et ajoutez la **tomate** et le **thym séché**. Poursuivez la cuisson 1 minute. Baissez le feu, ajoutez la **crème fraîche** et les **épinard**s égouttés, puis remuez 1 minute. Assaisonnez avec la **noix de muscade**, salez et poivrez.

CONSEIL : *La noix de muscade a un goût plutôt prononcé. N'en ajoutez donc pas trop d'un coup, mais goûtez et ajustez.*

4. Enfourner le gratin

Versez le mélange aux **épinard**s dans le plat à four. Saupoudrez de **gouda râpé** et enfournez 10 à 15 minutes.

CONSEIL : *Le volume des épinards est important lorsqu'ils sont crus, mais ils réduisent considérablement à la cuisson. Pour ce plat, vous n'avez donc pas besoin d'un plat à four spécialement grand.*



5. Cuire l'œuf au plat

Pendant ce temps, faites chauffer le beurre dans la poêle et faites cuire un **œuf** au plat par personne. Salez et poivrez.

6. Servir

Servez les **pommes de terre** dans les assiettes et disposez l'**œuf** au plat par-dessus. Accompagnez le tout du gratin d'**épinard**s.

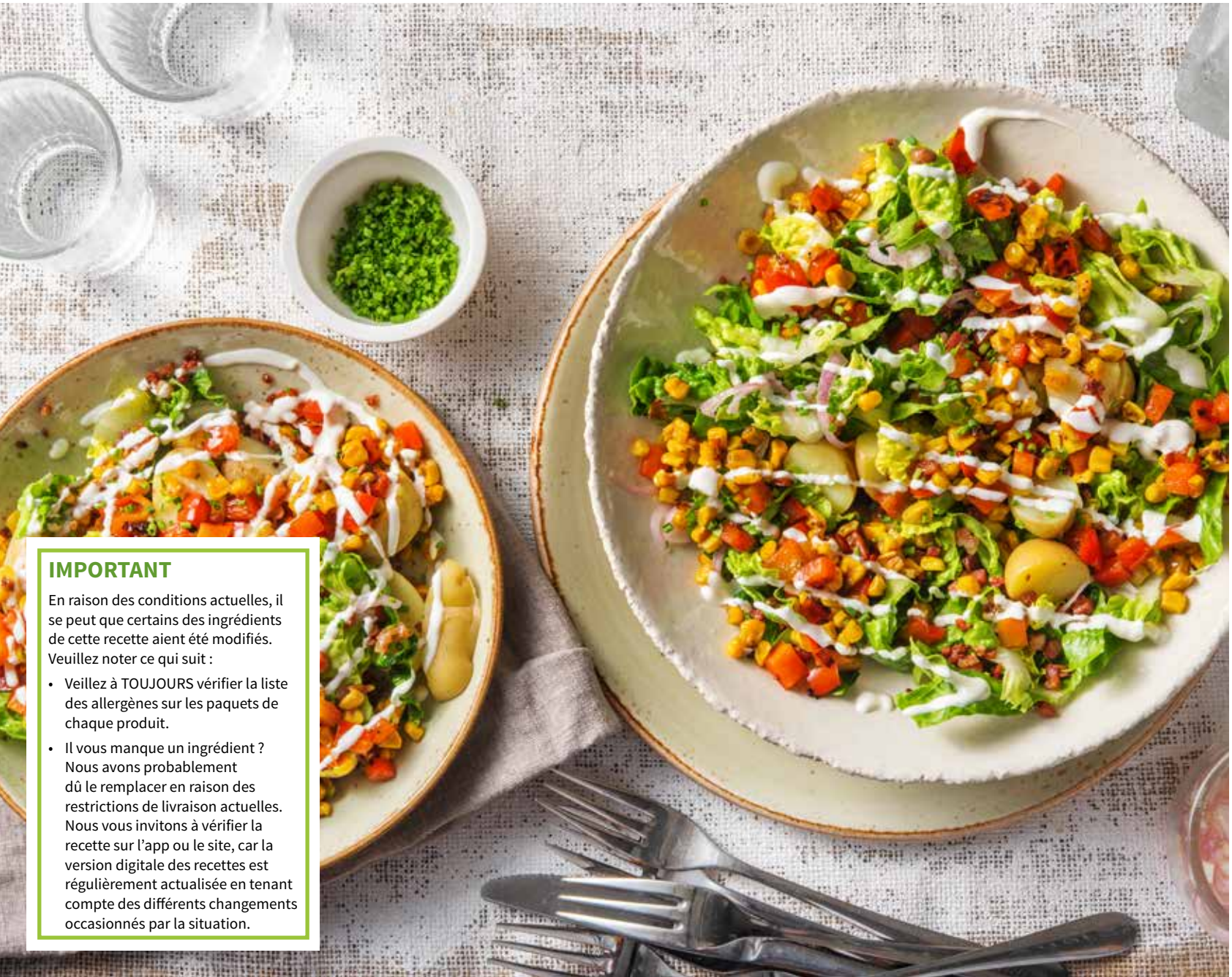
Bon appétit !

