



# Orzotto fondant au chicon

jambon et fromage

Famille Calorie Smart

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Oignon



Gousse d'ail



Chicon



Tranches de jambon fumé



Orzo



Crème liquide



Gouda râpé



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

Orzo signifie orge en italien, mais c'est en fait une variété de pâte ! Il doit son nom à sa forme, celle d'un gros grain d'orge.



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Chicon* (pièce(s))	1½	3	5	6	8	9
Tranches de jambon fumé* (tranche(s))	4	8	12	16	20	24
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Crème liquide (g)	50	100	150	200	250	300
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150

### A ajouter vous-même

Cube de bouillon de volaille à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Eau (ml)	175	350	525	700	875	1050
Beurre [végétal] (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)	2644 /632	385 /92
Lipides total (g)	25	4
Dont saturés (g)	15,4	2,2
Glucides (g)	67	10
Dont sucres (g)	13,3	1,9
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	31	5
Sel (g)	2,2	0,3

## Allergènes

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



## 1. Préparer

Émincez l'**oignon**. Émincez ou écrasez l'**ail**. Coupez la base du **chicon** puis coupez-le en deux. Éliminez-en la partie dure et détaillez le **chicon** en fines lanières. Réservez-en éventuellement un peu pour la garniture.

**Le saviez-vous ?** 🍌 Le chicon est riche en calcium (pour des os et des dents solides), en potassium (pour une tension artérielle saine) et en fibres (pour un intestin sain et un système immunitaire fort).



## 4. Préparer l'orzotto

Ajoutez l'**orzo** au **chicon** et mélangez bien le tout. Ajoutez la **crème liquide**, l'eau et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients). Remuez bien, couvrez et laissez mijoter le tout 10 à 12 minutes à petit bouillon. Remuez entre temps et ajoutez éventuellement un peu d'eau si l'**orzo** attache à la sauteuse.



## 2. Cuire le chicon

Faites fondre le beurre dans la sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'**oignon** et l'**ail** 2 minutes. Ajoutez-y le reste du **chicon** puis mélangez bien. Couvrez et laissez mijoter 8 à 10 minutes, ou jusqu'à ce que le **chicon** soit tendre. Remuez de temps en temps (voir conseil).

**Conseil :** Si vous trouvez le chicon encore trop amer, ajoutez 1 cc de miel par personne.



## 5. Ajouter le jambon

Ajoutez le **jambon** à l'**orzotto** ainsi que ¾ du **fromage râpé**. Mélangez bien le tout, réchauffez 2 minutes puis salez et poivrez à votre goût.



## 3. Préparer le jambon

Pendant ce temps, coupez le **jambon** en dés. Faites chauffer la poêle à feu moyen-vif, sans matière grasse, et cuire/dorer le **jambon** 7 à 9 minutes.



## 6. Servir

Servez l'**orzotto** dans des assiettes creuses et parsemez-le du reste de **fromage râpé**. Garnissez du **chicon** cru réservé à votre convenance.

**Bon appétit !**



# Chakchouka aux pommes de terre et pain à l'ail

épices italiennes et fromage de chèvre

Végé

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Pomme de terre



Gousse d'ail



Tomate



Épices italiennes



Cubes de tomates  
au basilic



Épinards



Fromage de  
chèvre frais



Œuf



Ciabatta blanche



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

Vous pouvez varier les ingrédients d'une chakchouka à l'infini. Cette variante italienne se prépare avec du fromage de chèvre et se déguste avec un pain à l'ail.



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

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

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Tomate (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épices italiennes (sachet(s))	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Cubes de tomates au basilic (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épinards* (g)	50	100	150	200	250	300
Fromage de chèvre frais* (g)	25	50	75	100	125	150
Œuf* (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Ciabatta blanche (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3209 / 767	510 / 122
Lipides total (g)	34	5
Dont saturés (g)	10,2	1,6
Glucides (g)	77	12
Dont sucres (g)	13,7	2,2
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	33	5
Sel (g)	4	0,6

## Allergènes

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



### 1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C. Pour les **potatoes**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Lavez bien les **potatoes** ou les **tomates**. Détaillez-les, ainsi que la **tomate**, en dés de 1 cm. Émincez ou écrasez l'**ail**. Faites cuire les **potatoes** 5 à 6 minutes à couvert. Égouttez-les et réservez-les.



### 4. Pocher les œufs

Pour chaque **œuf**, formez 1 petit cratère dans la sauce puis cassez-y 1 œuf. Saupoudrez de sel et de poivre puis répartissez la moitié du **fromage de chèvre** sur le tout. Couvrez et laissez pocher les **œufs** 4 à 6 minutes. Retirez ensuite le couvercle de la sauteuse et poursuivez la cuisson 2 à 4 minutes (voir conseil).

**Conseil :** Le temps de cuisson des œufs dépend de votre sauteuse. Contrôlez-les régulièrement et ajustez éventuellement le temps de cuisson à votre convenance.



### 2. Préparer la sauce tomate

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif. Ajoutez-y la moitié de l'**ail** et les **épices italiennes**. Faites cuire ½ minute. Ajoutez les **cubes de tomate** en paquet, la **tomate** fraîche et le vinaigre balsamique noir. Émiettez-y le cube de bouillon. Remuez bien et laissez mijoter doucement 5 à 7 minutes à couvert.



### 5. Préparer le pain à l'ail

Dans le petit bol, mélangez le reste d'**ail** avec ½ cs d'huile d'olive par personne. Coupez le **pain** en deux dans la longueur et étalez-y l'**huile d'olive à l'ail**. Disposez-le sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-le 10 minutes.



### 3. Apprêter la sauce

Ajoutez les dés de **potatoes** à la sauce, puis les **épinards** et laissez-les réduire en remuant (voir conseil). Salez et poivrez à votre goût. Pendant ce temps, émiettez le **fromage de chèvre**.

**Conseil :** Veillez à bien faire réduire la sauce. Les œufs cuisent plus facilement dans une sauce plus épaisse.



### 6. Servir

Servez la **chakchouka** sur les assiettes. Garnissez du reste de **fromage de chèvre**. Accompagnez du **pain à l'ail**.

**Le saviez-vous ?** 🌱 Manger moins de viande est bon pour la santé. Cela permet par exemple de minimiser les risques de maladies cardiovasculaires.

**Bon appétit !**





# Risotto au filet de merlu et panais à la crème de basilic gouda et salade à la pomme

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Gousse d'ail



Oignon



Panais



Riz pour risotto



Mâche



Gouda vieux râpé



Crème de basilic



Pomme



Filet de merlu



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

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Sauteuse, essuie-tout, saladier, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Panais* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Riz pour risotto (g)	75	150	225	300	375	450
Mâche* (g)	20	40	60	80	100	120
Gouda vieux râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Crème de basilic* (ml)	10	15	20	24	35	39
Pomme* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Filet de merlu* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
A 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
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Bouillon de poisson à faible teneur en sel (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3531 /844	446 /106
Lipides total (g)	40	5
Dont saturés (g)	15,1	1,9
Glucides (g)	86	11
Dont sucres (g)	17,2	2,2
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	32	4
Sel (g)	2,2	0,3

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Préparez le bouillon.
- Écrasez ou émincez l'**ail**. Émincez l'**oignon** en demi-rondelles. Épluchez et coupez le **panais** en rondelles.
- Faites chauffer l'huile d'olive et ½ cs de beurre par personne dans la sauteuse à feu moyen.
- Faites-y revenir l'**oignon** et l'**ail** 2 à 3 minutes. Ajoutez ensuite le **panais** et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.



### 3. Cuire le filet de merlu

- Épongez le **filet de merlu** avec l'essuie-tout, puis salez-le et poivrez-le.
- Faites fondre ½ cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le **filet de merlu** 2 à 3 minutes côté peau et 1 à 2 minutes de l'autre côté.
- Retirez le trognon de la **pomme** et coupez-la en dés.
- Dans le saladier, mélangez la **mâche** et la **pomme** avec l'huile d'olive vierge extra et le reste de vinaigre de vin blanc. Salez et poivrez à votre goût.



### 2. Préparer le risotto

- Ajoutez le **riz pour risotto** à la sauteuse et faites-le griller 1 minute en remuant. Ensuite, déglacez avec les ⅔ du vinaigre de vin blanc.
- Ajoutez ⅓ du bouillon. Laissez les grains de **riz** l'absorber lentement. Remuez de temps en temps.
- Répétez l'opération 2 fois avec le reste de bouillon.
- Le **risotto** est prêt lorsque le **riz** est encore légèrement ferme à l'intérieur et tendre à l'extérieur. Comptez entre 25 et 30 minutes. Ajoutez de l'eau et faites-le cuire plus longtemps si vous le préférez moins "al dente".



### 4. Servir

- Juste avant de servir, mélangez le **fromage** et la **crème de basilic** au **risotto** puis salez et poivrez à votre goût.
- Servez le **risotto** sur les assiettes et le déposez-y le **filet de merlu**.
- Accompagnez de la **salade**.

**Le saviez-vous ?** 🌱 Le **filet de merlu** est riche en iode - important pour la thyroïde, le métabolisme et la croissance de l'enfant. Si vous consommez peu de pain (salé), veillez à manger assez de poisson et de produits laitiers pour absorber suffisamment d'iode.

**Bon appétit !**





# Filet de poulet en sauce crémeuse aux champignons

riz, brocoli et gomasio

Famille Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Champignons



Riz long grain



Gomasio aux fines herbes



Filet de poulet aux épices méditerranéennes



Crème liquide



Oignon



Brocoli



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

Le gomasio - à base de graines de sésame - et les fines herbes donnent une note originale au filet de poulet.



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, casserole, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Riz long grain (g)	75	150	225	300	375	450
Gomasio aux fines herbes (sachet(s))	¼	1	1½	2	2½	3
Filet de poulet aux épices méditerranéennes* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Brocoli* (g)	100	200	360	400	560	600
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Cube de bouillon de volaille à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Moutarde (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)	2904 /694	529 /126
Lipides total (g)	28	5
Dont saturés (g)	10,3	1,9
Glucides (g)	70	13
Dont sucres (g)	4,6	0,8
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	38	7
Sel (g)	2,1	0,4

## Allergènes

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



### 1. Préparer

Pour le **riz** et le **brocoli**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Coupez les **champignons** en quarts. Émincez l'**oignon**. Coupez le bouquet de **brocoli** en fleurettes et la tige en dés.

**Le saviez-vous ?** 🍄 Les champignons sont riches en phosphore. Combiné au calcium, il favorise la minéralisation osseuse et renforce les dents. On le retrouve principalement dans la viande, le poisson et les produits laitiers, mais aussi dans les produits d'origine végétale - comme les légumineuses, les céréales complètes et les champignons.



### 4. Préparer la sauce

Ajoutez la **crème liquide** et la moutarde aux **champignons** puis l'eau et le bouillon cube (voir tableau des ingrédients). Laissez réduire la sauce 5 minutes (voir conseil). Ajoutez-y le **filet de poulet**. Poursuivez la cuisson 8 à 12 minutes à couvert.

**Conseil :** Goûtez bien la sauce et remuez régulièrement. Si elle est encore trop liquide, augmentez un peu le feu, retirez le couvercle et laissez-la réduire encore un peu. Si au contraire elle semble trop épaisse, rajoutez-y un peu d'eau.



