

Escalope de jambon en sauce balsamique à la fraise

haricots verts poêlés et pommes de terre au romarin

Famille

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Escalope de jambon



Pomme de terre



Romarin frais



Haricots verts



Oignon



Sauce à la fraise



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

L'escalope de jambon de cette recette provient de l'arrière-train du porc, une pièce relativement maigre et savoureuse. Idéale pour un repas équilibré !

Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Papier aluminium, plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, casserole avec couvercle, 2x poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Escalope de jambon* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pomme de terre (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Romarin frais* (brin(s))	½	1	1½	2	2½	3
Haricots verts* (g)	150	300	450	600	750	900
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce à la fraise (ml)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	2	4	6	8	10	12
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3

Poivre et sel à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3201 / 765	473 / 113
Lipides total (g)	39	6
Dont saturés (g)	13	1,9
Glucides (g)	67	10
Dont sucres (g)	10,1	1,5
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	34	5
Sel (g)	0,9	0,1

Allergènes

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



1. Préparer

Sortez l'**escalope de jambon** du réfrigérateur pour la porter à température ambiante. Préchauffez le four à 200°C. Lavez bien les **pommes de terre** et coupez-les en dés de 1 cm. Détachez les aiguilles de **romarin** des brins et ciselez-les finement. Dispersez les **pommes de terre** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et mélangez-les avec ½ cs d'huile d'olive par personne et les ⅔ du **romarin**. Salez et poivrez à votre goût. Enfourez 30 à 35 minutes.



4. Préparer la sauce

Dans la même poêle, faites revenir la moitié de l'**oignon** et le reste du **romarin** 3 à 5 minutes à feu moyen. Ajoutez-y la **sauce à la fraise**, le vinaigre balsamique et 2 cs d'eau par personne. Mélangez bien et laissez réduire 2 minutes à petit bouillon. Ensuite, coupez le feu et, juste avant de servir, incorporez le beurre à la **sauce**, puis salez et poivrez à votre goût.



2. Cuire les haricots verts

Pendant ce temps, équeutez les **haricots verts** et émincez l'**oignon**. Versez un fond d'eau dans la casserole. Ajoutez-y 1 pincée de sel et les **haricots verts**. Couvrez, portez à ébullition et faites cuire les **haricots verts** 6 à 8 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.

Le saviez-vous ? 🌱 Les haricots verts contiennent des minéraux importants, comme du potassium par exemple. Celui-ci favorise une bonne pression artérielle. Ils contiennent aussi du fer et de l'acide folique, bons pour la vitalité.



5. Poêler les haricots

Pendant ce temps, faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans l'autre poêle à feu moyen-vif et revenir le reste d'**oignon** 1 minute. Ajoutez les **haricots verts** et faites-les cuire 2 minutes à veuf vif en remuant. Salez et poivrez à votre goût.



3. Cuire l'escalope de jambon

Pendant ce temps, assaisonnez l'**escalope de jambon** de sel et de poivre. Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément l'**escalope** 5 à 7 minutes. Réservez-la hors de la poêle sous une feuille d'aluminium jusqu'au service. Conservez la poêle et graisse de cuisson pour l'étape suivante.



6. Servir

Coupez l'**escalope** en tranches et servez-les sur les assiettes avec les **pommes de terre** et les **haricots verts** à côté. Arrosez la **viande** de **sauce balsamique à la fraise**.

Bon appétit !



Bowl de boulgour aux boulettes de poulet

sauce au poivron grillé, champignons et courgette

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Boulettes de poulet haché aux épices italiennes



Boulgour



Oignon



Gousse d'ail



Mélange d'épices siciliennes



Champignons



Courgette



Tomate



Sauce au poivron grillé



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

Faites revenir le soleil chez vous avec ces boulettes assaisonnées à l'italienne et ce boulgour aux épices siciliennes.

Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse, poêle avec couvercle, casserole avec couvercle, spatule

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Boulettes de poulet haché aux épices italiennes* (pièce(s))	3	6	9	12	15	18
Boulgour (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	65	125	190	250	315	375
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Sauce au poivron grillé* (g)	40	80	120	160	200	240
A ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2590 / 619	514 / 123
Lipides total (g)	23	5
Dont saturés (g)	6,8	1,3
Glucides (g)	61	12
Dont sucres (g)	7,3	1,4
Fibres (g)	19	4
Protéines (g)	33	7
Sel (g)	1,8	0,3

Allergènes

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



1. Préparer

- Pour le **boulgour**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire le **boulgour** 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Pendant ce temps, taillez l'**oignon** en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Coupez la **courgette**, les **champignons** et la **tomate** en dés.