Salade arc-en-ciel de grenailles & lardons

avec des éclats de maïs, pickles d'échalote et ciboulette

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

RAPIDO



IMPORTANT

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

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

Grenailles

Échalote

Citron vert

Courgette

Gousse d'ail

Maïs conserve

Sucrine

Ciboulette fraîche

Lardons

Fromage blanc

Ingrédients de base

Sucre, huile d'olive, huile d'olive vierge extra, poivre et sel

Avant de commencer

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

Ustensiles

Sauteuse, poêle, casserole avec couvercle, petit bol,

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Citron vert (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Maïs conserve (g)	75	150	225	300	375	450
Sucrine* (pc)	1	2	3	4	5	6
Ciboulette fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Lardons* (g)	60	120	180	240	300	360
Fromage blanc* (g) **7)**	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Sucre (cc)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Poivre et sel	Au goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2943 /704	405 /97
Lipides total (g)	36	5
Dont saturés (g)	8,3	1,1
Glucides (g)	67	9
Dont sucres (g)	23,8	3,3
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	22	3
Sel (g)	2,2	0,3

Allergènes

7) Lait/lactose

Contact

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

1. Cuire les grenailles

Portez une grande quantité d'eau à ébullition dans une casserole. Lavez les **grenailles**, puis coupez-les en deux, voire en quatre pour les plus grosses. Faites-les cuire 12 à 15 minutes à couvert. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.

2. Faire les pickles d'échalotes

Pendant ce temps, taillez l'**échalote** en fines demi-rondelles et pressez le **citron vert**. Dans un petit bol, mélangez ¾ cs de jus de **citron vert** par personne, le sucre et une pincée de sel. Ajoutez l'**échalote** et mélangez bien.

3. Couper les légumes

Détaillez la **courgette**. Émincez ou écrasez l'**ail** et égouttez le **maïs**. Coupez la **sucrine** en gros morceaux.

4. Sauter les légumes

Faites chauffer l'huile d'olive dans la sauteuse à feu vif et faites sauter la **courgette** 4 minutes avec du sel et du poivre. Ajoutez ensuite les **grains de maïs** et l'**ail**, puis remuez 1 minute de plus. Retirez la poêle du feu. Pendant ce temps, chauffez la poêle à feu moyen-vif et faites dorer les **lardons** sans huile 3 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

5. Finir de cuire

Pendant ce temps, dans un autre petit bol, préparez la vinaigrette en mélangeant le **fromage blanc** et l'huile d'olive vierge extra, puis salez et poivrez généreusement. Ajoutez les **grenailles**, la **sucrine** et les **lardons** avec leur graisse de cuisson à la sauteuse et mélangez bien.

6. Servir

Servez la salade de **grenailles** dans les assiettes et garnissez avec la vinaigrette au **fromage blanc**. Garnissez le tout avec les pickles d'**échalote**.

Bon appétit !

Poulet tikka masala au yaourt

avec une sauce tomate aux épices indiennes

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

IMPORTANT

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

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

Gousse d'ail

Gingembre frais

Lamelles de cuisse de poulet

Fromage blanc

Garam masala

Curcuma

Oignon

Poivron vert

Cumin moulu

Coriandre en poudre

Passata de tomates

Riz basmati

Coriandre fraîche

Lait de coco

Ingrédients de base

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

Avant de commencer

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

Ustensiles

Papier aluminium, poêle, casserole avec couvercle, plat à four, râpe

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	1½	3	4½	6	7½	9
Gingembre frais* (cm)	1	2	3	4	5	6
Lamelles de cuisse de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
Fromage blanc* (g) **7)**	75	100	150	200	250	300
Garam masala (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Curcuma (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivron vert* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Cumin moulu (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre en poudre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Passata de tomates (boîte)	½	1	1½	2	2½	3
Riz basmati (g)	85	170	250	335	420	505
Coriandre fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Lait de coco (ml)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Beurre (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3607 /862	622 /149
Lipides total (g)	42	7
Dont saturés (g)	21,6	3,7
Glucides (g)	85	15
Dont sucres (g)	12,8	2,2
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	32	6
Sel (g)	0,7	0,1

Allergènes

7) Lait/lactose

Contact

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

1. Préparer

Préchauffez le four à 220 degrés. Pour le **riz**, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans une casserole avec couvercle. Écrasez ou émincez l'**ail**. Râpez le **gingembre** à l'aide d'une râpe fine.

2. Préparer le poulet

Coupez les lamelles de **cuisse de poulet** en deux et mettez-les dans un plat à four. Ajoutez la moitié du **fromage blanc**, de l'**ail** et du **gingembre** par dessus. Ajoutez, par personne, 1 cc de **garam masala**, 1 cc de **curcuma**, ¼ cs d'huile d'olive, 1 cc vinaigre de vin blanc et une pincée de sel. Mélangez bien, couvrez d'une feuille d'aluminium et mettez-le au réfrigérateur jusqu'à utilisation. Hachez l'**oignon**. Coupez le **poivron vert** en dés.