### 2. Cuire les champignons

Faites chauffer ¼ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'**oignon** et les **champignons** 4 à 6 minutes, ou jusqu'à ce que l'**oignon** soit translucide (voir conseil). Salez, poivrez à votre goût et remuez régulièrement.

**Conseil :** Les champignons absorbent beaucoup d'humidité en début de cuisson et la libèrent ensuite. Ils sembleront attacher, mais ce n'est pas le cas. N'ajoutez pas plus d'huile !



### 5. Cuire le riz et le brocoli

Faites cuire le **riz** 5 à 6 minutes à couvert puis ajoutez le **brocoli**. Poursuivez la cuisson 5 à 7 minutes. Ensuite, égouttez et réservez.



### 3. Préparer le poulet

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément le **poulet** 3 à 5 minutes.



### 6. Servir

Servez le **riz** et le **brocoli** sur les assiettes et garnissez-les de **gomasio aux fines herbes**. Disposez le **poulet** dessus et nappez le tout de **sauce crémeuse aux champignons**.

**Bon appétit !**





# Tempé sauté en sauce ketjap

pommes de terre sautées et légumes

Calorie Smart Vegan

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Dés de tempé



Pomme de terre



Gousse d'ail



Oignon



Haricots verts



Poivron rouge pointu



Épices surinamiennes



Ketjap



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

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

2x sauteuse avec couvercle, casserole avec couvercle, petit bol, tamis ou passoire

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Dés de tempeh* (g)	80	160	240	320	400	480
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Haricots verts* (g)	100	200	300	400	500	600
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Épices surinamiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ketjap (ml)	15	30	40	55	70	85
À ajouter vous-même						
Mayonnaise [végétale] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal Lucullus (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Huile de tournesol (cs)	¼	1½	2¼	3	3¾	4½
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2736 / 654	422 / 101
Lipides total (g)	24	4
Dont saturés (g)	3,3	0,5
Glucides (g)	77	12
Dont sucres (g)	19,2	3
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	27	4
Sel (g)	2,8	0,4

## Allergènes

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



### 1. Couper les légumes

Émincez l'**oignon** en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'**ail**. Détaillez le **poivron pointu** en fines lanières.



### 2. Cuire les pommes de terre

Lavez ou épluchez les **potatoes**, puis coupez-les en quarts. Faites chauffer ¼ cs d'huile de tournesol par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire les **potatoes** 20 minutes à couvert. Ensuite, retirez le couvercle et ajoutez-y les **épices surinamiennes**. Salez et poivrez à votre goût et poursuivez la cuisson 10 à 15 minutes sans couvercle. Remuez régulièrement. Ajoutez un peu d'huile de tournesol si nécessaire.



### 3. Cuire les haricots verts

Équeutez les **haricots verts** et coupez-les en deux. Portez un fond d'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez-y 1 pincée de sel et faites-y cuire les **haricots verts** 4 à 6 minutes "al dente" à couvert. Ensuite, égouttez-les et rincez-les sous l'eau froide afin d'en stopper la cuisson.



### 4. Cuire le tempeh

Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans le wok/sauteuse à feu moyen-vif. Lorsque l'huile est très chaude, ajoutez-y les **dés de tempeh** et faites-les cuire 4 à 5 minutes. Réservez-les hors du wok/sauteuse.



### 5. Sauter les légumes

Dans le même wok/sauteuse, faites ensuite cuire l'**ail**, l'**oignon**, les **haricots verts** et le **poivron pointu** 8 à 10 minutes. Ajoutez-y le tempeh dans les 2 dernières minutes de cuisson. Ajoutez-y le **ketjap** et 1 cc de sambal (ou harissa) par personne. Pendant ce temps, dans le petit bol, mélangez le reste de sambal (ou harissa) et la **mayonnaise** puis réservez.



### 6. Servir

Servez les **potatoes**, le **tempeh** et les **légumes** sur les assiettes. Accompagnez de la mayonnaise relevée.

**Le saviez-vous ?** 🌱 Le tempeh est riche en calcium et en fer. 100 g de tempeh renferment autant de calcium qu'un verre de lait et autant de fer qu'un steak de 100 g !

**Bon appétit !**





# Lasagne aux légumes rôtis

mozzarella et épices siciliennes

Végé

Durée de préparation : 60 - 70 min.



Gousse d'ail



Aubergine



Courgette



Mélange d'épices  
siciliennes



Cubes de tomate  
à l'ail et oignon



Passata



Mozzarella



Feuilles de  
lasagne fraîches



Gouda râpé



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

Aujourd'hui, vous préparez une lasagne à l'italienne riche en  
légumes avec des feuilles de lasagne fraîches. Succès garanti !



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, sauteuse avec couvercle, grand bol, plat à four, casserole avec couvercle, essuie-tout

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Cubes de tomate à l'ail et oignon (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Mozzarella* (boule(s))	½	1	1½	2	2½	3
Feuilles de lasagne fraîches* (g)	100	200	300	400	500	600
Gouda râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	2½	4½	6½	9	11½	13½
Eau pour la sauce (ml)	30	60	90	120	150	180
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)	3766 / 900	517 / 123
Lipides total (g)	46	6
Dont saturés (g)	15	2,1
Glucides (g)	84	12
Dont sucres (g)	23,7	3,3
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	32	4
Sel (g)	3,3	0,5

## Allergènes

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



## 1. Préparer

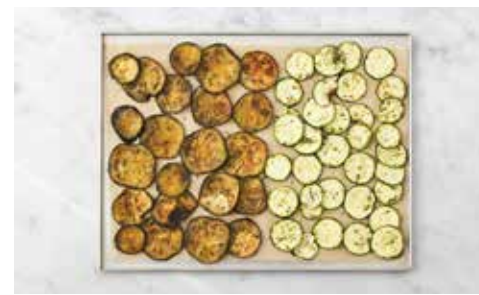
Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole pour y blanchir les **feuilles de lasagne**. Préchauffez le four à 220°C. Écrasez ou émincez l'**ail**.



## 4. Couper la mozzarella

Déchirez ou coupez la **mozzarella** en petits morceaux. Faites blanchir les **feuilles de lasagne** 3 minutes dans la casserole (voir conseil de santé). Égouttez-les et rincez-les sous l'eau froide puis déposez-les sur de l'essuie-tout ou un torchon propre pour qu'elles sèchent. Ensuite, badigeonnez-les de l'huile d'olive.

**Conseil de santé** 🍷 Ce plat est calorique. Si vous surveillez vos apports caloriques, utilisez 2/3 des feuilles de lasagne seulement. Vous pourrez garder le reste au réfrigérateur et l'utiliser le lendemain par exemple.



## 2. Rôtir les légumes

Coupez l'**aubergine** et la **courgette** en rondelles de ½ cm d'épaisseur. Dans le grand bol, mélangez la moitié des **épices siciliennes** avec 1,5 cs d'huile d'olive par personne. Salez et poivrez à votre goût. Ajoutez-y la **courgette** et l'**aubergine**. Mélangez bien. Dispersez les légumes sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 10 à 12 minutes.



## 5. Former la lasagne

Étalez une fine couche de **sauce tomate** dans le fond du plat à four et disposez 1 **feuille de lasagne** dessus. Pressez-la bien pour bien répartir la sauce. Recouvrez-la d'une couche de sauce et d'une partie des **légumes rôtis**. Saupoudrez de **fromage râpé**. Répétez l'opération jusqu'à épuiser les **légumes rôtis** et terminez par 1 couche de **sauce tomate**. Dispersez la **mozzarella** sur la **lasagne** et enfournez 30 à 35 minutes.



## 3. Préparer la sauce

Faites chauffer ¼ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'**ail** et le reste des **épices siciliennes** 1 à 2 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils libèrent leur parfum. Déglacez avec les **cubes de tomate** et la **passata** ainsi que le vinaigre balsamique noir et l'eau (voir tableau des ingrédients). Salez et poivrez à votre goût. Laissez réduire à petit bouillon à couvert, jusqu'à ce que les légumes au four soient prêts.

**Le saviez-vous ?** 🍷 Manger moins de viande est bon pour la santé ! Cela aide notamment à diminuer les risques de maladies cardiovasculaires.



## 6. Servir

Laissez reposer la **lasagne** au moins 3 minutes avant de passer à table (voir conseil). Servez sur les assiettes.

**Conseil** : Laisser refroidir un peu la lasagne permet d'en épaissir la sauce.

**Bon appétit !**



# Sandwich aux boulettes de viande et frites maison

légumes sautés, salade chou à l'aigre-douce et mayonnaise pimentée

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Pomme de terre



Chou rouge, blanc et carotte



Oignon



Sauce au chili sucrée et épicée



Boulettes porc et bœuf aux épices thaï



Poivron rouge pointu



Coriandre fraîche



Pain à burger aux graines de sésame



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

Dénuée d'amertume, la saveur du poivron pointu est légèrement sucrée. Comparée au poivron classique, sa peau est plus fine et donc plus agréable à manger.



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, 2x bol, sauteuse avec couvercle, petit bol

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	150	300	450	600	750	900
Chou rouge, blanc et carotte* (g)	100	200	300	400	500	600
Oignon (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Sauce au chili sucrée et épicée* (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Boulettes porc et bœuf aux épices thai* (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Pain à burger aux graines de sésame (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
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)	4109 / 982	672 / 161
Lipides total (g)	57	9
Dont saturés (g)	12	2
Glucides (g)	82	13
Dont sucres (g)	21,2	3,5
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	32	5
Sel (g)	2,8	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. Épluchez ou lavez bien les **pommes de terre** puis coupez-les en **frites** de 1 cm d'épaisseur. Dans le bol, mélangez-les avec ½ cs d'huile d'olive par personne, puis salez et poivrez. Étalez les **frites** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 30 à 35 minutes. Retournez-les à mi-cuisson.



### 4. Cuire les boulettes de viande

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément les **boulettes de viande** 3 à 4 minutes. Ajoutez les légumes et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes. Ensuite, couvrez et laissez mijoter 4 à 5 minutes.

**Le saviez-vous ?** 🍷 L'oignon renferme de la vitamine C. Celle-ci favorise notamment une meilleure absorption du fer contenu dans votre alimentation.



### 2. Préparer les légumes à l'aigre-douce

Ciselez finement la **coriandre**. Dans l'autre bol, préparez une vinaigrette avec le vinaigre de vin blanc, le sucre et 1 pincée de sel par personne. Mélangez la **coriandre** et le mélange de **chou rouge/blanc et carotte** à la vinaigrette. Réservez en remuant de temps à autre.



### 5. Composer le sandwich

Ouvrez les **pains** et tartinez-les d'une fine couche de **mayonnaise pimentée**. Déposez-y un peu de **salade à l'aigre-douce**, les **boulettes** et les **légumes**.



### 3. Couper les légumes

Coupez l'**oignon** et le **poivron pointu** en fines demi-rondelles. Dans le petit bol, mélangez la **sauce au chili sucrée et épicée** à la **mayonnaise** (voir conseil de santé). Salez et poivrez à votre goût.