3. Cuire les boulettes de viande

- Pendant ce temps, faites fondre le beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément les **boulettes de viande** 2 à 3 minutes en utilisant une spatule pour les couper en deux.
- Réduisez le feu et poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes à couvert, ou jusqu'à ce que les **boulettes** soient cuites.
- Ajoutez le **boulgour** et les **épices siciliennes** à la sauteuse contenant les **légumes** puis faites cuire 2 à 3 minutes. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



2. Cuire les légumes

- Faites chauffer l'huile d'olive dans la sauteuse à feu vif et cuire les **champignons** 2 à 3 minutes.
- Portez le feu sur moyen-vif. Ajoutez la **courgette**, la **tomate**, l'**oignon** et l'**ail** puis faites cuire 8 à 9 minutes.



4. Servir

- Incorporez la **sauce au poivron grillé** au **boulgour** et aux **légumes**.
- Servez dans des assiettes creuses ou grands bols.
- Disposez-y les **boulettes de viande**.

Bon appétit !

Stoemp à l'asiatique

chou pointu et œuf mollet

Végé Calorie Smart

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Pomme de terre



Épices de curry vert



Œuf



Oignon



Sauce asiatique douce



Sauce soja



Oignons frits



Miso blanc



Chou pointu émincé



Crème liquide



Le coup de cœur de Selma

La recette préférée de Selma, créatrice culinaire:

« J'ai un net penchant pour la cuisine fusion, comme ici avec cette recette. Je ne suis pas vraiment fan de stoemp, mais comme j'adore la cuisine asiatique, j'ai pensé qu'il serait amusant de combiner les deux. »

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Casserole avec couvercle, presse-purée, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Épices de curry vert (sachet(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Œuf* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce asiatique douce* (sachet(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Sauce soja (ml)	5	10	15	20	25	30
Oignons frits (g)	10	20	30	40	50	60
Miso blanc (g)	10	20	30	40	50	60
Chou pointu émincé* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Crème liquide (g)	20	40	60	80	100	120
A ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Eau pour la sauce (ml)	30	60	90	120	150	180
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2937 / 702	467 / 112
Lipides total (g)	34	5
Dont saturés (g)	18,5	2,9
Glucides (g)	67	11
Dont sucres (g)	16	2,5
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	23	4
Sel (g)	3,4	0,5

Allergènes

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



1. Préparer

- Pour les **pommes de terre**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Épluchez-les, coupez-les en gros morceaux puis faites-les cuire 12 à 15 minutes à couvert.
- Ajoutez-y les **œufs** et faites-les cuire 4 à 8 minutes avec les **pommes de terre** (voir conseil).
- Pendant ce temps, émincez grossièrement l'**oignon** en demi-rondelles.

Conseil : Ajustez le temps de cuisson en fonction de votre préférence de dégustation.



2. Préparer la sauce

- Faites fondre 1 cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le **chou** avec les **épices de curry vert** 6 à 7 minutes. Réservez ensuite hors de la poêle.
- Dans la même poêle, faites fondre 1 cs de beurre par personne et cuire l'**oignon** 4 à 5 minutes à feu moyen-doux.
- Ajoutez-y la **sauce à l'asiatique** et l'eau (voir tableau des ingrédients).
- Laissez réduire la **sauce** 4 à 5 minutes à petit bouillon.



3. Préparer le stoemp

- Pendant ce temps, égouttez les **œufs** et les **pommes de terre**. Passez les **œufs** sous l'eau froide pour en stopper la cuisson puis réservez-les.
- Écrasez les **pommes de terre** avec la **crème** (voir conseil).
- Mélangez-y le **chou**, le **miso blanc** (attention au sel ! Dosez-le progressivement et goûtez bien entre temps.), la **sauce soja**, du sel et du poivre.

Conseil : Ajoutez la crème petit à petit pour éviter que le stoemp ne devienne trop liquide.



4. Servir

- Écalez les **œufs** et coupez-les en deux.
- Servez le **stoemp** sur les assiettes et déposez-y la **sauce** puis les **œufs** (sur le côté).
- Garnissez des **oignons frits** (voir conseil).

Conseil : Ajoutez-les juste avant de passer à table pour qu'ils restent bien croustillants.

Bon appétit !



Waterzooi crémeux au lieu noir

carotte, poireau et laurier

Calorie Smart

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Feuille de laurier



Oignon



Gousse d'ail



Pomme de terre



Poireau



Carotte



Persil frisé frais



Filet de lieu noir



Crème liquide



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

Vous préparez aujourd'hui un classique de Gand !
Le waterzooi était autrefois préparé avec du poisson pêché dans les rivières et canaux gantois.

Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Marmite à soupe ou grande casserole avec couvercle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Feuille de laurier (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Poireau* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Persil frisé frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Filet de lieu noir* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Crème liquide (g)	50	100	150	200	250	300

A ajouter vous-même

Bouillon de poisson à faible teneur en sel (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2247 /537	248 /59
Lipides total (g)	23	3
Dont saturés (g)	14,5	1,6
Glucides (g)	51	6
Dont sucres (g)	11,7	1,3
Fibres (g)	20	2
Protéines (g)	28	3
Sel (g)	1,5	0,2

Allergènes

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



1. Préparer

- Préparez le bouillon et ajoutez-y la **feuille de laurier**.
- Émincez l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Épluchez ou lavez soigneusement les **pommes de terre** et coupez-les en gros morceaux.
- Taillez le **poireau** en rondelles et lavez-les bien. Lavez la **carotte** et coupez-la en fines demi-rondelles.



2. Préparer le waterzooi

- Faites fondre le beurre dans la grande casserole ou marmite à soupe à feu moyen-vif et revenez l'**ail** et l'**oignon** 1 à 2 minutes.
- Ajoutez ensuite le **poireau**, la **carotte** et les **pommes de terre**. Mélangez bien puis faites cuire 3 à 4 minutes.
- Déglacez avec le vinaigre de vin blanc et le bouillon. Portez à ébullition et faites cuire 15 à 20 minutes à couvert, ou jusqu'à ce que les **pommes de terre** soient cuites.



3. Ciseler le persil

- Pendant ce temps, ciselez finement le **persil**.
- Coupez le poisson en dés de 2 cm.
- Lorsque les **pommes de terre** sont cuites, baissez le feu sous le **waterzooi** pour qu'il cesse de bouillir.



4. Servir

- Incorporez la **crème liquide** et la moitié du **persil**.
- Ajoutez le **poisson**, couvrez et faites pocher 3 à 5 minutes à feu doux.
- Servez le **waterzooi** dans des bols ou assiettes creuses.
- Garnissez du reste de **persil**.

Bon appétit !

Tempé glacé au miel et mayo à la sriracha

riz , légumes, gomasio et furikake

Végé Rapido

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Dés de tempé



Brocoli



Gousse d'ail



Rondelles de carotte



Furikake



Gomasio



Oignon



Purée de gingembre



Riz jasmin



Mayo à la sriracha



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

Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Casserole avec couvercle, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Dés de tempeh* (g)	80	160	240	320	400	480
Brocoli* (g)	100	200	360	500	560	700
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rondelles de carotte* (g)	75	150	300	300	450	450
Furikake (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gomasio (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Mayo à la sriracha* (g)	25	50	75	100	125	150
A ajouter vous-même						
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3008 / 719	703 / 168
Lipides total (g)	27	6
Dont saturés (g)	3,1	0,7
Glucides (g)	89	21
Dont sucres (g)	19,7	4,6
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	26	6
Sel (g)	1,4	0,3

Allergènes

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



1. Couper les légumes

- Coupez le bouquet de **brocoli** en fleurettes et la tige en dés.
- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et émiettez-y le cube de bouillon (voir tableau des ingrédients).
- Ajoutez le **riz** et la moitié de la **purée de gingembre** dans la casserole puis faites cuire 5 minutes à couvert.
- Ajoutez-y le **brocoli** et poursuivez la cuisson 5 à 7 minutes. Ensuite, égouttez, rincez à l'eau froide.
- Réservez les fleurettes de **brocoli** séparément.

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



2. Cuire les légumes

- Coupez l'**oignon** en demi-rondelles.
- Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire la **carotte** et l'**oignon** 1 à 2 minutes.



3. Cuire le tempeh

- Ajoutez l'**ail**, le **tempeh** et le reste de la **purée de gingembre** à la poêle avec la **carotte** et l'**oignon** puis faites cuire 3 à 4 minutes.
- Ajoutez le miel et poursuivez la cuisson 1 minute.
- Pendant ce temps, mélangez le **riz** et les dés de **brocoli** avec le vinaigre de vin blanc et le sucre.



4. Servir

- Servez le **riz** avec les dés de **brocoli** dans des assiettes creuses ou des bols.
- Déposez-y le **tempeh**, les fleurettes de **brocoli**, la **carotte** et l'**oignon**.
- Arrosez de **mayo à la sriracha** puis garnissez de **furikake** et **gomasio**.

Bon appétit !

Minestrone aux orecchiette et Parmigiano Reggiano

ciabatta, herbes fraîches et crème de basilic

Famille Végé Calorie Smart

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Gousse d'ail



Oignon



Céleri-branche



Carotte



Concentré de tomate



Tomate



Feuille de laurier



Orecchiette



Persil plat et basilic frais



Crème de basilic



Parmigiano Reggiano AOP



Ciabatta complète



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

Cette soupe de légumes s'inspire du *minestrone* italien. *Minestra* veut dire « soupe » en italien et *minestrone* signifie littéralement « grande soupe ».

Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Râpe fine, marmite à soupe avec couvercle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Céleri-branche* (tige(s))	1	2	3	4	5	6
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Feuille de laurier (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Orecchiette (g)	45	90	135	180	225	270
Persil plat et basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Crème de basilic* (ml)	10	15	24	30	39	45
Parmigiano Reggiano AOP* (pièce(s))	1	1	2	1	3	2
Ciabatta complète (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
A ajouter vous-même						
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	400	800	1200	1600	2000	2400
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2745 /656	331 /79
Lipides total (g)	23	3
Dont saturés (g)	6,8	0,8
Glucides (g)	80	10
Dont sucres (g)	16,8	2
Fibres (g)	21	3
Protéines (g)	26	3
Sel (g)	2,8	0,3

Allergènes

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



1. Couper les légumes

- Préchauffez le four à 180°C. Préparez le bouillon.
- Écrasez ou émincez l'**ail**. Émincez l'**oignon**.
- Coupez les **branches de céleri** en quatre dans la longueur puis émincez-les finement. Taillez la **carotte** en rondelles de ½ cm d'épaisseur.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans la marmite à soupe à feu moyen et revenir l'**ail**, l'**oignon**, le **céleri** et la **carotte** 4 à 5 minutes.
- Pendant ce temps, coupez la **tomate** en dés et réservez-les.



3. Enfournar la ciabatta

- Ajoutez les **pâtes** et faites-les cuire 11 à 13 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites.
- Goûtez la **soupe** et poursuivez-en la cuisson, sans couvercle si vous le souhaitez, pour en intensifier la saveur (voir conseil).
- Pendant ce temps, enfournez la **ciabatta** 6 à 8 minutes.
- Ciselez finement les **herbes fraîches** et râpez le **Parmigiano Reggiano**.

Conseil : Les pâtes seront aussi ainsi moins « al dente ».



2. Préparer la soupe

- Ajoutez le **concentré de tomate** aux **légumes** et poursuivez la cuisson 2 minutes. Remuez régulièrement pour éviter que les **légumes** n'attachent au fond de la casserole.
- Ajoutez ensuite les dés de **tomate** puis déglacez avec le bouillon et le vinaigre balsamique.
- Ajoutez la **feuille de laurier** puis couvrez, portez à ébullition et laissez mijoter 20 minutes à petit bouillon.



4. Servir

- Goûtez le **minestrone** puis salez-le et poivrez-le à votre goût si nécessaire.
- Servez-le dans des assiettes creuses ou des grands bols.
- Garnissez-le du **Parmigiano Reggiano** et des **herbes fraîches**.
- Arrosez-le de la **crème de basilic** et accompagnez-le de la **ciabatta**.

Bon appétit !



Burger de poulet à la mozzarella et au jambon serrano

pain brioché, dip d'avocat, salade de tomates cerises & roquette

Rapido Premium

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Dip d'avocat



Burger de poulet Oranjehoen



Jambon serrano



Demi-grenailles avec peau précuites



Roquette



Oignon



Mozzarella



Tomates cerises rouges



Pain brioché



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

Le jambon *serrano* (ou "jambon montagnard") est traditionnellement séché en altitude. D'où son nom espagnol désignant une région montagneuse : la *sierra*.

Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Dip d'avocat* (g)	40	80	120	160	200	240
Burger de poulet Oranjehoen* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Jambon serrano* (g)	20	40	60	80	100	120
Demi-grenailles avec peau précuites* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Roquette* (g)	20	40	60	80	100	120
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mozzarella* (boule(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomates cerises rouges (g)	125	250	375	500	625	750
Pain brioché (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Vinaigre balsamique noir (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4151 / 992	578 / 138
Lipides total (g)	50	7
Dont saturés (g)	14	1,9
Glucides (g)	84	12
Dont sucres (g)	11,5	1,6
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	48	7
Sel (g)	3,6	0,5

Allergènes

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



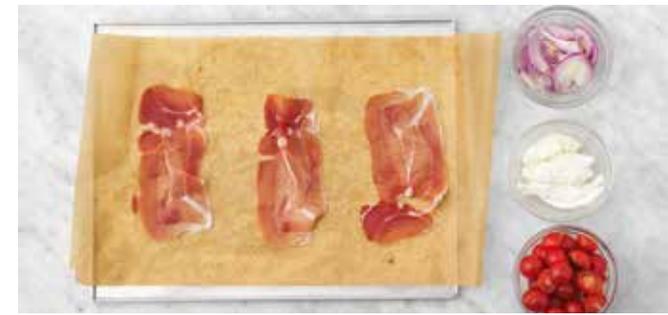
1. Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Transférez les **grenailles** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé puis arrosez-les avec l'huile d'olive. Salez et poivrez à votre goût puis mélangez bien.
- Enfournez-les 15 minutes. Retournez à mi-cuisson.



3. Préparer la salade

- Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le **burger** 5 minutes. Ensuite, retournez-le, ajoutez l'**oignon** et poursuivez la cuisson 3 à 5 minutes.
- Dans le saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec le vinaigre balsamique, puis salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez-y les **tomates cerises**, la **roquette** et mélangez bien.