CONSEIL : *Plus longtemps le poulet marinera, plus il s'imprégnera des saveurs.*

3. Cuire

Chauffez à feu moyen, par personne, ¼ cs de beurre et ½ cs d'huile d'olive dans une poêle. Faites revenir l'**oignon** et le **poivron vert** 3 à 4 minutes. Ajoutez le reste de **gingembre** et d'**ail** et faites cuire 1 minute. Ajoutez, par personne, ½ cc de **garam masala**, ½ cc de **curcuma**, ½ cc de **cumin** et ½ cc de **coriandre moulue** et faites cuire 1 minute. Ajoutez le **passata de tomates** et faites réduire 10 à 15 minutes. Sortez le **poulet** du réfrigérateur, retirez la feuille d'aluminium du plat à four et enfournez le **poulet** 10 à 15 minutes.

4. Cuire le riz

Faites cuire le **riz** dans la casserole à couvert avec une pincée de sel 10 à 12 minutes. Égouttez-le et laissez évaporer sans couvercle. Pendant ce temps, ciselez finement la **coriandre fraîche**.

CONSEIL : *Ce plat est très calorique. Si vous surveillez votre apport, utilisez 75 ml de lait de coco par personne et 75 g de riz. Vous pourrez utiliser le reste pour le petit déjeuner du lendemain.*

5. Apprêter la sauce

Secouez le **lait de coco** et ajoutez-le à la poêle avec la **passata**. Salez et poivrez, mélangez bien. Ajoutez aussi le **poulet**, puis faites cuire encore 3 à 4 minutes à feu doux.

6. Servir

Servez le **riz** dans les assiettes et disposez le **poulet** tikka masala dessus. Garnissez avec la **coriandre fraîche** et du reste du **fromage blanc**.

Bon appétit !

Lieu jaune au curry rouge et lait de coco

avec du basilic thaï et des légumes croquants

RAPIDO

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

IMPORTANT

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

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

Mélange de légumes

Pâte de curry rouge

Lait de coco

Basilic thaï frais

Riz cargo

Filet de lieu jaune

Ingrédients de base

Huile de tournesol, poivre et sel

Avant de commencer

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

Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, casserole avec couvercle

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Mélange de légumes* (g) **23)**	200	400	600	800	1000	1200
Pâte de curry rouge* (g) **1) 6) 7) 19) 22)**	30	60	90	120	150	180
Lait de coco (ml)	75	150	225	300	375	450
Basilic thaï frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Riz cargo (g)	90	180	270	360	450	540
Filet de lieu jaune* (g) **4)**	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2801 /670	548 /131
Lipides total (g)	25	5
Dont saturés (g)	13,8	2,7
Glucides (g)	75	15
Dont sucres (g)	10,8	2,1
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	30	6
Sel (g)	0,6	0,1

Allergènes

1) Céréales contenant du gluten **4)** Poisson **6)** Soja **7)** Lait/Lactose
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes **22)** Fruits à coque **23)** Céleri

Contact

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

1. Préparer

- Portez une grande quantité d'eau à ébullition dans une casserole et faites cuire le **riz** 10 minutes. Égouttez et réservez sans couvercle. Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne à feu moyen-vif dans une sauteuse.

2. Préparer les légumes

- Faites cuire le **mélange de légumes** 3 à 4 minutes. Ajoutez la **pâte de curry** et mélangez pendant 1 minute. Ajoutez ensuite le **lait de coco**, puis salez et poivrez. Remuez bien, couvrez et laissez mijoter 5 minutes. Détachez les feuilles du **basilic thaï** et ciselez-les.

3. Ajouter le poisson

- Coupez le **lieu jaune** en deux dans le sens de la longueur, puis en morceaux de 1 cm maximum. Salez et poivrez. Incorporez le **lieu jaune** au curry et faites chauffer le tout 1 minute de plus ou jusqu'à ce que le poisson soit cuit.

4. Servir

- Servez le **riz** et versez le curry par-dessus. Garnissez le plat avec le **basilic thaï**.

Bon appétit !

Velouté de poivron et patate douce

avec des graines de courge poêlées et une ciabatta

VEGGIE

VEGGIE ÉQUILIBRÉ **35 min.** (total pour 2 personnes) • **À consommer dans les 5 jours**