**Conseil de santé** 🍷 Ce plat est calorique. Si vous surveillez vos apports caloriques, réduisez de moitié les quantités de sauce sucrée au chili et de mayonnaise.



### 6. Servir

Servez les **sandwich aux boulette de viande** avec les **frites** sur les assiettes. Accompagnez de la **salade à l'aigre-douce** et du reste de la **mayonnaise pimentée**.

**Bon appétit !**



# Penne à l'aubergine en crème de basilic maison

courgette, crema di balsamico et pecorino

Végé Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Gousse d'ail



Penne



Pecorino râpé AOP



Aubergine



Courgette



Crème liquide



Basilic frais



Oignon



Crème balsamique



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

Contrairement à la plupart des vinaigres, le balsamique n'est pas fabriqué à partir de vin mais à partir du moût de raisin, ce qui lui donne une saveur sucrée.



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, bol profond, casserole, saladier, mixeur plongeant

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Pecorino râpé AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Aubergine* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Basilic frais* (g)	10	20	30	40	50	60
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crème balsamique (ml)	8	16	24	32	40	48

### A ajouter vous-même

Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Farine (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3268 / 781	636 / 152
Lipides total (g)	32	6
Dont saturés (g)	14,7	2,9
Glucides (g)	91	18
Dont sucres (g)	16	3,1
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	25	5
Sel (g)	1,5	0,3

## Allergènes

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



### 1. Préparer

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

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



### 2. Cuire les légumes

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



### 3. Préparer la crème de basilic

- Effeuillez le **basilic**. Ciselez-en finement la moitié.
- Dans le bol profond, mixez la **crème liquide** avec les feuilles de **basilic** entières, ½ cs d'huile d'olive par personne, du sel et du poivre en sauce homogène au mixeur plongeant.
- Déglacez les légumes dans la sauteuse avec le vinaigre de vin blanc. Réduisez le feu. Ajoutez-y l'**ail** et la **crème de basilic**. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients) et laissez réduire 3 à 4 minutes. Ajoutez 1 filet d'eau de cuisson réservée des **pâtes** si la sauce est trop épaisse.



### 4. Servir

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

Bon appétit !



# Escalope de porc et nectarine grillée

grenailles et salade de radis et concombre

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Grenailles



Escalope de jambon



Nectarine



Radis



Concombre



Mâche



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

Les fanes de radis sont comestibles et excellentes pour la santé ! Rincez-les bien et ajoutez-les à la salade en garniture.



## 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, poêle avec couvercle, casserole avec couvercle, saladier, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Grenailles (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Escalope de jambon* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Nectarine* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Radis* (botte(s))	½	1	2	2	3	3
Concombre* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Mâche* (g)	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cc)	1	2	3	4	5	6
Miel (cc)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2519 / 602	354 / 85
Lipides total (g)	21	3
Dont saturés (g)	10,1	1,4
Glucides (g)	70	10
Dont sucres (g)	19,5	2,7
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	32	5
Sel (g)	1,1	0,2

## Allergènes

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



### 1. Préparer les grenailles

- Coupez éventuellement les grosses **grenailles** en deux. Laissez les autres entières.
- Mettez-les dans la casserole et versez de l'eau à hauteur. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Portez à ébullition et faites cuire les **grenailles** 15 à 17 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.



### 2. Cuire l'escalope

- Frottez l'**escalope** de sel et de poivre.
- Faites fondre la moitié du beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire l'**escalope de jambon** 5 à 7 minutes de chaque côté en la retournant régulièrement.
- Réservez-la ensuite hors de la poêle sous une feuille d'aluminium jusqu'au service.



### 3. Couper les légumes

- Faites cuire les **grenailles** 2 minutes à feu moyen-vif dans la graisse de cuisson de l'**escalope de jambon**.
- Coupez les **radis** en quatre. Taillez le **concombre** en fines rondelles. Coupez la **nectarine** en quartiers.
- Faites chauffer le reste du beurre dans l'autre poêle à feu moyen-vif et cuire la **nectarine** 1 à 2 minutes de chaque côté (voir conseil).

**Conseil :** Ajoutez un peu de beurre si nécessaire et veillez à ne pas faire cuire la nectarine trop longtemps.



### 4. Servir

- Dans le saladier, composez une vinaigrette avec le miel, la moutarde, le vinaigre de vin blanc, l'huile d'olive vierge extra du sel et du poivre.
- Ajoutez-y la **salade**, le **concombre** et les **radis**. Mélangez bien et rectifiez éventuellement l'assaisonnement avec du sel et du poivre.
- Servez la **salade**, les **grenailles** et l'**escalope de jambon** sur les assiettes. Accompagnez de la **nectarine**.

**Bon appétit !**





# Mafaldine en sauce crémeuse à la feta

légumes rôtis, citron et noisettes

Végé Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Mafaldine



Tomate Kumato



Courgette



Gousse d'ail



Citron



Noisettes



Persil plat frais



Zaatar



Crème liquide



Feta

INGRÉDIENT  
À LA UNE



Ingrédient à la une dans votre box ! La tomate Kumato a une saveur sucrée complexe et est reconnaissable à sa couleur brunâtre unique.  
Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol profond, mixeur plongeant, casserole, zesteur

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mafaldine (g)	90	180	270	360	450	540
Tomate Kumato* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Noisettes (g)	10	20	30	40	50	60
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Zaatar (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Feta* (g)	25	50	75	100	125	150

### À ajouter vous-même

Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau pour la sauce (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)	3745 / 895	770 / 184
Lipides total (g)	50	10
Dont saturés (g)	16,5	3,4
Glucides (g)	83	17
Dont sucres (g)	11,6	2,4
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	23	5
Sel (g)	1,1	0,2

## Allergènes

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



### 1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C. Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients). Coupez la **courgette** en demi-rondelles et la **tomate Kumato** en deux.



### 2. Rôtir les légumes

Dispersez la **courgette** et la **tomate** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Arrosez-les de 1 cs d'huile d'olive par personne puis salez et poivrez. Enfourez 15 à 20 minutes.



### 3. Cuire les mafaldine

Faites cuire les mafaldine 7 à 9 minutes. Prélevez-en un peu de liquide de cuisson puis égouttez-les et réservez-les. Ciselez finement le **persil**. Écrasez ou émincez l'**ail**. Prélevez le zeste du **citron** et coupez le **citron** en quarts. Concassez grossièrement les **noisettes**.



### 4. Préparer la sauce

Transférez la **feta**, la **crème**, l'huile d'olive vierge extra et l'**ail** dans le bol profond. Ajoutez-y la moitié du **persil**, l'eau et, par personne : ½ cc de zeste de **citron**, le jus de 1 quart de **citron**. Mixez le tout au mixeur plongeant en une sauce homogène puis salez et poivrez à votre goût.



### 5. Mélanger

Ajoutez la **sauce à la feta** aux **mafaldine** puis mélangez bien. Ajoutez éventuellement 1 filet de liquide de cuisson des **pâtes** si la sauce est trop épaisse. Salez et poivrez à votre goût.



### 6. Servir

Servez les **mafaldine** sur les assiettes et disposez-y les **légumes rôtis**. Garnissez des **noisettes**, du **zaatar**, du reste de **persil** et de zeste de **citron**. Accompagnez des **pommes de terre**.

**Le saviez-vous ?** 🌿 Le persil est très riche en fer. Par gramme, il en contient 3 fois plus qu'un steak ! La quantité relativement faible de cette recette vous en fournit donc déjà un bel apport.

**Bon appétit !**





# Salade de grenailles au thon et fromage grec

haricots verts, câpres et aneth frais

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Grenailles



Haricots verts



Thon à l'huile d'olive



Tomate



Aneth et ciboulette frais



Oignon



Câpres



Fromage grec



Ce thon Skipjack de la marque Fish Tales est pêché à la ligne, ce qui réduit sa prise au minimum. C'est en partie pour cette raison qu'il a reçu le label MSC.  
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

Casserole, saladier

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Haricots verts* (g)	75	150	270	300	420	450
Thon à l'huile d'olive (boîte(s))	1	1	2	2	3	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Aneth et ciboulette frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Câpres (g)	10	20	30	40	50	60
Fromage grec* (g)	25	50	75	100	125	150
A ajouter vous-même						
Vinaigre de vin blanc (cc)	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)	2602 /622	491 /117
Lipides total (g)	36	7
Dont saturés (g)	8,5	1,6
Glucides (g)	48	9
Dont sucres (g)	7,3	1,4
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	23	4
Sel (g)	2,4	0,4

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Pour les **grenailles** et les **haricots verts**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez-y 1 pincée de sel.
- Lavez les **grenailles**, coupez-les en deux, voire en quatre pour les plus grosses.
- Équeutez les **haricots verts** et coupez-les en 3.

**Le saviez-vous ?** 🍀 Les haricots verts sont riches en potassium, en fer et en acide folique. Le potassium est bon pour la pression artérielle et le fer et l'acide folique pour la vitalité.



### 2. Cuire les légumes

- Faites cuire les **grenailles** 10 minutes dans la casserole.
- Ajoutez-y les **haricots verts** et poursuivez la cuisson 5 minutes. Égouttez et réservez.
- Pendant ce temps, égouttez le **thon** en réservant son huile pour plus tard.
- Coupez la **tomate** en quartiers. Ciselez finement l'**aneth** et la **ciboulette**. Émincez l'**oignon**.



### 3. Préparer la salade

- Dans le saladier, mélangez la moitié des herbes fraîches, l'**oignon**, les **câpres**, le **thon** et le vinaigre de vin blanc.
- Salez et poivrez à votre goût puis ajoutez-y les **grenailles**, les **haricots verts**, la **tomate**, la **mayonnaise** et le **thon**.
- Mélangez bien et ajoutez l'huile du **thon** réservée à votre goût.



### 4. Servir

- Servez la **salade de grenailles au thon** sur les assiettes.
- Émiettez-y le **fromage grec** et garnissez du reste de **ciboulette** et d'**aneth**.

**Le saviez-vous ?** 🍀 Le thon à l'huile d'olive est délicieux bien sûr, mais il présente aussi des avantages pour votre santé. L'huile d'olive renferme en effet des acides gras mono-insaturés et de la vitamine E, qui aident à diminuer le taux de cholestérol et renforcent les défenses immunitaires.

**Bon appétit !**





# Bowl de boulgour aux émincés de poulet végétarien

courgette, cranberries et sauce au yaourt

Végé Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Bulgour



Émincés végétariens façon poulet



Mélange d'oignon et d'ail



Courgette



Tomate



Persil plat et menthe frais



Cranberries séchées



Yaourt entier bio



Mélange d'épices du Moyen-Orient



Amandes grillées et salées



Citron



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

Les amandes sont souvent confondues aux fruits à coque alors que ce sont les graines logées dans le fruit de l'amandier (*Prunus dulcis*). Elles appartiennent à la famille des fruits à noyau, comme les pêches et les abricots !