2. Enfourner le jambon serrano

- Pendant ce temps, coupez les **tomates cerises** en deux et la **mozzarella** en tranches.
- Émincez l'**oignon** en demi-rondelles.
- Transférez le **jambon serrano** sur une autre plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-le 5 minutes au-dessus des **grenailles**.

Le saviez-vous ? 🍅 Même si elles sont beaucoup plus petites, les tomates cerises contiennent plus de bêta-carotène que les autres tomates. Le bêta-carotène est un antioxydant qui aide à protéger l'organisme contre les lésions tissulaires et le vieillissement.



4. Servir

- Déposez ¼ de la **mozzarella** sur le **burger** et couvrez pour laisser fondre le **fromage**.
- Coupez le **pain brioché** en deux puis étalez-y le **dip d'avocat**.
- Déposez-y un peu de **salade** puis le **burger**, le **jambon** et l'**oignon** cuit.
- Servez le **burger** et les **grenailles** et accompagnez du reste de **salade** et **mozzarella**.

Bon appétit !

Entrecôte et sauce parfumée à la truffe

champignons au zeste de citron, Parmigiano Reggiano et purée aux épinards

Rapido Premium

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Entrecôte



Pomme de terre



Gousse d'ail



Échalote



Épinards



Mélange de champignons prédecoupés



Citron



Romarin frais



Parmigiano Reggiano AOP



Mayonnaise aux arômes de truffe



Graines de moutarde jaune



Ingrédient à la une dans votre box ! Cette entrecôte Meatier au persillage unique est préparée à partir de viande bovine soigneusement sélectionnée. Les animaux sont élevés dans d'excellentes conditions dans un espace de vie satisfaisant. Scannez le code QR pour en savoir plus sur ce fournisseur !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Papier aluminium, râpe fine, casserole, presse-purée, petit bol, 2x poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Entrecôte* (pièce(s))	1	1	1	1	2	2
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Échalote (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
Mélange de champignons prédécoupés* (g)	90	175	265	350	440	525
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Romarin frais* (brin(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parmigiano Reggiano AOP* (pièce(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Mayonnaise aux arômes de truffe* (g)	25	50	75	100	125	150
Graines de moutarde jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3

À ajouter vous-même

Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Beurre [végétal] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3305 / 790	497 / 119
Lipides total (g)	45	7
Dont saturés (g)	18,2	2,7
Glucides (g)	42	6
Dont sucres (g)	3,6	0,5
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	50	8
Sel (g)	1,1	0,2

Allergènes

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



1. Cuire les pommes de terre

Sortez l'**entrecôte** du réfrigérateur pour la porter à température ambiante. Lavez bien ou épluchez les **potatoes de terre** et coupez les en gros morceaux. Mettez-les dans la casserole, immergez-les d'eau, émiettez-y le bouillon (voir tableau des ingrédients) puis faites-les cuire 10 à 13 minutes. Ajoutez les **épinards** et poursuivez la cuisson 1 minute. Prélevez-en un peu d'eau de cuisson puis égouttez et réservez.



4. Aprêter les champignons

Prélevez le zeste du **citron** et coupez-le en 6 quartiers. Lorsque les **champignons** sont cuits, retirez le brin de **romarin** et éteignez le feu. Ajoutez ½ cc de zeste de **citron** par personne puis salez et poivrez à votre goût.



2. Cuire les champignons

Pendant ce temps, émincez ou écrasez l'**ail** et émincez l'**échalote**. Râpez le **Parmigiano Reggiano**. Dans la poêle, faites fondre ½ cs de beurre par personne à feu moyen-vif et cuire l'**échalote** et les **champignons** avec le brin de **romarin** 3 à 4 minutes. Ajoutez l'**ail**, les **graines de moutarde** et poursuivez la cuisson 2 minutes.



5. Préparer la sauce

Dans le petit bol, mélangez la **mayonnaise parfumée à la truffe** et le jus d'un quartier de **citron** par personne. Écrasez les **potatoes de terre** et les **épinards** avec ½ cs de beurre par personne et éventuellement un peu de jus de cuisson. Saupoudrez de **Parmigiano Reggiano** et ajoutez la moutarde, puis salez et poivrez à votre goût.



3. Cuire l'entrecôte

Pendant ce temps, dans l'autre poêle, faites fondre ½ cs de beurre par personne à feu moyen-vif et cuire l'**entrecôte** 2 à 4 minutes de chaque côté (voir conseil). Retirez-la de la poêle puis salez-la, poivrez-la à votre goût et réservez-la sous une feuille d'aluminium. Ajoutez le jus de cuisson à la poêle des **champignons** et mélangez bien.

Conseil : Adaptez le temps de cuisson de l'entrecôte en fonction de vos préférences.



6. Servir

Coupez l'**entrecôte** en tranches. Servez la **purée** sur les assiettes et déposez-y les **champignons** et l'**entrecôte**. Arrosez de **sauce aux arômes de truffe**.