IMPORTANT

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

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

Oignon

Gousse d'ail

Patate douce

Poivron pointu rouge

Ciabatta complète

Graines de courge

Pomme de terre à chair farineuse

Crème liquide

Ingrédients de base

Bouillon de légumes, beurre, poivre et sel

Avant de commencer

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

Ustensiles

Mixeur plongeant, marmite ou casserole avec couvercle, poêle

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	2	3	4	5
Patate douce (g)	150	300	450	600	750	900
Pomme de terre à chair farineuse* (g)	50	100	150	200	250	300
Poivron pointu rouge* (pc)	2	4	6	8	10	12
Ciabatta complète (pc) **1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)**	1	2	3	4	5	6
Graines de courge (g) **19) 22) 25)**	10	20	30	40	50	60
Crème liquide* (ml) **7)**	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes (ml)	400	800	1200	1600	2000	2400
Beurre (cs)	½	½	1	1	1½	1½
Poivre et sel	Au goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2598 /621	268 /64
Lipides total (g)	19	2
Dont saturés (g)	9,0	0,9
Glucides (g)	88	9
Dont sucres (g)	23,4	2,4
Fibres (g)	14	1
Protéines (g)	18	2
Sel (g)	5,3	0,5

Allergènes

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

Contact

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

1. Préparer

Préparez le bouillon. Préchauffez le four à 200 degrés. Émincez l'**oignon** et l'**ail**. Épluchez les **patates douces** et les **pommes de terre** et taillez-les en petits morceaux. Veillez à respecter les quantités de **patate douce** recommandées. Coupez le **poivron pointu rouge** en dés.

CONSEIL : *Si vous surveillez votre consommation de sel, remplacez la moitié du bouillon par de l'eau bouillante ou optez pour un bouillon pauvre en sel.*

2. Cuire la soupe

Faites chauffer le beurre dans une marmite ou une casserole avec couvercle et faites revenir l'**oignon** et l'**ail** 2 minutes à feu moyen. Ajoutez les **patates douces**, les **pommes de terre** et le **poivron pointu rouge**, puis faites cuire 3 minutes à feu moyen-vif. Versez le bouillon, couvrez et laissez mijoter 15 minutes.

3. Enfourner la ciabatta

Entre-temps, enfournez la **ciabatta complète** 6 à 8 minutes.

4. Griller les graines de courge

Pendant ce temps, faites chauffer la poêle à feu vif et faites griller les **graines de courge** à sec jusqu'à ce qu'elles commencent à sauter. Réservez-les hors de la poêle.

5. Mixer la soupe

Hors du feu, ajoutez la moitié de la **crème liquide**, puis mixez le contenu de la marmite à l'aide du mixeur plongeant. Ajoutez de l'eau si vous souhaitez éclaircir la soupe, puis salez et poivrez.

6. Servir

Versez la soupe dans les bols. Garnissez-la avec les **graines de courge** et le reste de **crème liquide**, puis servez la soupe accompagnée d'une **ciabatta**.

CONSEIL : *Pour les jours chauds, vous pouvez laisser la soupe refroidir et la déguster froide.*

Bon appétit !

Tartine de camembert et jambon cru au chutney de mangue

avec une salade de nectarine, tomate et carotte

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

FAMILIALE

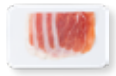
IMPORTANT

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

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

Demi-baguette

Camembert



Tranches de jambon fumé

Thym séché

Carotte

Tomate

Nectarine jaune

Basilic frais

Chutney de mangue

Ingrédients de base

Poivre et sel, huile d'olive, vinaigre balsamique noir, moutarde

Avant de commencer

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

Ustensiles

Éplucheur, saladier, plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Demi-baguette* (pc) **1) 17) 20) 21) 22) 26)**	½	1	1½	2	2½	3
Camembert* (g) **7)**	80	160	240	320	400	480
Tranches de jambon fumé* (pc)	2	4	6	8	10	12
Thym séché (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Carotte* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomate (pc)	1	2	3	4	5	6
Nectarine jaune* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Chutney de mangue* (g) **10) 19) 22)**	40	80	120	160	200	240
À ajouter vous-même						
Poivre et sel (selon le goût)						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2914 /697	606 /145
Lipides total (g)	32	7
Dont saturés (g)	13,7	2,8
Glucides (g)	72	15
Dont sucres (g)	24,6	5,1
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	27	6
Sel (g)	2,9	0,6

Allergènes

1) Céréales contenant du gluten **7)** Lait/lactose **10)** Moutarde
Peut contenir des traces de : 17) Œufs **19)** Cacahuètes **20)** Soja **21)** Lait/lactose **22)** Fruits à coque **26)** Sulfite

Contact

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

1. Préparer

- Préchauffez le four à 190 degrés.Coupez la **demi-baguette** en deux dans le sens de la longueur puis en encore en deux. Coupez le **camembert** en tranches. Découpez le **jambon fumé** en lanières. Garnissez les tartines de ½ cs d'huile d'olive par personne, de **camembert**, de **jambon fumé** et saupoudrez le **thym** par-dessus. Salez et poivrez. Enfournez sur une plaque de cuisson 7 à 10 minutes jusqu'à ce que le **camembert** fonde.

2. Découper les légumes

- Épluchez les **carottes** et faites-en des rubans à l'aide d'un éplucheur. Coupez les **tomates** et la **nectarine** en deux puis en tranches. Ciselez le **basilic** ou effeuillez-le si vous préférez.