## 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, saladier, petit bol, 2x poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Boulgour (g)	75	150	225	300	375	450
Émincés végétariens façon poulet* (g)	80	160	240	320	400	480
Mélange d'oignon et d'ail* (g)	20	40	40	80	80	120
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Persil plat et menthe frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Cranberries séchées (g)	20	40	60	80	100	120
Yaourt entier bio* (g)	50	100	150	200	250	300
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Amandes grillées et salées (g)	10	20	30	40	50	60
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½

### À ajouter vous-même

Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau (ml)	150	300	450	600	750	900
Huile d'olive vierge extra				à votre goût		
Poivre et sel				à votre goût		

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3410 / 815	528 / 126
Lipides total (g)	28	4
Dont saturés (g)	4,9	0,8
Glucides (g)	97	15
Dont sucres (g)	34,9	5,4
Fibres (g)	20	3
Protéines (g)	35	5
Sel (g)	1,9	0,3

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Pour le **boulgour**, portez l'eau à ébullition dans la casserole et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients pour l'eau et le bouillon cube).
- Faites-y cuire le **boulgour** 10 à 12 minutes à feu moyen et à couvert.
- Égrenez-le à la fourchette puis réservez-le.
- Pendant ce temps, coupez la **courgette** en fines demi-rondelles, la **tomate** en dés et le **citron** en 8 quartiers.



### 3. Cuire les émincés

- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la 2e poêle à feu vif et cuire/dorer uniformément les **émincés de poulet végétarien** 4 minutes.
- Portez le feu sur moyen-vif et ajoutez-y le miel et les **épices du Moyen-Orient**. Poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes en remuant.
- Ajoutez le **boulgour** et la **courgette** au saladier puis mélangez bien.



### 2. Préparer la sauce

- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire la **courgette** avec l'**ail** et l'**oignon** 8 à 10 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Ciselez finement les **herbes fraîches**.
- Dans le petit bol, mélangez la moitié des **herbes fraîches** avec le **yaourt**, du sel et du poivre.
- Dans le saladier, mélangez la **tomate**, les **cranberries séchées** et le reste d'**herbes fraîches**.



### 4. Servir

- Ajoutez le jus de 1 quartier de **citron** par personne et l'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Salez et poivre à votre goût.
- Servez le **boulgour** dans des bols et déposez-y les **émincés de poulet végétarien**.
- Parsemez de **sauce au yaourt** à la **menthe** et garnissez des **amandes**.
- Accompagnez du reste de quartiers de **citron**.

Bon appétit !



# Nachos garnis de bœuf haché et cheddar

haricots noirs, tomate, coriandre et citron vert

Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Oignon



Épices mexicaines



Poivron



Passata



Cheddar râpé



Citron vert



Coriandre fraîche



Bœuf haché aux épices mexicaines



Haricots noirs



Nachos à la betterave



Tomate



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

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Sauteuse, plat à four

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épices mexicaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Cheddar râpé* (g)	50	75	100	150	175	225
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Bœuf haché aux épices mexicaines* (g)	100	200	300	400	500	600
Haricots noirs (paquet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Nachos à la betterave (g)	50	100	150	200	250	300
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
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)	3473 / 830	582 / 139
Lipides total (g)	49	8
Dont saturés (g)	17,2	2,9
Glucides (g)	53	9
Dont sucres (g)	12,2	2
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	39	6
Sel (g)	2,8	0,5

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C. Émincez l'**oignon** en demi-rondelles.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans la sauteuse à feu vif et cuire l'**oignon** 2 minutes.
- Ajoutez-y la **viande hachée** et les **épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) puis faites cuire 3 minutes.



### 2. Préparer la sauce

- Pendant ce temps, détaillez le **poivron** en dés. Ajoutez-les à la sauteuse et poursuivez la cuisson 3 minutes.
- Coupez la **tomate** en dés. Égouttez et rincez les **haricots noirs**.
- Ajoutez la **passata**, les **haricots noirs** et la **tomate** à la sauteuse.
- Mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.



### 3. Préparer la garniture

- Transférez la sauce dans le plat à four et disposez les **chips de tortillas** dessus. Saupoudrez du **cheddar râpé**.
- Enfouissez 3 à 5 minutes, ou jusqu'à ce que le **cheddar** soit fondu.
- Pendant ce temps, coupez le **citron vert** en quartiers et ciselez grossièrement la **coriandre**.



### 4. Servir

- Servez les **nachos** sur les assiettes.
- Garnissez de la **coriandre**.
- Accompagnez des quartiers de **citron vert**.

**Bon appétit !**



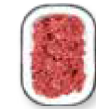


# Boulettes de bœuf laquées

purée de pommes de terre aux herbes, haricots verts et oignon

Famille Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Bœuf haché assaisonné à l'italienne



Chapelure panko



Pomme de terre



Oignon



Haricots verts



Ketchup



Sauce soja



Persil plat et ciboulette frais



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

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Bol, sauteuse avec couvercle, casserole, presse-purée, petit bol, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bœuf haché assaisonné à l'italienne* (g)	100	200	300	400	500	600
Chapelure panko (g)	5	10	15	20	25	30
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Oignon (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Haricots verts* (g)	150	300	400	600	700	900
Ketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Sauce soja (ml)	5	10	15	20	25	30
Persil plat et ciboulette frais* (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Miel (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau pour la sauce (cs)	2	4	6	8	10	12
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2820 /674	445 /106
Lipides total (g)	29	5
Dont saturés (g)	12,1	1,9
Glucides (g)	70	11
Dont sucres (g)	20,8	3,3
Fibres (g)	17	3
Protéines (g)	30	5
Sel (g)	2,4	0,4

## Allergènes

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



### 1. Cuire les pommes de terre

- Épluchez ou lavez soigneusement les **potatoes** puis coupez-les en gros morceaux.
- Transférez-les dans la casserole, portez de l'eau à hauteur, émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients) puis faites-les cuire 12 à 15 minutes. Prélevez-en un peu de liquide de cuisson puis égouttez-les et réservez-les.
- Pendant ce temps, équeutez les **haricots verts** puis coupez-les en deux. Émincez finement l'**oignon**.



### 3. Cuire les légumes

- Arrosez les **haricots verts** de ½ cs d'huile d'olive par personne, ajoutez le reste de l'**oignon** et faites cuire 3 à 4 minutes à feu moyen. Salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, dans le petit bol, mélangez le **ketchup** avec la **sauce soja**, le miel et l'eau (voir tableau des ingrédients). Ajoutez la sauce aux **boulettes de viande** et faites cuire 2 minutes en remuant régulièrement. Ensuite, coupez le feu.
- Pendant ce temps, ciselez finement les **herbes fraîches**.



### 2. Préparer les boulettes de viande

- Transférez les **haricots verts** dans la sauteuse et portez de l'eau à hauteur. Faites les cuire 4 à 6 minutes à couvert. Ensuite égouttez-les et remettez-les dans la sauteuse.
- Dans le bol, mélangez la **viande hachée** avec la **panko** puis formez-en 3 **boulettes** par personne.
- Faites fondre ¼ cs de beurre par personne dans la poêle à feu vif et cuire/dorer les **boulettes de viande** uniformément 2 à 3 minutes.
- Portez le feu sur moyen puis ajoutez la moitié de l'**oignon** et faites cuire 4 à 6 minutes à couvert.



### 4. Servir

- Écrasez les **potatoes** au presse-purée avec ¼ cs de beurre par personne et un peu de liquide de cuisson. Incorporez-y la moutarde et les **herbes fraîches** puis salez et poivrez à votre goût.
- Servez la **purée** sur les assiettes avec les légumes et les **boulettes de viande**. Arrosez de la sauce restée dans la poêle.

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

**Bon appétit !**



# Saucisses de porc sur semoule à la tomate

légumes et sauce au yaourt aux fines herbes

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Saucisses de porc à la tomate et au romarin



Mélange d'épices du Moyen-Orient



Épices pour BBQ



Concentré de tomate



Semoule complète



Persil plat et menthe frais



Yaourt entier bio



Gousse d'ail



Oignon



Poivron rouge pointu



Carotte



Courgette



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

Vous utilisez ici de la semoule de blé complet. Celle-ci est riche en fibres de céréales. Un bel atout pour votre santé !



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Bol, sauteuse avec couvercle, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Saucisses de porc à la tomate et au romarin* (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épices pour BBQ (sachet(s))	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
Semoule complète (g)	75	150	225	300	375	450
Persil plat et menthe frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Yaourt entier bio* (g)	50	100	150	200	250	300
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3

### À ajouter vous-même

Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3276 / 783	466 / 111
Lipides total (g)	35	5
Dont saturés (g)	10,1	1,4
Glucides (g)	75	11
Dont sucres (g)	17,9	2,5
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	35	5
Sel (g)	2,1	0,3

## 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**. Coupez le **poivron pointu** en lanières. Coupez la **carotte** et la **courgette** en dés. Préparez le bouillon.



### 4. Préparer la semoule

Ajoutez le **concentré de tomate**, les **épices pour BBQ** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût) et les **épices du Moyen-Orient** à la sauteuse contenant les légumes. Mélangez bien et faites cuire 1 minute. Ajoutez-y le bouillon puis la **semoule**. Coupez le feu, couvrez et laissez reposer 10 minutes. Salez et poivrez à votre goût.



### 2. Préparer la semoule

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'**ail** et la **carotte** 1 à 2 minutes. Ajoutez ensuite le **poivron pointu** avec la **courgette** et poursuivez la cuisson 5 à 7 minutes en remuant.



### 5. Préparer la sauce au yaourt

Pendant ce temps, ciselez finement les **herbes fraîches**. Versez le **yaourt** dans le bol et mélangez-y les **herbes fraîches**. Salez, poivrez et réservez.



### 3. Cuire les saucisses

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle et cuire les **saucisses** 5 minutes. Ensuite, ajoutez-y l'**oignon** et poursuivez la cuisson 5 à 7 minutes.



### 6. Servir

Servez la **semoule** aux légumes sur les assiettes et déposez-y les **saucisses**. Accompagnez de la **sauce au yaourt**.

**Le saviez-vous ?** 🌱 Comparée à une semoule classique, la semoule complète contient 5 fois plus de vitamine B2 et 3 fois plus de vitamine E.

**Bon appétit !**





# Saucisse fermière et potato wedges

poireau, carotte et mayonnaise à l'aneth

Famille

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Saucisse de porc fermière



Aneth frais



Carotte



Poireau



Mélange d'épices siciliennes



Pomme de terre



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

Vous servez ce plat avec une mayonnaise à l'aneth maison préparée avec du miel, de la moutarde. Elle accompagne les pommes de terre à merveille !



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Poêle avec couvercle, casserole avec couvercle, petit bol, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Saucisse de porc fermière* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Aneth frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Carotte* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Poireau* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
A ajouter vous-même						
Miel (cc)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (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)	3418 / 817	551 / 132
Lipides total (g)	52	8
Dont saturés (g)	16,7	2,7
Glucides (g)	58	9
Dont sucres (g)	16,1	2,6
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	25	4
Sel (g)	2,4	0,4

## Allergènes

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



### 1. Cuire les pommes de terre

Épluchez les **potatoes** et coupez-les en quarts. Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer les **potatoes** 20 minutes à couvert (voir conseil). Ensuite, retirez le couvercle, ajoutez les **épices siciliennes** et poursuivez la cuisson 10 à 15 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées et cuites. Remuez régulièrement. Salez et poivrez à votre goût.