Bon appétit !



Chorizo et crevettes poêlés avec tagliatelle fraîches

sauce tomate, roquette et Grana Padano

Rapido Premium

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Crevettes



Dés de chorizo



Concentré de tomate



Crème fraîche liquide



Mélange d'épices siciliennes



Gousse d'ail



Oignon



Tomates cerises rouges



Roquette



Copeaux de Grana Padano AOP



Tagliatelle fraîches



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

Le *chorizo* est une saucisse espagnole qui doit son goût et sa couleur rouge au paprika en poudre.

Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Casserole, casserole avec couvercle, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Crevettes* (g)	60	120	180	240	300	360
Dés de chorizo* (g)	50	100	150	200	250	300
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crème fraîche liquide* (ml)	100	200	300	400	500	600
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomates cerises rouges (g)	125	250	375	500	625	750
Roquette* (g)	20	40	60	80	100	120
Copeaux de Grana Padano AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Tagliatelle fraîches* (g)	125	250	375	500	625	750
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4607 / 1101	767 / 183
Lipides total (g)	61	10
Dont saturés (g)	28,7	4,8
Glucides (g)	89	15
Dont sucres (g)	13,8	2,3
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	48	8
Sel (g)	3,2	0,5

Allergènes

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



1. Préparer

- Émincez l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Pour les **tagliatelle**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez-y 1 pincée de sel.
- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le **chorizo** 2 à 3 minutes jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré. Réservez-le hors de la poêle.



2. Préparer la sauce

- Faites chauffer la même poêle à feu moyen-vif et cuire l'**ail**, l'**oignon** et les **tomates cerises** 2 à 3 minutes.
- Ajoutez-y le **concentré de tomate** et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes en remuant.
- Ajoutez ensuite la **crème liquide**, les **crevettes** et les **épices siciliennes**.
- Laissez réduire 2 à 3 minutes. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



3. Cuire les tagliatelle

- Faites cuire les **tagliatelle** 4 minutes dans la casserole. Ensuite, prélevez-en un peu d'eau de cuisson puis égouttez-les et réservez-les.
- Pendant ce temps, ajoutez le **chorizo** à la **sauce** dans la poêle.
- Baissez le feu et laissez réduire jusqu'à ce que les **pâtes** soient cuites.



4. Servir

- Ajoutez les **tagliatelle** à la **sauce** avec 1 à 2 cs de leur liquide de cuisson par personne. Mélangez bien.
- Servez la **roquette** sur les assiettes. Déposez-y les **tagliatelle**.
- Garnissez du **Grana Padano** pour apprêter.

Bon appétit !



Bowl de steak en sauce bulgogi

riz, sauce kimchi et gomasio

Rapido Cuisine du Monde

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Steak mariné



Sauce bulgogi



Sauce kimchi



Chou rouge, blanc et carotte



Oignon nouveau



Coriandre fraîche



Brocoli



Gomasio



Huile de sésame



Riz jasmin



Gousse d'ail

INGRÉDIENT
À LA UNE



Ingrédient à la une dans votre box ! La sauce kimchi est une sauce coréenne aigre-douce à base de chou fermenté et d'autres légumes.
Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Casserole, casserole avec couvercle, saladier, petit bol, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Steak mariné* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Sauce bulgogi (g)	20	35	55	70	90	105
Sauce kimchi (g)	20	40	60	80	100	120
Chou rouge, blanc et carotte* (g)	50	100	150	200	250	300
Oignon nouveau* (botte(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Brocoli* (g)	200	360	560	720	920	1080
Gomasio (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Huile de sésame (ml)	5	10	15	20	25	30
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3

A ajouter vous-même

Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Eau (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3515 /840	436 /104
Lipides total (g)	39	5
Dont saturés (g)	9,3	1,2
Glucides (g)	78	10
Dont sucres (g)	14,9	1,8
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	41	5
Sel (g)	2,4	0,3

Allergènes

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



1. Cuire le riz

- Sortez le **steak** du réfrigérateur pour le porter à température ambiante (voir conseil). Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la casserole à feu doux et revenir l'**ail** 1 à 2 minutes.
- Ajoutez-y ensuite le **riz**, les quantités d'eau et bouillon cube indiquées (voir tableau des ingrédients) puis faites cuire le **riz** 10 à 12 minutes.
- Ensuite, retirez la casserole du feu et laissez le **riz** reposer 5 minutes. Égouttez-le si nécessaire.

Conseil : Pour un résultat encore meilleur, sortez-le du réfrigérateur et de son emballage entre ½ h à 1 h avant de commencer à cuisiner.