3. La salade

- Dans un saladier ajoutez ½ cs d'huile d'olive, ¼ cs de vinaigre balsamique et ½ cc de moutarde par personne. Salez et poivrez, puis mélangez. Rajoutez dans le saladier les **carottes**, ⅔ du **basilic**, les morceaux de **nectarines** et de **tomates**. Mélangez à nouveau.

4. Servir

- Servez les tartines de **camembert** avec le **chutney de mangue** accompagné de la salade.Décorez avec le **basilic** restant.

Bon appétit !

Frittata aux légumes du soleil

garnie de feta et de thym

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

IMPORTANT

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

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

Oignon rouge

Poivron jaune

Courgette

Œuf de poule élevée en plein air

Roquette et mâche

Thym séché

Crème liquide

Feta

Noix de muscade

Ingrédients de base

Vinaigre balsamique noir, huile d'olive, poivre et sel

Avant de commencer

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

Ustensiles

Sauteuse, x2 saladiers, plat à four

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivron jaune* (pc)	1	2	3	4	5	6
Courgette* (pc)	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Œuf de poule élevée en plein air* (pc) **3)**	2	4	6	8	10	12
Roquette et mâche* (g)	30	60	90	120	150	180
Thym séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Crème liquide* (g) **7)**	50	100	150	200	250	300
Feta* (g) **7)**	50	100	150	200	250	300
Noix de muscade (boule)	1	1	1	1	2	2
À ajouter vous-même						
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2383 /570	422 /101
Lipides total (g)	43	8
Dont saturés (g)	17,3	3,1
Glucides (g)	16	3
Dont sucres (g)	13,8	2,4
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	25	4
Sel (g)	1,9	0,3

Allergènes

3) Œufs **7)** Lait/lactose

Contact

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

1. Préparer

Préchauffez le four à 200 degrés et graissez le plat à four avec un peu d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau ou d'un essuie-tout. Émincez l'**oignon rouge** en rondelles. Coupez la **courgette** et les **poivrons jaunes** en petits dés. Réservez quelques rondelles d'**oignon** pour la garniture.

2. Cuire les légumes

Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive par personne dans une sauteuse à feu moyen-vif. Faites revenir l'**oignon**, la **courgette** et les **poivrons** 5 à 8 minutes ou jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres. Remuez de temps en temps. Retirez la sauteuse du feu et laissez refroidir légèrement.

3. Mélanger

Dans un saladier, mélangez les **œufs**, la **crème liquide** et le **thym séché** avec une pincée de **noix de muscade** par personne. Salez et poivrez.

4. Enfourner

Ajoutez les **légumes** au contenu du saladier et mélangez le tout. Versez le mélange dans le plat à four. Émiettez la **feta** par dessus et posez délicatement quelques rondelles d'**oignon** sur la surface pour décorer. Enfournez 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce que la surface soit bien dorée.

5. Préparer la salade

Juste avant de servir, préparez dans un autre saladier la vinaigrette en mélangeant 1 cc d'huile d'olive vierge extra et 1 cc de vinaigre balsamique noir par personne, ajoutez la **mâche** et la **roquette**, puis remuez. Salez et poivrez.

6. Servir

Servez la frittata coupée en tranches épaisses avec la salade.

Bon appétit !

Pizza bianca aux champignons poêlés

sur pain naan avec de l'origan et de l'ail

VEGGIE

FAMILIALE **VEGGIE** **25 min.** (total pour 2 personnes) • **À consommer dans les 3 jours**

IMPORTANT

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

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

Champignons

Gousse d'ail

Oignon rouge

Pain naan

Mozzarella di bufala

Fromage italien râpé

Origan séché

Mesclun

Ingrédients de base

Beurre, vinaigre balsamique noir, huile d'olive, huile d'olive, poivre et sel

Avant de commencer

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

Ustensiles

Sauteuse, saladier, plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Pain naan (pc) **1) 7)**	1	2	3	4	5	6
Mozzarella di bufala* (g) **7)**	65	125	190	250	315	375
Fromage italien râpé* (g) **7)**	25	50	75	100	125	150
Origan séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Mesclun* (g)	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3115 /745	701 /168
Lipides total (g)	36	8
Dont saturés (g)	16,1	3,6
Glucides (g)	70	16
Dont sucres (g)	9,4	2,1
Fibres (g)	7	2
Protéines (g)	32	7
Sel (g)	1,9	0,4

Allergènes

1) Céréales contenant du gluten **7)** Lait/lactose

Contact

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

1. Préparer

Préchauffez le four à 230 degrés. Taillez les **champignons** en tranches. Écrasez ou émincez l'**ail**. Émincez l'**oignon**.