**Conseil** : Si vous cuisinez pour plus de 2 personnes, utilisez 2 poêles.



### 4. Préparer la sauce

Pendant ce temps, ciselez finement l'**aneth**. Dans le petit bol, mélangez la mayonnaise avec le miel et la moutarde ainsi que l'**aneth** à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût.



### 2. Cuire la carotte

Coupez la **carotte** en rondelles et portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez-y la **carotte** et faites-la cuire 8 à 10 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-la et réservez-la.



### 5. Cuire les légumes

Coupez le **poireau** en demi-rondelles. Retirez la **saucisse** de la poêle et réservez-la au chaud jusqu'au service. Faites fondre ½ cs de beurre par personne dans la poêle de la **saucisse** à feu vif et cuire le **poireau** 3 à 4 minutes. Ensuite, ajoutez-y la **carotte** puis salez et poivrez à votre goût.



### 3. Cuire la saucisse

Faites fondre ½ cs de beurre par personne dans une 2e poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément la **saucisse** 2 à 3 minutes. Couvrez et poursuivez-en la cuisson 8 à 10 minutes à feu moyen. Retournez régulièrement.



### 6. Servir

Servez la **saucisse**, les **potatoes** sautées et les légumes sur les assiettes. Accompagnez de la **mayonnaise à l'aneth**.

**Le saviez-vous ?** 🍷 La carotte est très riche en vitamine A. Celle-ci favorise la croissance, est bonne pour la peau, les cheveux, les ongles et les yeux ainsi que le système immunitaire. On retrouve aussi de la vitamine A notamment dans le chou frisé, les épinards, le brocoli et les œufs.

**Bon appétit !**





# Gyros de poulet et boulgour

haricots plats, sauce au yaourt et fines herbes

Famille Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Tomate



Carotte



Gousse d'ail



Haricots plats



Persil plat frais



Citron vert



Boulogour



Yaourt entier bio



Gyros de poulet



Mélange d'épices du  
Moyen-Orient



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

Le boulgour est produit avec des grains de blé cuits à la vapeur, séchés et concassés. Résultat ? Un produit complet, riche en fibres, en fer et en vitamines B.



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Haricots plats* (g)	50	100	150	200	250	300
Persil plat frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Boullgour (g)	75	150	225	300	375	450
Yaourt entier bio* (g)	50	100	150	200	250	300
Gyros de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	150	300	450	600	750	900
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2828 /676	448 /107
Lipides total (g)	30	5
Dont saturés (g)	6	0,9
Glucides (g)	62	10
Dont sucres (g)	9,6	1,5
Fibres (g)	19	3
Protéines (g)	32	5
Sel (g)	2,1	0,3

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Préparez le bouillon. Coupez la **tomate** et la **carotte** en dés.
- Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Taillez les **haricots plats** en lanières diagonales de 1 cm.
- Ciselez grossièrement le **persil** et coupez le **citron vert** en quartiers.

**Le saviez-vous ?** 🍌 Ce plat vous fournit déjà la moitié des AJR en fibres. Le boullgour et les 200 g de légumes en sont les sources principales. Une alimentation riche en fibres contribue notamment au bon fonctionnement des intestins, ce qui renforce votre système immunitaire, votre vitalité et vous rassasie plus longtemps.



### 3. Cuire le gyros de poulet

- Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le **gyros de poulet** 6 à 8 minutes.
- Lorsque le **boullgour** est prêt, ajoutez-y la **tomate**, ⅔ des **épices du Moyen-Orient** et la moitié du **persil**.
- Mélangez bien puis salez et poivrez à votre goût.



### 2. Cuire les légumes

- Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif.
- Ajoutez-y l'**ail**, les **haricots plats** et la **carotte** puis faites cuire 3 à 4 minutes.
- Ajoutez le **boullgour** et poursuivez la cuisson 1 minute.
- Ajoutez le bouillon, portez à ébullition et faites cuire 8 à 10 minutes à couvert.



### 4. Servir

- Assaisonnez le **yaourt** avec, l'huile d'olive vierge extra, le reste des **épices du Moyen-Orient**, du sel et du poivre.
- Servez le **boullgour** sur les assiettes et déposez-y le **gyros de poulet**.
- Arrosez de la **sauce au yaourt** et garnissez du **persil** restant.
- Accompagnez des quartiers de **citron vert**.

**Bon appétit !**





# Tarte fine au fromage de chèvre crémeux

sauce au poivron grillé et crème de basilic

Végé

Durée de préparation : 50 - 60 min.



Poivron



Gousse d'ail



Oignon



Fromage de chèvre frais



Pâte feuilletée



Passata



Crème de basilic



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

Le fromage de chèvre est peu salé. Il assaisonne vos plats à merveille et est aussi une alternative intéressante aux fromages à pâte dure - comme le parmesan.



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, sauteuse avec couvercle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Poivron* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Fromage de chèvre frais* (g)	50	100	150	200	250	300
Pâte feuilletée* (roll(s))	¼	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Crème de basilic* (ml)	10	15	24	30	39	45
À ajouter vous-même						
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3694 /883	680 /163
Lipides total (g)	58	11
Dont saturés (g)	29,9	5,5
Glucides (g)	64	12
Dont sucres (g)	14,6	2,7
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	20	4
Sel (g)	2,6	0,5

## Allergènes

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



### 1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C. Sortez la **pâte feuilletée** du réfrigérateur. Coupez la moitié du **poivron** en dés et l'autre moitié en lanières. Écrasez ou émincez l'**ail**. Émincez l'**oignon**.



### 2. Cuire le poivron

Faites chauffer l'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen et cuire l'**ail**, l'**oignon** et les **dés de poivron** 8 à 10 minutes.



### 3. Émiettez le fromage de chèvre frais

Émiettez le **fromage de chèvre frais**. Disposez la **pâte feuilletée** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.



### 4. Préparer la sauce

Dégélez les **dés de poivron** cuits avec le vinaigre balsamique. Ajoutez la **passata** ainsi que le sucre et 1 cs d'eau par personne. Remuez bien et laissez mijoter 6 à 8 minutes à couvert. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



### 5. Enfourner la tarte fine

Étalez la sauce tomate au **poivron** sur la **pâte feuilletée** et garnissez des **lanières de poivron**. Enfournez la **tarte fine** 10 minutes puis dispersez-y le **fromage de chèvre frais**. Enfournez à nouveau 10 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que le **fromage** soit doré et que la **pâte** soit cuite.



### 6. Servir

Arrosez la **tarte fine** de **crème de basilic**. Découpez en parts et servez.

**Bon appétit !**



# Salade au chèvre et vinaigrette fraise-balsamique

pomme, betterave et noix grillées

Végé

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Fromage de chèvre frais



Noix concassées



Pomme



Concombre



Oignon



Radicchio et laitue iceberg



Ciabatta complète



Sauce à la fraise



Betterave jaune



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

La noix est le seul fruit à coque contenant de l'ALA, un acide gras oméga-3 d'origine végétale - bon pour le cœur, les artères et le cerveau.



## 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

Grand saladier, casserole, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Fromage de chèvre frais* (g)	60	125	200	250	325	375
Noix concassées (g)	10	20	30	40	50	60
Pomme* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Concombre* (pièce(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Oignon (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Radicchio et laitue iceberg* (g)	50	100	150	200	250	300
Ciabatta complète (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Sauce à la fraise (ml)	15	30	45	60	75	90
Betterave jaune* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6

### À ajouter vous-même

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3330 / 796	603 / 144
Lipides total (g)	48	9
Dont saturés (g)	21,5	3,9
Glucides (g)	58	10
Dont sucres (g)	23,6	4,3
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	25	5
Sel (g)	1,7	0,3

## Allergènes

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



## 1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C. Pour la **betterave**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Épluchez-la et coupez-la en dés de 1 cm (voir conseil). Faites-la cuire 15 à 20 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez-la et réservez-la.

**Conseil :** Attention : la betterave tache. Utilisez des gants ou enveloppez vos mains dans un sac à sandwich avant de la couper.



## 4. Cuire la pomme

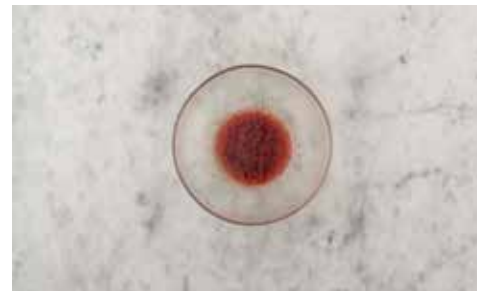
Faites fondre le beurre dans la même poêle et cuire l'**oignon** avec la **pomme** 3 à 4 minutes à feu moyen-vif (voir conseil).

**Conseil :** Gardez bien un œil sur la poêle et utilisez éventuellement un peu plus de beurre pour que les dés de pomme n'attachent pas.



## 2. Couper les légumes

Émincez l'**oignon** en fines demi-rondelles. Taillez le **concombre** en dés. Retirez le trognon de la **pomme** et coupez-la en dés. Enfourez le **petit pain** 6 à 8 minutes.



## 5. Préparer la sauce

Dans le grand saladier, mélangez la **sauce à la fraise** avec le vinaigre balsamique et l'huile d'olive vierge extra. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût. Juste avant de servir, ajoutez la **salade** et le **concombre**. Mélangez bien.



## 3. Enfouner le pain

Faites chauffer la poêle, sans matière grasse, à feu moyen-vif et griller/dorer les **noix** 1 à 2 minutes. Réservez-les hors de la poêle.



## 6. Servir

Servez la **salade** sur les assiettes et déposez-y la **betterave**, la **pomme** et l'**oignon**. Émiettez-y le **fromage de chèvre** et garnissez des **noix**. Accompagnez du **petit pain**.

**Le saviez-vous ?** 🌱 Si vous aimez manger des légumes de saison, sachez que les betteraves sont cultivées localement toute l'année. Elles sont par ailleurs riches en potassium et acide folique. Un choix responsable et sain !

**Bon appétit !**





# Saucisses de poulet et purée de carotte

brocoli, jus au ketjap et gomasio

Famille Calorie Smart

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Pomme de terre



Carotte



Oignon



Saucisses de poulet  
assaisonnées



Brocoli



Ketjap



Gomasio aux fines  
herbes



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

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Poêle avec couvercle, 2x casserole, presse-purée

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Saucisses de poulet assaisonnées* (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Brocoli* (g)	100	200	360	500	560	700
Ketjap (ml)	10	20	30	40	50	60
Gomasio aux fines herbes (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½

### À ajouter vous-même

Cube de bouillon de volaille à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Eau (ml)	60	120	180	240	300	360
Lait [végétal] (splash)	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)	2423 / 579	360 / 86
Lipides total (g)	27	4
Dont saturés (g)	11,9	1,8
Glucides (g)	52	8
Dont sucres (g)	11,3	1,7
Fibres (g)	18	3
Protéines (g)	28	4
Sel (g)	2,9	0,4

## Allergènes

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



## 1. Cuire les légumes

Lavez ou épluchez les **pommes de terre** et la **carotte** puis coupez-les en gros morceaux. Transférez-les dans la casserole et portez de l'eau à hauteur. Faites-les cuire 12 à 15 minutes. Prélevez-en un peu de liquide de cuisson puis égouttez-les et réservez-les.