3. Cuire le steak

- Faites fondre ½ cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif. Dès que le beurre est très chaud, faites-y cuire le **steak** 1 à 3 minutes. Retournez-le, ajoutez le blanc de l'**oignon nouveau** et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes (voir conseil).
- Déglacez avec la **sauce bulgogi** et poursuivez la cuisson 1 minute.
- Pendant ce temps, mélangez la **sauce kimchi** (attention : ça pique ! Dosez-la selon votre goût.) avec la mayonnaise dans le petit bol.

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



2. Préparer les légumes

- Pour le **brocoli**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Détaillez le bouquet de **brocoli** en fleurettes et la tige en dés.
- Ajoutez le **brocoli** à la casserole et faites-le cuire 5 à 7 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-le et réservez-le sans couvercle.
- Pendant ce temps, émincez l'**oignon nouveau** en fines rondelles en séparant le blanc du vert. Ciselez grossièrement la **coriandre**.
- Dans le saladier, mélangez l'**huile de sésame** avec le vinaigre de vin blanc et le sucre. Ajoutez-y la moitié de la **coriandre**, le **chou rouge, blanc et la carotte**. Salez et poivrez à votre goût puis mélangez bien. Réservez jusqu'au service et remuez de temps en temps.

Le saviez-vous ? 🌱 Comparé à de nombreux légumes, l'oignon nouveau est riche en calcium, tout comme le chou frisé et le pak-choi.



4. Servir

- Découpez le **steak bulgogi** en tranches. Servez le **riz** dans des assiettes creuses ou des grands bols. Déposez-y le **steak** et arrosez-le de la **sauce bulgogi** restée dans la poêle (voir conseil).
- Ajoutez le **brocoli** et la **salade**.
- Garnissez de la **mayonnaise au kimchi**, de **gomasio**, du vert de l'**oignon nouveau** et du reste de **coriandre**.

Conseil : Ajoutez éventuellement 1 cs d'eau par personne à la poêle et faites chauffer encore 1 minute à feu moyen-vif pour obtenir plus de sauce.

Bon appétit !



Filet de saumon poêlé et salicorne croquante

fenouil, grenailles et mayonnaise au citron

Premium

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Grenailles



Oignon



Gousse d'ail



Fenouil



Citron



Aneth frais



Salicornes



Filet de saumon



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

Ce plat gourmand combine le moelleux du filet de saumon au croquant de la salicorne. La mayonnaise au citron y apporte une touche de fraîcheur.

Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse, plat à four, essuie-tout, petit bol, 2x poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Grenailles (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Fenouil* (pièce(s))	¾	1½	2	3	3¾	4½
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Aneth frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Salicornes* (g)	25	50	100	100	150	150
Filet de saumon* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	2½	5	7½	10	12½	15
Eau (ml)	45	90	135	180	225	270
Mayonnaise [végétale] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4623 / 1105	640 / 153
Lipides total (g)	84	12
Dont saturés (g)	18,6	2,6
Glucides (g)	52	7
Dont sucres (g)	4,5	0,6
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	30	4
Sel (g)	1,6	0,2

Allergènes

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



1. Rôtir les grenailles

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



2. Cuire le fenouil

Pendant ce temps, émincez l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail**. Coupez le **fenouil** en quatre et retirez-en le cœur dur. Émincez le **fenouil** (voir conseil). Faites fondre le beurre dans la sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'**oignon** 2 à 3 minutes. Ensuite, ajoutez-y le **fenouil** et faites-le cuire 10 à 12 minutes jusqu'à qu'il soit tendre.

Conseil : Émincez le fenouil comme l'oignon, pour qu'il cuise plus vite.



3. Préparer la sauce

Déglacez ensuite l'eau (voir tableau des ingrédients) et laissez mijoter jusqu'à ce que la plupart du liquide se soit évaporé. Ajoutez éventuellement plus d'eau si vous souhaitez que le **fenouil** soit encore plus tendre. Pendant ce temps, pressez le **citron** et ciselez grossièrement l'**aneth**. Dans le petit bol, mélangez la mayonnaise avec ½ cc de jus de **citron** par personne.



4. Cuire le poisson

Épongez le **poisson** avec l'essuie-tout, puis salez-le et poivrez-le. Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le poisson 1 à 2 minutes de chaque côté.



5. Cuire la salicorne

Pendant ce temps, faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans l'autre poêle et revenir l'**ail** 1 à 2 minutes. Ajoutez la **salicorne** et faites cuire en remuant encore 1 à 2 minutes.



6. Servir

Servez les **grenailles** sur les assiettes et le **fenouil** à côté. Disposez le **saumon** sur le **fenouil** et la **salicorne** sur le **poisson**. Garnissez de l'**aneth**. Accompagnez de la **mayonnaise au citron**.

Bon appétit !



Pizzas sur pain naan garnies d'aubergine et burrata

poivron et crème de basilic

Famille Végé Rapido Premium

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Aubergine



Poivron



Gousse d'ail



Burrata



Passata



Épices italiennes



Pain naan



Roquette



Crème de basilic



Tomate



Fromage italien râpé



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

La burrata, variation crémeuse de la mozzarella, est originaire de la région des Pouilles, en Italie.

Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3368 / 805	583 / 139
Lipides total (g)	40	7
Dont saturés (g)	13,8	2,4
Glucides (g)	77	13
Dont sucres (g)	15	2,6
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	30	5
Sel (g)	2	0,3

Allergènes

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



1. Couper les légumes

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



2. Cuire l'aubergine

- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif.
- Saupoudrez l'**aubergine** de sel et faites-la cuire 3 à 4 minutes de chaque côté.



3. Garnir la pizza

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

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



4. Préparer la salade et servir

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

Le saviez-vous ? 🍀 20 g de roquette renferment plus de fer, vitamine A et calcium que la plupart des autres légumes.

Tacos au poulet et pommes de terre au kimchi

avocat, salade de chou & carotte et cheddar

Street food

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Poulet effiloché



Ketchup fumé



Huile de sésame



Coriandre fraîche



Avocat



Mini-tortilla



Citron vert



Pomme de terre



Oignon nouveau



Sauce kimchi



Chou rouge, blanc et carotte



Gousse d'ail



Cheddar râpé



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

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

Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Papier aluminium, plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, râpe fine, saladier, 2x petit bol, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Poulet effiloché* (g)	100	200	300	400	500	600
Ketchup fumé* (g)	30	60	90	120	150	180
Huile de sésame (ml)	5	10	15	20	25	30
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Avocat (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Mini-tortilla (pièce(s))	3	6	9	12	15	18
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Oignon nouveau* (botte(s))	½	1	1	2	2	3
Sauce kimchi (g)	20	40	60	80	100	120
Chou rouge, blanc et carotte* (g)	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Cheddar râpé* (g)	25	50	75	100	125	150

À ajouter vous-même

Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	5205 /1244	658 /157
Lipides total (g)	75	10
Dont saturés (g)	15,7	2
Glucides (g)	98	12
Dont sucres (g)	19,1	2,4
Fibres (g)	17	2
Protéines (g)	41	5
Sel (g)	3,8	0,5

Allergènes

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



1. Rôtir les pommes de terre

Préchauffez le four à 200°C. Lavez bien les **pommes de terre** ou épluchez-les et coupez-les en quartiers. Dispersez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et mélangez-les avec la moitié de l'huile de tournesol, du sel et du poivre. Enfourez-les 30 à 35 minutes.



4. Cuire le poulet

Écrasez ou émincez l'**ail**. Hachez l'**oignon nouveau**. Réservez-en un peu de vert pour la garniture. Sortez le **poulet effiloché** de son emballage et détachez-le en petits morceaux. Faites chauffer le reste d'huile de tournesol dans la poêle et revenir le blanc de l'**oignon nouveau** 1 à 2 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez-y le **poulet effiloché** et 30 ml d'eau par personne puis faites cuire 4 à 6 minutes. Pendant ce temps, dans le petit bol, mélangez le **ketchup fumé** avec 1 cs d'eau par personne.



2. Préparer la salade

Dans le saladier, mélangez le **chou rouge**, **chou blanc** et la **carotte** avec l'**huile de sésame**, le vinaigre de vin blanc et le sucre. Ciselez finement la **coriandre**. Ajoutez la moitié des **crudités** au saladier. Salez et poivrez à votre goût puis mélangez bien. Réservez.

Le saviez-vous ? 🌱 Comparé à bien d'autres légumes, le chou rouge est très riche en calcium, fibres et vitamine C.



5. Apprêter

Enveloppez les **tortillas** dans du papier aluminium et passez-les 3 à 4 minutes au four. Sortez les **pommes de terre** du four et transférez-les dans un plat à service. Dans un autre petit bol, mélangez la **sauce kimchi** (attention : ça pique ! Dosez-la selon votre goût.) avec la moitié de la **mayonnaise au citron vert**. Salez et poivrez à votre goût. Arrosez les **pommes de terre de mayonnaise au kimchi** et garnissez du vert de l'**oignon nouveau** réservé.



3. Préparer les garnitures

Coupez l'**avocat** en deux, retirez-en le noyau et épluchez-le. Détaillez-en la chair en tranches. Prélevez le zeste de la moitié du **citron vert** et pressez-la. Dans le petit bol, mélangez la mayonnaise avec, par personne : 1 cc de jus et ½ cc de zeste de **citron vert**. Coupez le reste du **citron vert** en quarts.



6. Servir

Servez les **tortillas** à table. Présentez la **coriandre**, le reste de **mayonnaise au citron vert**, le **ketchup fumé**, le **poulet effiloché**, l'**avocat**, le **cheddar**, les quartiers de **citron vert** et la **salade de chou & carotte** dans des bols séparés. Laissez chacun garnir ses **tacos** à sa guise. Accompagnez des **pommes de terre au kimchi**.

Bon appétit !