CONSEIL : *Pour nettoyer les champignons, privilégiez du papier absorbant ou une brosse dure plutôt que de les rincer à l'eau, qui risquerait de les rendre spongieux et fera perdre du goût.*

2. Faire revenir

Faites fondre 1 cs de beurre par personne dans une sauteuse à feu moyen-vif. Ajoutez les **champignons**. Lorsqu'ils auront relâché leur eau, au bout de 5 minutes environ, ajoutez l'**ail** et l'**oignon**. Assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût. Laissez cuire encore 2 à 3 minutes, ou jusqu'à ce que les **champignons** soient bien dorés.

3. Badigeonner

Pendant ce temps, déchirez la **mozzarella** à la main. Posez les **pains naan** sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Badigeonnez un peu d'huile d'olive sur chaque **pain naan** à l'aide d'un pinceau ou d'une cuillère ; cela permettra d'éviter que les pizzas ne se dessèchent au four.

4. Enfourner

Disposez les morceaux de **mozzarella** sur les **pains naan**. Ajoutez le **fromage râpé**. Répartissez le mélange aux **champignons** par dessus. Saupoudrez d'**origan**. Enfournez 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce que le **fromage** soit fondu et légèrement doré.

5. Faire la salade

Pendant ce temps, préparez la vinaigrette en mélangeant dans un saladier ½ cs d'huile d'olive vierge extra et ½ cc de vinaigre balsamique noir par personne. Salez et poivrez. Ajoutez la salade, puis remuez.

6. Servir

Servez la salade dans les assiettes avec les pizzas.

Bon appétit !

Salade de rigatoni aux courgettes poêlées et au basilic

avec des pistaches et des tomates cerises

VEGGIE

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

IMPORTANT

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

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

Rigatoni al bronzo

Tomates cerises rouges

Basilic frais

Courgette

Gousse d'ail

Échalote

Pistaches

Citron jaune

Épices italiennes

Feta

Ingrédients de base

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

Avant de commencer

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

Ustensiles

Passoire, poêle, casserole avec couvercle, râpe, saladier

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rigatoni al bronzo (g) **1) 17) 20)**	90	180	270	360	450	540
Tomates cerises rouges (g)	125	250	375	500	625	750
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Courgette* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Pistaches (g) **8) 19) 25)**	8	15	23	30	38	45
Citron jaune (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Épices italiennes (cc)	1	2	3	4	5	6
Feta* (g) **7)**	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	1	1	2	2	2
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Miel (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (selon le goût)	Au goût					
Poivre et sel	Au goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2466 /590	495 /118
Lipides total (g)	18	4
Dont saturés (g)	5,1	1,0
Glucides (g)	82	16
Dont sucres (g)	16,2	3,2
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	20	4
Sel (g)	0,8	0,2

Allergènes

1) Céréales contenant du gluten **7)** Lait/lactose **8)** Fruits à coque
Peut contenir des traces de : 17) Œufs **19)** Cacahuètes **20)** Soja **25)** Graines de sésame

Contact

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

1. Cuire les pâtes

Faites bouillir une grand quantité d'eau salée dans une casserole et faites-y cuire les **rigatoni** à couvert 10 à 12 minutes. Égouttez-les, passez-les sous l'eau froide, égouttez à nouveau et laissez refroidir sans couvercle dans la passoire.

2. Préparer les légumes

Coupez les **tomates cerises** en deux et coupez les **courgettes** en fines tranches. Hachez finement l'**échalote** et émincez ou écrasez l'**ail**. Ciselez le **basilic**. Lavez soigneusement puis râpez le **citron** pour en prélever le zeste. Coupez ensuite le **citron** en quartiers. Ajoutez dans un saladier, par personne ½ cs d'huile d'olive, ½ cc de vinaigre balsamique noir, ½ cc de miel, la moitié des **tomates cerises**, la moitié du **basilic** et l'**échalote**.

3. Torréfiez les pistaches

Faites chauffer une poêle à feu vif et torréfiez les **pistaches** à sec 1 à 2 minutes. Mettez-les de côté hors de la poêle.

LE SAVIEZ-VOUS ? *Torréfier un aliment en le chauffant permet de lui retirer son humidité et ainsi concentrer sa saveur.*

4. Cuire la courgette

Faites chauffez 1⁄2 cs d'huile d'olive dans la même poêle et faites-y revenir l'**ail**, la moitié des **tomates cerises**, la **courgette** et les **épices italiennes** 3 à 4 minutes à feu vif tout en remuant. Salez et poivrez, puis ajoutez le tout au saladier.

5. Préparer la salade

Émiettez la **feta**. Ajoutez les **rigatoni**, la moitié des zestes de **citron** et la moitié de la **feta** au contenu du saladier, puis mélangez bien le tout. Ajoutez de l'huile d'olive vierge extra si vous le souhaitez.

6. Servir

Servez la salade dans les assiettes, puis garnissez avec les **pistaches** ainsi que le reste de **feta**, de zestes et de **basilic**. Ajustez, si besoin, l'assaisonnement en huile d'olive vierge extra, sel et poivre.

Bon appétit !