## 2. Cuire les saucisses

Émincez l'**oignon** en demi-rondelles. Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément les **saucisses** 2 à 3 minutes. Ajoutez l'**oignon** et poursuivez la cuisson 4 à 6 minutes, ou jusqu'à ce que les **saucisses** soient cuites. Retournez régulièrement.



## 3. Cuire le brocoli

Pour le **brocoli**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la 2e casserole. Ajoutez-y 1 pincée de sel. Coupez le bouquet de **brocoli** en fleurettes et la tige en dés. Faites cuire le **brocoli** 5 à 7 minutes. Ensuite, égouttez-le, réservez-le et assaisonnez-le de sel et de poivre.

**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.



## 4. Préparer le jus

Ajoutez le **ketjap** et le beurre aux **saucisses** ainsi que ½ cs de moutarde par personne. Émiettez-y le bouillon cube, mélangez bien puis déglacez avec l'eau (voir tableau des ingrédients). Portez le feu sur doux et laissez réduire le **jus** jusqu'au service.



## 5. Préparer la purée

Écrasez les **pommes de terre** et la **carotte** au presse-purée. Ajoutez-y le reste de moutarde et 1 filet de lait ou de liquide de cuisson réservé. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



## 6. Servir

Servez la **purée** et le **brocoli** sur les assiettes. Saupoudrez de **gomasio aux fines herbes**. Ajoutez les **saucisses**. Versez le **jus** sur le tout pour apprêter.

**Bon appétit !**



# Œufs brouillés à la méditerranéenne

pommes de terre sautées et fromage grec

Famille **Végé**

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Pomme de terre



Concombre



Tomate



Oignon nouveau



Mesclun



Œuf



Fromage grec



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

Des œufs brouillés au dîner ? Pourquoi pas ! Ce plat est un plein de vitamines et convient à tous les repas.



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Bol, saladier, poêle, wok ou sauteuse avec couvercle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	1½	3	4	6	7	9
Oignon nouveau* (botte(s))	¼	¼	½	½	¾	¾
Mesclun* (g)	20	40	60	80	100	120
Œuf* (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Fromage grec* (g)	50	100	150	200	250	300

### À ajouter vous-même

Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale]	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3113 / 744	423 / 101
Lipides total (g)	43	6
Dont saturés (g)	17,5	2,4
Glucides (g)	55	8
Dont sucres (g)	7,5	1
Fibres (g)	11	1
Protéines (g)	32	4
Sel (g)	1,9	0,3

## Allergènes

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



### 1. Cuire les pommes de terre

Épluchez les **potatoes de terre** ou lavez-les soigneusement puis taillez-les en quartiers. Faites chauffer l'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif et cuire les **potatoes de terre** 20 minutes à couvert. Retirez le couvercle et poursuivez la cuisson 5 à 10 minutes. Remuez régulièrement. Salez et poivrez à votre goût.



### 4. Cuire les légumes

Faites fondre le beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire l'**oignon nouveau** et le reste de **tomate** 3 à 4 minutes.



### 2. Couper les légumes

Pendant ce temps, coupez le **concombre** en demi-rondelles et l'**oignon nouveau** en fines rondelles. Coupez la **tomate** en dés. Émiettez le **fromage grec**.

**Le saviez-vous ?** 🌱 Cette recette contient plus de 300 g de légumes !



### 5. Préparer les œufs brouillés

Pendant ce temps, battez les **œufs** à la fourchette dans le bol puis salez et poivrez. Transférez dans la poêle avec le reste de **fromage grec** puis laissez figer les **œufs** en remuant.

**Le saviez-vous ?** 🌱 L'œuf est l'un des rares aliments riches en vitamine D, une vitamine dont on manque souvent bien qu'elle soit nécessaire pour fixer le calcium. Les poissons gras en contiennent aussi beaucoup.



### 3. Préparer la salade

Dans le saladier, composez une vinaigrette avec l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre de vin blanc. Salez et poivrez à votre goût. Ajoutez-y le **concombre**, le **mesclun** ainsi que la moitié du **fromage grec** et de la **tomate**.



### 6. Servir

Servez les **œufs brouillés** sur les assiettes avec les **potatoes de terre sautées**, la **salade** et de la mayonnaise.

**Bon appétit !**



# Burger végétarien au fromage bleu

frites maison et salade de poire balsamique

Végé

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Pomme de terre



Le Burger du  
Boucher Végétarien



Pain à burger aux  
graines de sésame



Dés de fromage bleu



Oignon



Roquette

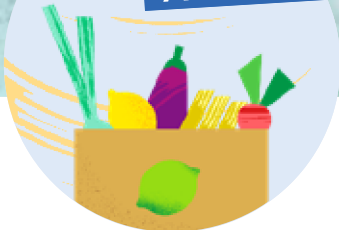


Poire



Carotte

INGRÉDIENT  
À LA UNE



Ingrédient à la une dans votre box ! Le burger végétarien du Boucher Végétarien a une structure tendre qui n'a rien à envier au burger de viande !  
Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, sauteuse, poêle avec couvercle, éplucheur ou rabot à fromage, saladier

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	100	200	300	400	500	600
Le Burger du Boucher Végétarien* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pain à burger aux graines de sésame (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Dés de fromage bleu* (g)	25	50	75	100	125	150
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Roquette* (g)	20	40	60	80	100	120
Poire* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3

### À ajouter vous-même

Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale]	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3598 / 860	688 / 164
Lipides total (g)	44	8
Dont saturés (g)	17,5	3,3
Glucides (g)	83	16
Dont sucres (g)	23,4	4,5
Fibres (g)	15	3
Protéines (g)	31	6
Sel (g)	2,7	0,5

## Allergènes

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



## 1. Préparer les frites

Préchauffez le four à 210°C. Épluchez ou lavez soigneusement les **potatoes** et coupez-les en **frites** de 1 cm d'épaisseur maximum. Transférez les **frites** dans le bol et ajoutez-y l'huile d'olive, du sel et du poivre. Mélangez bien. Dispersez ensuite les **frites** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retournez-les à mi-cuisson.



## 4. Cuire le burger

Lorsque les **frites** doivent encore cuire 10 minutes au four, coupez les **panes** en deux et enfournez-les 4 à 6 minutes. Faites fondre ½ cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer le **burger** 2 à 3 minutes de chaque côté. Baissez le feu puis garnissez-le burgers de la moitié du **fromage bleu**. Couvrez et laissez fondre le **fromage** 1 minute.



## 2. Couper les légumes

Retirez le trognon de la **poire** et épluchez-la. Coupez-en la moitié en tranches et le reste en dés. Émincez l'**oignon** en demi-rondelles. Formez des rubans de **carotte** à l'éplucheur ou au rabot à fromage.



## 5. Préparer la salade

Juste avant de servir, ajoutez la **roquette** aux légumes du saladier ainsi que les **dés de poire**, la moutarde, l'huile d'olive vierge extra et le reste de vinaigre balsamique. Mélangez bien puis salez et poivrez à votre goût.



## 3. Cuire les légumes

Faites fondre ½ cs de beurre par personne dans la sauteuse à feu moyen-doux et cuire l'**oignon** 7 à 9 minutes. Portez le feu sur moyen-vif, ajoutez le **carotte** et faites-la cuire 1 minute. Déglacez avec le miel et la moitié du vinaigre balsamique. Transférez les légumes dans le saladier puis réservez pour laisser refroidir.



## 6. Servir

Étalez de la mayonnaise sur les **panes** puis ajoutez-y un peu de **salade**. Déposez-y les **tranches de poire** et le **burger**. Servez avec le reste de **salade bleu**. Accompagnez des **frites** et de mayonnaise à votre convenance.

**Bon appétit !**



# Pain plat libanais et falafels en sauce au yaourt

herbes fraîches, aubergine et oignon mariné

Famille Végé Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Pain libanais complet



Falafels



Aubergine



Oignon



Concombre



Radicchio et laitue romaine



Zaatar



Yaourt entier bio



Persil plat et menthe frais



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

Ces falafels ont tout pour plaire ! Préparés avec des pois chiches et assaisonnés de cumin, d'ail et de coriandre, ils sont également riches en fer, zinc et vitamine B12 !



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, poêle avec couvercle, petit bol, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pain libanais complet (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Falafels* (g)	75	150	225	300	375	450
Aubergine* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Concombre* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Radichio et laitue romaine* (g)	25	50	75	100	125	150
Zaatar (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Yaourt entier bio* (g)	50	100	150	200	250	300
Persil plat et menthe frais* (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel (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)	3552 / 849	629 / 150
Lipides total (g)	36	6
Dont saturés (g)	5,7	1
Glucides (g)	105	19
Dont sucres (g)	19,9	3,5
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	20	4
Sel (g)	1,5	0,3

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Préchauffez le four à 180°C (voir conseil).
- Coupez l'**oignon** et l'**aubergine** en demi-rondelles.
- Taillez le **concombre** en fins bâtonnets de 5 cm de longueur.

*Conseil :* Vous préchauffez le four pour y réchauffer le pain libanais plus tard, mais vous pouvez aussi choisir de le faire dans une poêle. Dans ce cas, réchauffez le pain 1 à 2 minutes par côté à feu moyen-vif.



### 2. Cuire les légumes

- Dans le petit bol, mélangez le vinaigre de vin blanc et le sucre, puis ajoutez la moitié de l'**oignon** (voir conseil).
- Dans la poêle, faites chauffer 1 cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif et cuire l'**aubergine** 4 minutes.
- Ajoutez le reste de l'**oignon** et faites cuire 3 minutes. Ajoutez le miel à la dernière minute de cuisson puis retirez du feu.

*Conseil :* Vous servez l'oignon cru. Si vous ne l'appréciez pas ainsi, faites-le cuire avec l'aubergine.



### 3. Cuire les falafels

- Ajoutez le **zaatar** puis, salez et poivrez à votre goût. Réservez à couvert.
- Dans l'autre poêle, faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu vif et cuire/dorer uniformément les **falafels** 2 à 4 minutes.
- Disposez le **pain libanais** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfourez 2 à 3 minutes. À la sortie du four, placez-les éventuellement entre deux assiettes pour qu'ils restent souples.



### 4. Servir

- Ciselez les **herbes fraîches**.
- Dans le bol, mélangez les **herbes**, le **yaourt**, le contenu du petit bol et la mayonnaise. Salez et poivrez à votre goût.
- Sur le **pain libanais**, disposez la **salade**, le **concombre**, l'**oignon mariné**, les **légumes** et **falafels**.
- Garnissez de **sauce au yaourt** et servez.

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

**Bon appétit !**



# Poulet assaisonné à la mexicaine

poivron rôti, riz et fromage grec

Famille

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Poivron



Poivron rouge pointu



Filet de cuisse de poulet



Épices mexicaines



Citron



Riz long grain



Fromage grec



Amandes effilées



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

Le repas d'aujourd'hui est haut en couleurs grâce au piment séché, aux jalapeños et au paprika fumé contenus dans le mélange d'épices mexicaines - un régal pour les yeux et les papilles !