Nouilles sautées au bœuf à l'asiatique

avec des légumes poêlés et des cacahuètes

FAMILIALE

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

IMPORTANT

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

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

Gousse d'ail

Gingembre frais

Mélange de légumes asiatiques

Nouilles

Sauce soja

Huile de sésame

Cumin en poudre

Coriandre en poudre

Bavette de boeuf Blonde d'Aquitaine

Cacahuètes

Ingrédients de base

Huile d'olive, vinaigre balsamique noir, sucre, huile de tournesol, poivre et sel

Avant de commencer

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

Ustensiles

Wok ou sauteuse, spatule, poêle, petit bol, râpe

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Gingembre frais* (cm)	1	2	3	4	5	6
Mélange de légumes asiatiques* (g) **23)**	200	400	600	800	1000	1200
Nouilles (g) **1)**	100	200	300	400	500	600
Sauce soja (ml) **1) 6)**	10	20	30	40	50	60
Huile de sésame (cc) **11)**	1	2	3	4	5	6
Cumin en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Coriandre en poudre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Bavette de boeuf Blonde d'Aquitaine* (g)	100	200	300	400	500	600
Cacahuètes (g) **5) 22) 25)**	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3552 /849	777 /186
Lipides total (g)	32	7
Dont saturés (g)	4,9	1,1
Glucides (g)	92	20
Dont sucres (g)	16,2	3,5
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	43	9
Sel (g)	3,0	0,6

Allergènes

1) Céréales contenant du gluten **5)** Cacahuètes **6)** Soja **11)** Graines de sésame
Peut contenir des traces de : 22) Fruits à coque **23)** Céleri **25)** Graines de sésame

Contact

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

1. Faire sauter les légumes

- Dans la casserole, portez une grande quantité d'eau à ébullition pour les **nouilles**. Émincez l'**ail** et râpez finement le **gingembre**. Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu vif dans un wok ou une sauteuse et faites sauter le **mélange de légumes** al dente, soit 10 à 12 minutes. Salez et poivrez.

2. Préparer la vinaigrette

- Pendant ce temps, ajoutez les **nouilles** à la casserole, couvrez et faites-les cuire 2 minutes, puis égouttez-les. Réservez-les sans couvercle. Dans un petit bol, mélangez 10 ml de **sauce soja**, 1 cc d'**huile de sésame** par personne, le vinaigre balsamique noir, le **gingembre**, le sucre et l'huile de tournesol pour faire une vinaigrette.

3. Cuire et mélanger

- Faites chauffer le reste de l'huile d'olive dans une poêle et faites revenir l'**ail**, le **cumin** et la **coriandre en poudre** 1 minute à feu moyen-vif. Émincez la **bavette** et ajoutez l'émincé à la poêle, salez et poivrez, puis faites-le cuire 3 minutes en remuant. Ajoutez les **nouilles**, la **bavette** et la vinaigrette au wok, puis mélangez le tout aux **légumes**.

4. Servir

- Servez le plat et garnissez avec les **cacahuètes**.

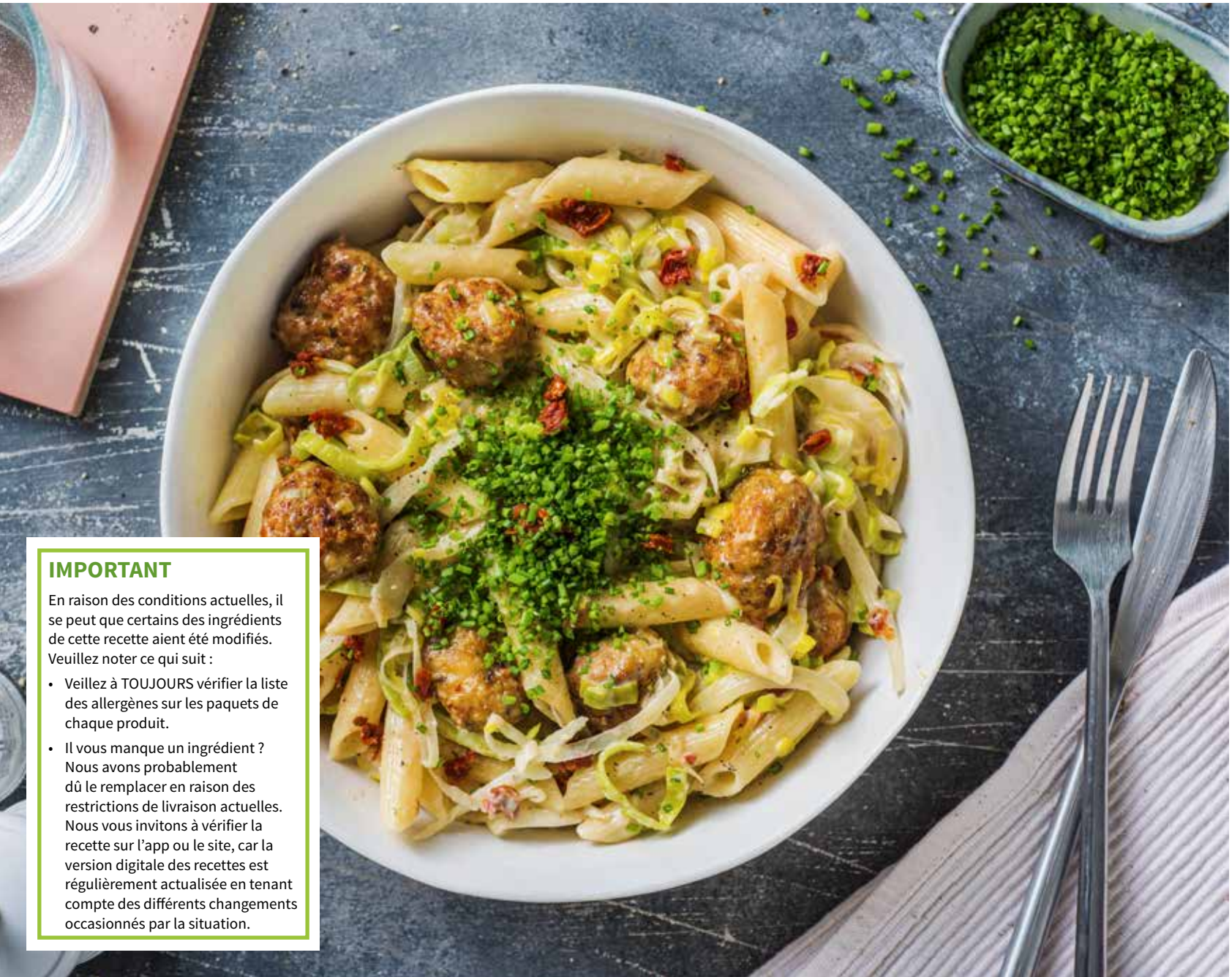
Bon appétit !

LE SAVIEZ-VOUS ? *Faire cuire en premier les épices en poudre permet de les torréfier et d'en tirer plus de saveurs.*

Penne aux poulet à la crème et au poireau

avec des tomates séchées du fromage râpé et de la ciboulette

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



IMPORTANT

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

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

Poireau

Oignon

Gousse d'ail

Penne

Boulettes de poulet haché aux épices italiennes

Ciboulette fraîche

Tomates semi-séchées

Noix de muscade

Crème liquide

Fromage vieux râpé

Ingrédients de base

Huile d'olive, poivre et sel

Avant de commencer

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

Ustensiles

Casserole avec couvercle, passoire, poêle

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Poireau* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Penne (g) **1) 20)**	90	180	270	360	450	540
Boulettes de poulet haché aux épices italiennes* (pc)	3	6	9	12	15	18
Ciboulette fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Tomates semi-séchées* (g)	20	35	55	70	90	105
Noix de muscade (selon le goût)						
Crème liquide* (ml) **7)**	50	100	150	200	250	300
Fromage vieux râpé* (g) **7)**	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3937 /941	861 /206
Lipides total (g)	50	11
Dont saturés (g)	19,3	4,2
Glucides (g)	78	17
Dont sucres (g)	12,1	2,7
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	41	9
Sel (g)	2,6	0,6

Allergènes

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

Contact

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

1. Préparer

Dans une casserole, portez une grande quantité d'eau à ébullition pour les **penne**. Coupez le **poireau** en fines rondelles et l'**oignon** en fines demi-rondelles. Émincez ou écrasez l'**ail**.

2. Cuire les pâtes

Faites cuire les **penne** 14 à 16 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les et réservez-les sans couvercle.

CONSEIL : *Ce plat est très calorique. Si vous surveillez votre apport, limitez-vous à 60 g de penne par personne et à la moitié du fromage. Vous pourrez utiliser le reste dans une salade le lendemain midi.*

3. Cuire la viande

Coupez les **boulettes** en deux pour en obtenir 6 par personne et reformez-les à l'aide de vos mains. Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans la poêle et faites-les dorer sur tous les côtés 8 à 10 minutes. Retirez-les ensuite de la poêle en conservant le jus de cuisson.

4. Étuver le poireau

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive à feu moyen-vif dans la poêle. Ajoutez l'**ail**, l'**oignon** et le **poireau** ainsi que 2 cs d'eau par personne. Couvrez pour faire étuver le tout 8 à 10 minutes. Pendant ce temps, ciselez la **ciboulette** et les **tomates séchées**. Râpez la **noix de muscade**. Vous en ajouterez plus tard à votre guise : choisissez la quantité qui vous plaît.

5. Préparer la sauce

Ajoutez la **crème liquide**, le **fromage**, les **tomates séchées** et de la **noix de muscade** à la poêle. Enfin, remettez les **boulettes de poulet** dans la poêle, mélangez bien le tout et réchauffez 2 à 3 minutes de plus. Salez et poivrez.

6. Servir

Mélangez les **penne** et la sauce, puis servez les pâtes dans les assiettes et garnissez le tout avec la **ciboulette**.

Bon appétit !