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

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

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Poivron* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Filet de cuisse de poulet* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Épices mexicaines (sachet(s))	¾	1½	2	2¾	3¾	4
Citron* (pièce(s))	¼	1	1½	2	2½	3
Riz long grain (g)	75	150	225	300	375	450
Fromage grec* (g)	25	50	75	100	125	150
Amandes effilées (g)	5	10	15	20	25	30

### À ajouter vous-même

Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	¼	½	¾	¾	1
Eau bouillante (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive (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)	3134 / 749	468 / 112
Lipides total (g)	36	5
Dont saturés (g)	9,9	1,5
Glucides (g)	72	11
Dont sucres (g)	9	1,3
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	34	5
Sel (g)	1,6	0,2

## Allergènes

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



### 1. Rôtir le poivron

Préchauffez le four à 200°C. Portez l'eau à ébullition et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients). Pendant ce temps, coupez le **poivron rouge pointu** en deux et le **poivron** en quatre dans la longueur. Épépinez-les. 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. Enfourez 20 à 25 minutes.



### 4. Cuire le tout

Ajoutez le **riz**, le bouillon, le reste des **épices mexicaines** et 2 cc de jus de **citron** par personne à la sauteuse. Remuez bien et déposez le **poulet** sur le **riz**. Couvrez et faites cuire 20 à 25 minutes à feu moyen-doux et à couvert, ou jusqu'à ce que le **riz** soit cuit. Remuez régulièrement (voir conseil).

**Conseil :** Ajoutez éventuellement de l'eau si le riz s'assèche trop vite.



### 2. Mariner le poulet

Dans le bol, mélangez le **poulet** avec la moitié des **épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.) et ½ cs d'huile d'olive par personne.



### 5. Préparer les garnitures

Pendant ce temps, miettez le **fromage grec**. Faites chauffer la poêle, sans matière grasse, à feu moyen-vif et dorer les **amandes effilées**.



### 3. Cuire le poulet

Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire le **poulet** 2 minutes de chaque côté. Réservez-le hors de la sauteuse. Entre temps, pressez le **citron**.



### 6. Servir

Servez le **poulet** avec le **riz** et le **poivron rôti**. Garnissez de **fromage grec** et d'**amandes effilées**.

**Le saviez-vous ?** 🍌 En plus de la vitamine C, le poivron est aussi riche en vitamine E, un antioxydant que l'on retrouve également dans l'huile de tournesol, les produits à base de céréales complètes, les noix, les graines et les légumes verts.

**Bon appétit !**



# Aubergine épicée à l'orientale et muhammara maison

boulgour et pain naan

Végé

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Aubergine



Poivron rouge pointu



Mélange d'épices du Moyen-Orient



Gousse d'ail



Pain naan



Boulgour



Piment rouge



Citron



Persil plat frais



Noix concassées



Graines de cumin moulues



Yazara



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

Ce plat est riche en légumes, grâce à l'aubergine bien sûr, mais aussi au muhammara relevé qui en contient également. Un bon coup de pouce à vos AJR en légumes !



## 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 profond, râpe fine, casserole, petit bol, mixeur plongeant, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pain naan (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Boulgour (g)	75	150	225	300	375	450
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Persil plat frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Noix concassées (g)	10	20	30	40	50	60
Graines de cumin moulues (sachet(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Yazzara* (g)	40	80	120	160	200	240
À ajouter vous-même						
Cassonade (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	2	4	6	8	10	12
Eau (ml)	175	350	525	700	875	1050
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3506/838	558/133
Lipides total (g)	39	6
Dont saturés (g)	5,8	0,9
Glucides (g)	94	15
Dont sucres (g)	18	2,9
Fibres (g)	22	3
Protéines (g)	19	3
Sel (g)	1,8	0,3

## Allergènes

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



### 1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C. Coupez l'**aubergine** en deux dans la longueur. Incisez-en la chair en croissons mais conservez la peau intacte. Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu vif. Disposez-y l'**aubergine** côté peau et faites-la cuire 2 minutes. Baissez le feu, retournez l'**aubergine** et poursuivez la cuisson 5 minutes. Coupez le **poivron rouge pointu** en fines lanières.

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



### 4. Couper les aromates

Épépinez le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.) et émincez-en finement ⅓ par personne. Lavez bien le **citron** et prélevez-en le zeste à la râpe fine. Coupez-le ensuite en quartiers. Ciselez grossièrement le **persil plat**. Lorsque l'**aubergine** est cuite, retirez le **poivron rouge pointu** et l'**ail** de la plaque de cuisson. Éteignez le four, mais laissez-y l'**aubergine** et le **pain naan** au chaud. Pelez l'**ail**.



### 2. Rôtir

Dans le petit bol, mélangez, par personne : 1 cc d'**épices du Moyen-Orient** et ½ cs d'huile d'olive. Retirez l'**aubergine** de la poêle. Disposez-la, côté peau, sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et badigeonnez-la d'huile aux épices. Disposez aussi le **poivron rouge pointu** et l'**ail** sur la plaque de cuisson. Arrosez de ½ cs d'huile d'olive par personne, puis salez et poivrez à votre goût. Enfourez les **légumes** 12 à 15 minutes. Enfourez le **pain naan** dans les 2 à 3 dernières minutes de cuisson.



### 5. Préparer le muhammara

Ajoutez les **noix concassées**, l'**ail**, le **piment rouge** et la moitié du **poivron pointu** au bol profond. Ajoutez-y la cassonade et, par personne : ½ cs d'huile d'olive, 1 cc de **cumin** et ½ cc d'**épices du Moyen-Orient**. Mixez le tout au mixeur plongeant jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Pressez-y 1 quartier de **citron** par personne puis salez et poivrez à votre goût. Mélangez bien.



### 3. Cuire le bougour

Portez l'eau à ébullition dans la casserole et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients). Ajoutez le **bougour** et faites-le cuire 10 à 12 minutes à couvert. Remuez régulièrement. Égouttez-le si nécessaire et réservez.



### 6. Servir

Mélangez le reste de **poivron pointu**, le **persil plat** et 1 cc de zeste de **citron** par personne au **bougour**. Servez le **bougour** dans des assiettes creuses, ou des bols, et disposez l'**aubergine** dessus. Accompagnez du **muhammara** et du **yazzara**. Garnissez du reste de quartiers de **citron** et du **pain naan**.

**Bon appétit !**





# Orzo au four crémeux à la courgette

gratiné au fromage

Famille Végé

Durée de préparation : 50 - 60 min.



Orzo



Courgette



Oignon



Crème liquide



Épinards



Gousse d'ail



Dés de fromage  
aux herbes



Parmigiano  
Reggiano AOP



Chapelure panko



Citron



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

Ingrédient à la une dans votre box ! Le Parmigiano Reggiano doit son nom aux provinces italiennes où il est produit : Parma et Reggio Emilia. C'est la raison pour laquelle son appellation est d'origine protégée.



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Papier aluminium, bol, sauteuse, râpe fine, plat à four, petit bol, fouet

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Épinards* (g)	50	100	150	200	250	300
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Dés de fromage aux herbes* (g)	15	25	40	50	65	75
Parmigiano Reggiano AOP* (pièce(s))	1	1	2	1	3	2
Chapelure panko (g)	10	15	20	25	35	40
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3

### À ajouter vous-même

Beurre [végétal] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Farine (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	150	300	450	600	750	900
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3715 / 888	602 / 144
Lipides total (g)	48	8
Dont saturés (g)	27,6	4,5
Glucides (g)	81	13
Dont sucres (g)	9,1	1,5
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	28	5
Sel (g)	1,2	0,2

## Allergènes

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



### 1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C. Écrasez ou émincez l'**ail**. Émincez l'**oignon**.



### 2. Couper la courgette

Coupez la **courgette** en dés. Dans la sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive à feu vif et cuire la **courgette** 3 à 4 minutes. Réservez hors de la sauteuse. Pendant ce temps, préparez le bouillon. Prélevez le zeste du **citron** à la râpe fine. Pressez le **citron** au-dessus du petit bol. Râpez le **Parmigiano Reggiano** à la râpe fine.



### 3. Préparer la sauce

Faites fondre le beurre dans la même sauteuse et revenir l'**oignon** et l'**ail** 2 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez la farine et faites cuire 2 minutes en remuant (voir conseil). Ajoutez ½ du bouillon et remuez au fouet. Répétez l'opération encore 2 fois avec le reste de bouillon jusqu'à ce que la **sauce** réduise et épaississe. Mélangez en **sauce** homogène, portez à ébullition et laissez cuire jusqu'à obtention d'une consistance crémeuse.

**Conseil** : Lorsque vous mélangez le beurre et la farine de cette manière, vous préparez un roux. Pour ce faire, il est important de bien respecter les quantités : 1 cs de beurre = 15 g et 1 cs de farine = 20 g.



### 4. Apprêter la sauce

Déchirez les **épinards** en petits morceaux au-dessus de la sauteuse, éventuellement en plusieurs fois. Laissez-les réduire en remuant. En dernier, ajoutez la **crème liquide**, les dés de **fromage aux fines herbes**, puis salez et poivrez à votre goût. Retirez du feu et ajoutez l'**orzo**, la **courgette** et ½ cs de jus de **citron** par personne. Mélangez bien. Mettez le tout dans le plat à four.



### 5. Enfourner l'orzo

Couvrez l'**orzo** d'une feuille de papier aluminium et enfournez-le 20 minutes. Dans le bol, mélangez le **Parmigiano Reggiano** avec la **chapelure panko**, du sel et du poivre. Répartissez le mélange de **panko** et **fromage** sur l'**orzo** et enfournez pour les 5 à 7 dernières minutes de cuisson, sans papier aluminium.



### 6. Servir

Servez l'**orzo** dans des assiettes creuses. Garnissez du zeste de **citron** à votre goût.

**Bon appétit !**



# Crevettes croustillantes et riz au lait de coco

concombre et radis à l'aigre-douce

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Lait de coco



Riz long grain



Concombre



Radis



Noix de coco râpée



Chapelure panko



Crevettes



Coriandre fraîche



Sauce au chili  
sucrée et épicée



Citron



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

Comparée à de la chapelure classique, la texture de la Panko est moins fine et donne donc une croûte encore plus croustillante une fois frite.



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, casserole avec couvercle, essuie-tout, saladier, cuillère

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Lait de coco (ml)	50	100	150	200	250	300
Riz long grain (g)	75	150	225	300	375	450
Concombre* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Radis* (botte(s))	½	1	1	2	2	3
Noix de coco râpée (g)	10	20	30	40	50	60
Chapelure panko (g)	25	50	75	100	125	150
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Coriandre fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Sauce au chili sucrée et épicée* (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3

### A ajouter vous-même

Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Eau (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3159 /755	393 /94
Lipides total (g)	30	4
Dont saturés (g)	15,3	1,9
Glucides (g)	96	12
Dont sucres (g)	14,9	1,9
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	24	3
Sel (g)	1,6	0,2

## Allergènes

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



### 1. Cuire le riz

- Préchauffez le four à 200°C.
- Dans la casserole, mélangez le **lait de coco** l'eau le bouillon cube (voir tableau des ingrédients). Portez à ébullition. Ajoutez-y le **riz** et faites-le cuire 12 à 14 minutes à feu doux et à couvert. Égouttez-le et réservez-le à couvert.
- Pendant ce temps, coupez le **concombre** en deux dans la longueur, épépinez-le à la cuillère et taillez-le en demi-rondelles. Retirez les fanes de **radis** et coupez les **radis** en fines rondelles.



### 3. Préparer les crevettes

- Dans le bol, mélangez la **noix de coco râpée**, la **chapelure panko**, du sel et du poivre.
- Épongez les **crevettes** avec l'essuie-tout et mélangez-les à l'huile de tournesol sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Saupoudrez le mélange de **noix de coco** et **chapelure** sur les **crevettes** et mélangez bien pour bien les en recouvrir.
- Enfourez les **crevettes** 12 à 14 minutes.



### 2. Préparer la salade

- Coupez le **citron** en six quartiers. Par personne, réservez-en un et pressez-en deux au-dessus du saladier.
- Ajoutez-y le sucre et le vinaigre de vin blanc. Salez et poivrez à votre goût puis, mélangez bien.
- Ajoutez le **concombre** et le **radis** à la **vinaigrette à l'aigre-douce** du saladier.
- Placez le tout au réfrigérateur et remuez régulièrement.



### 4. Servir

- Pendant ce temps, ciselez grossièrement la **coriandre**.
- Servez les **crevettes croustillantes** avec le **riz** au **lait de coco** et la **salade à l'aigre-douce**.
- S'il reste du mélange **noix de coco-chapelure** sur le papier sulfurisé, saupoudrez-en le **riz**. Arrosez de la **sauce au chili sucrée et épicée**.
- Garnissez le plat de **coriandre** et quartiers de **citron**.

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





# Semoule aux légumes et saucisses de porc

sauce au yaourt aux herbes

Rapido

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Mélange de légumes italiens



Oignon rouge émincé



Saucisses de porc à la tomate et au romarin



Mélange d'épices du Moyen-Orient



Épices pour BBQ



Concentré de tomate



Semoule complète



Persil plat et menthe frais



Yaourt entier bio



Gousse d'ail



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

Vous utilisez ici de la semoule de blé complet. Celle-ci est riche en fibres de céréales. Un bel atout pour votre santé !



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Bol, sauteuse avec couvercle, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mélange de légumes italiens* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Oignon rouge émincé* (g)	40	75	115	150	190	225
Saucisses de porc à la tomate et au romarin* (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épices pour BBQ (sachet(s))	¾	¾	1	1½	1½	2
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
Semoule complète (g)	75	150	225	300	375	450
Persil plat et menthe frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Yaourt entier bio* (g)	50	100	150	200	250	300
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
A ajouter vous-même						
Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3268 / 781	469 / 112
Lipides total (g)	35	5
Dont saturés (g)	10,1	1,5
Glucides (g)	76	11
Dont sucres (g)	17,3	2,5
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	34	5
Sel (g)	2,2	0,3

## Allergènes

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



### 1. Cuire les légumes

- Préparez le bouillon. Émincez ou écrasez l'**ail**.
- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'**ail** et les **légumes** 3 à 5 minutes.
- Pendant ce temps, faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle et cuire les **saucisses de porc** 10 à 12 minutes. Ajoutez-y l'**oignon rouge émincé** pour les 5 à 7 dernières minutes de cuisson.



### 2. Préparer la semoule

- Ajoutez le **concentré de tomate**, les **épices du Moyen-Orient** et les **épices pour BBQ** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) à la sauteuse contenant les légumes. Mélangez bien et faites cuire 1 minute.
- Ajoutez le bouillon à la sauteuse et incorporez-y la **semoule**.
- Coupez le feu et laissez reposer le tout 10 minutes à couvert. Salez et poivrez à votre goût.



### 3. Préparer la sauce au yaourt

- Pendant ce temps, ciselez finement le **persil** et la **menthe**.
- Versez le **yaourt** dans le bol et mélangez-y les **herbes fraîches**. Salez, poivrez à votre goût puis, réservez.



### 4. Servir

- Servez la **semoule** aux **légumes** sur les assiettes.
- Déposez le **saucisse** et l'**oignon** par-dessus.
- Accompagnez de la **sauce au yaourt aux herbes**.

**Le saviez-vous ?** 🌱 Comparée à une semoule classique, la semoule complète contient 5 fois plus de vitamine B2 et 3 fois plus de vitamine E.

**Bon appétit !**



# Stir-fry à l'asiatique avec boulettes de bœuf & porc en sauce bulgogi

pak-choï, chou et cacahuètes salées

Rapido

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Pak-choï



Sauce bulgogi



Mélange de  
gingembre, d'ail et  
de piment rouge



Huile de sésame



Cacahuètes salées



Riz basmati



Chou blanc émincé



Citron



Boulettes porc  
et bœuf aux  
épices thaï



Mélange d'épices  
coréennes



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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Casserole avec couvercle, wok ou sauteuse

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

Poivre et sel à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3180 /760	506 /121
Lipides total (g)	35	6
Dont saturés (g)	9,1	1,4
Glucides (g)	78	12
Dont sucres (g)	13,9	2,2
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	31	5
Sel (g)	3,1	0,5

## Allergènes

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



### 1. Préparer

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



### 3. Ajouter la sauce

- Ajoutez les **boulettes de viande**, la **sauce bulgogi**, l'eau et le reste d'**huile de sésame** au wok ou à la sauteuse contenant les **légumes**. Faites cuire le tout 2 à 3 minutes à feu vif en remuant.
- Goûtez la sauce et rectifiez-en éventuellement l'assaisonnement avec du sel et du poivre.
- Coupez le **citron** en quarts.



### 2. Cuire les boulettes de viande

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



### 4. Servir

- Servez le **riz** dans des assiettes creuses.
- Déposez le *stir-fry* dessus.
- Garnissez des **cacahuètes** et de 1 quartier de **citron** par personne.

**Bon appétit !**



# Salade de nouilles au poisson croustillant

sauce au chili et cacahuètes salées

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Burger de poisson pané aux céréales multigrains



Chou rouge, blanc et carotte



Nouilles udon fraîches



Citron vert



Little gem



Cacahuètes salées



Sauce de poisson



Coriandre fraîche



Sauce au chili sucrée et épicée



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

Le citron vert est très riche en vitamine C. Celle-ci renforce nos défenses immunitaires et aide à garder une peau en bonne santé. Un moyen simple d'en obtenir votre dose quotidienne !



## 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

Grand saladier, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Burger de poisson pané aux céréales multigrains* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Chou rouge, blanc et carotte* (g)	100	200	400	400	600	600
Nouilles udon fraîches (g)	100	200	300	400	500	600
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Little gem* (pièce(s))	1	2	2	4	4	6
Cacahuètes salées (g)	20	40	60	80	100	120
Sauce de poisson (ml)	5	10	15	20	25	30
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Sauce au chili sucrée et épicée* (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2443 /584	470 /112
Lipides total (g)	20	4
Dont saturés (g)	6	1,2
Glucides (g)	71	14
Dont sucres (g)	14	2,7
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	30	6
Sel (g)	3,4	0,7

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Coupez le **citron vert** en quartiers et la **little gem** en gros morceaux.
- Ciselez grossièrement la **coriandre**.



### 2. Cuire le burger de poisson

- Faites chauffer le beurre dans la poêle à feu moyen-vif.
- Assurez-vous que le beurre est très chaud et faites-y cuire/dorer le **burger de poisson** 3 minutes de chaque côté.
- Réservez le **burger de poisson** hors de la poêle.



### 3. Cuire en remuant

- Dans la même poêle, ajoutez les **nouilles** et la **sauce au chili**. Faites cuire 2 à 3 minutes, ou jusqu'à ce que les **nouilles** soient cuites.
- Dans le grand saladier, mélangez les **nouilles**, le vinaigre de vin blanc et le sucre.
- Ajoutez-y la **coriandre**, le **mélange carotte-chou**, la **little gem** et la **sauce de poisson** (attention au sel ! Dosez à votre goût.).
- Mélangez bien. Salez et poivrez à votre goût.



### 4. Servir

- Coupez le **burger de poisson** en lanières.
- Servez la **salade de nouilles** dans des assiettes creuses et disposez les lanières de **burger de poisson** par-dessus.
- Saupoudrez de **cacahuètes** et servez avec les quartiers de **citron vert**.

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

**Bon appétit !**





# Curry de poisson

lait de coco, noix de cajou, légumes et citron vert

Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Lait de coco



Riz brun cuisson rapide



Mélange de poivron, carotte, chou et poireau



Persil plat et coriandre frais



Noix de cajou concassées



Citron vert



Épices de curry vert



Sauce de poisson



Filet de pangasius



Mélange de gingembre, d'ail et de piment rouge



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

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, casserole

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Lait de coco (ml)	90	180	250	360	430	540
Riz brun cuisson rapide (g)	75	150	225	300	375	450
Mélange de poivron, carotte, chou et poireau* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Persil plat et coriandre frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Noix de cajou concassées (g)	10	20	30	40	50	60
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Épices de curry vert (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce de poisson (ml)	10	20	30	40	50	60
Filet de pangasius* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mélange de gingembre, d'ail et de piment rouge* (g)	10	20	30	40	50	60
A ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	¼	¼	½	¾	¾
Eau pour la sauce (ml)	50	100	150	200	250	300
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2920 / 698	553 / 132
Lipides total (g)	30	6
Dont saturés (g)	16,3	3,1
Glucides (g)	74	14
Dont sucres (g)	10,6	2
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	30	6
Sel (g)	3,5	0,7

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Dans la casserole, portez un bon volume d'eau à ébullition et faites-y cuire le **riz** 10 minutes. Égouttez et réservez.
- Faites chauffer la sauteuse à sec, à feu vif et griller/dorer les **noix de cajou**. Réservez-les hors de la sauteuse.



### 2. Préparer le curry

- Faites chauffer l'huile de tournesol dans la sauteuse des **noix de cajou** à feu moyen-vif et cuire le **mélange de gingembre, ail et piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.) 1 minute.
- Ajoutez-y le **mélange de légumes** et poursuivez la cuisson 3 minutes. Ajoutez-y les **épices de curry vert** et laissez cuire 1 minute.
- Versez-y le **lait de coco** et l'eau puis émiettez le bouillon cube (voir tableau des ingrédients). Baissez le feu et poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes, à couvert.



### 3. Cuire le poisson

- Pendant ce temps, ciselez les **herbes fraîches** et coupez le **citron vert** en six quartiers.
- Détaillez le **poisson** en dés de 1 cm. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez le **poisson au curry** et laissez cuire 1 à 2 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit.
- Ajoutez-y la **sauce de poisson** (attention au sel ! Dosez à votre goût.) et le jus de 1 quartier de **citron vert** par personne. Salez et poivrez à votre goût.



### 4. Servir

- Servez le **riz** sur des assiettes et ajoutez le **curry de poisson** par-dessus.
- Garnissez des **herbes fraîches** et des **noix de cajou**.
- Accompagnez des quartiers de **citron vert** restants.

**Le saviez-vous ?** 🌱 La noix de cajou est riche en fer et en zinc, deux minéraux essentiels à votre corps, notamment pour un bon métabolisme et une bonne vitalité.

**Bon appétit !**