



Filet d'églefin et sauce ciboulette

servi avec des pommes de terre et des carottes rôties

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



Les carottes sont riches en vitamine A. Ce plat apporte donc un petit coup de pouce supplémentaire à vos yeux et votre système immunitaire



IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés.

Veuillez noter ce qui suit :

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



Carottes en botte



Pomme de terre à chair ferme



Ciboulette fraîche



Yaourt entier



Filet d'églefin

Ingrédients de base

Huile d'olive, moutarde, beurre, poivre et sel

Avant de commencer

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

Ustensiles

Petit bol, poêle, casserole avec couvercle, plaque de cuisson, essuie-tout, papier sulfurisé

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Carottes en botte* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Pomme de terre à chair ferme (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ciboulette fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Yaourt entier* (g) 7) 19) 22)	25	50	75	100	125	150
Filet d'églefin* (pc) 4)	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2418 / 578	373 / 89
Lipides total (g)	21	3
Dont saturés (g)	6,9	1,1
Glucides (g)	63	10
Dont sucres (g)	12,2	1,9
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	27	4
Sel (g)	0,5	0,1

Allergènes :

4) Poisson 7) Lait/Lactose

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Fruits à coque



1. Préparer

Préchauffez le four à 220 degrés. Pour les **pommes de terre** et les **carottes**, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans une casserole. Pesez 250 g de **carottes** par personne. Coupez-les dans le sens de la longueur, puis en quartiers. Épluchez ou lavez bien les **pommes de terre** et coupez-les en quartiers longs et fins.

LE SAVIEZ-VOUS ? Les pommes de terre sont excellentes pour la santé. Elles sont riches en vitamines, B6 et B11 par exemple (bonnes pour notre niveau d'énergie) et C (pour une bonne résistance physique).



4. Préparer la sauce à la ciboulette

Pendant ce temps, ciselez finement la **ciboulette**. Dans le petit bol, mélangez le **yaourt entier**, ½ cc de moutarde et la **ciboulette**. Assaisonnez avec du sel et du poivre.

LE SAVIEZ-VOUS ? Utiliser du yaourt comme ingrédient de base vous permet de servir une sauce savoureuse sans trop de calories en plus. Autre avantage : il vous apporte du calcium, de la vitamine B12 et D.



2. Cuire à l'eau

Faites cuire les **carottes** et les **pommes de terre** 8 à 10 minutes à couvert. Égouttez-les et réservez-les sans couvercle.



5. Cuire le poisson

Vers la fin de la cuisson au four, épongez le **filet d'églefin** avec de l'essuie-tout. Faites fondre ½ cs de beurre par personne dans la poêle et cuire le **filet d'églefin** à feu moyen-vif 2 à 3 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit. Retirez le poisson de la poêle et incorporez la sauce à la **ciboulette** à la graisse de cuisson.



3. Rôtir

Disposez les **carottes** et les **pommes de terre** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, épongez avec de l'essuie-tout, puis arrosez d'1 cs l'huile d'olive. Enfouez 20 à 30 minutes (voir CONSEIL). Salez et poivrez.

CONSEIL : Le temps de cuisson au four peut être plus long avec un four micro-ondes combiné ou électrique. Piquez les légumes avec une fourchette : si elle rentre bien dedans, les légumes sont cuits.



6. Servir

Servez les **carottes** et les **pommes de terre** sur les assiettes, disposez le **filet d'églefin** dessus et accompagnez de la sauce à la **ciboulette**.

Bon appétit !

Contact

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



Conchiglie au pesto rouge et à la feta

accompagnées de poivron rouge, mâche et basilic

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



Conchiglie : sa prononciation en italien vous surprendra... Vous êtes prêt(e) : con-keel-yay ! Surprenant, non ?



Échalote



Poivron rouge



Tomate



Conchiglie



Feta



Basilic frais



Pesto rouge



Mâche

IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés.

Veuillez noter ce qui suit :

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



Ingrédients de base

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

Avant de commencer

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

Ustensiles

Wok ou sauteuse, casserole avec couvercle, saladier

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Échalote (pc)	1	2	3	4	5	6
Poivron rouge* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pc)	1	2	3	4	5	6
Conchiglie (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Feta* (g) 7)	50	100	150	200	250	300
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Pesto rouge* (g) 7) 8)	40	80	120	160	200	240
Mâche* (g) 23)	40	60	80	100	140	160

À ajouter vous-même

Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3

Poivre et sel

Au goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3634 / 869	758 / 181
Lipides total (g)	49	10
Dont saturés (g)	11,6	2,4
Glucides (g)	80	17
Dont sucres (g)	12,5	2,6
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	23	5
Sel (g)	2,1	0,4

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/Lactose 8) Fruits à coque
Peut contenir des traces de : 17) (Eufs 20) Soja 23) Céleri

Contact

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



1. Découper et cuire

- Pour les **conchiglie**, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole.
- Émincez l'**échalote** et détaillez le **poivron rouge**, coupez la **tomate** en dés.
- Faites cuire les **conchiglie** 14 à 16 minutes à couvert. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle (voir CONSEIL).

CONSEIL : Si vous surveillez votre apport calorique, utilisez dans ce cas 25 g de feta et 70 g de conchiglie par personne. Vous pourrez utiliser le reste de feta et de conchiglie dans une salade le lendemain par exemple.



3. Mélanger les pâtes et la salade

- Ajoutez les **conchiglie** et le **pesto rouge** au wok ou à la sauteuse et réchauffez 1 minute.
- Dans le saladier, préparez une vinaigrette avec l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre balsamique noir. Salez et poivrez.
- Mélangez la vinaigrette à la **mâche**.



2. Cuire les légumes

- Pendant ce temps, chauffez l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir l'**échalote** 2 minutes à feu moyen-doux.
- Ajoutez le **poivron** et la **tomate**, puis poursuivez la cuisson 5 à 6 minutes en remuant. Salez et poivrez.
- Pendant ce temps, découpez la **feta** en dés de ½ cm et ciselez les feuilles de **basilic**.



4. Servir

- Servez la **mâche** et les **conchiglie** sur les assiettes. Garnissez le plat avec la **feta** et le **basilic**.

Bon appétit !



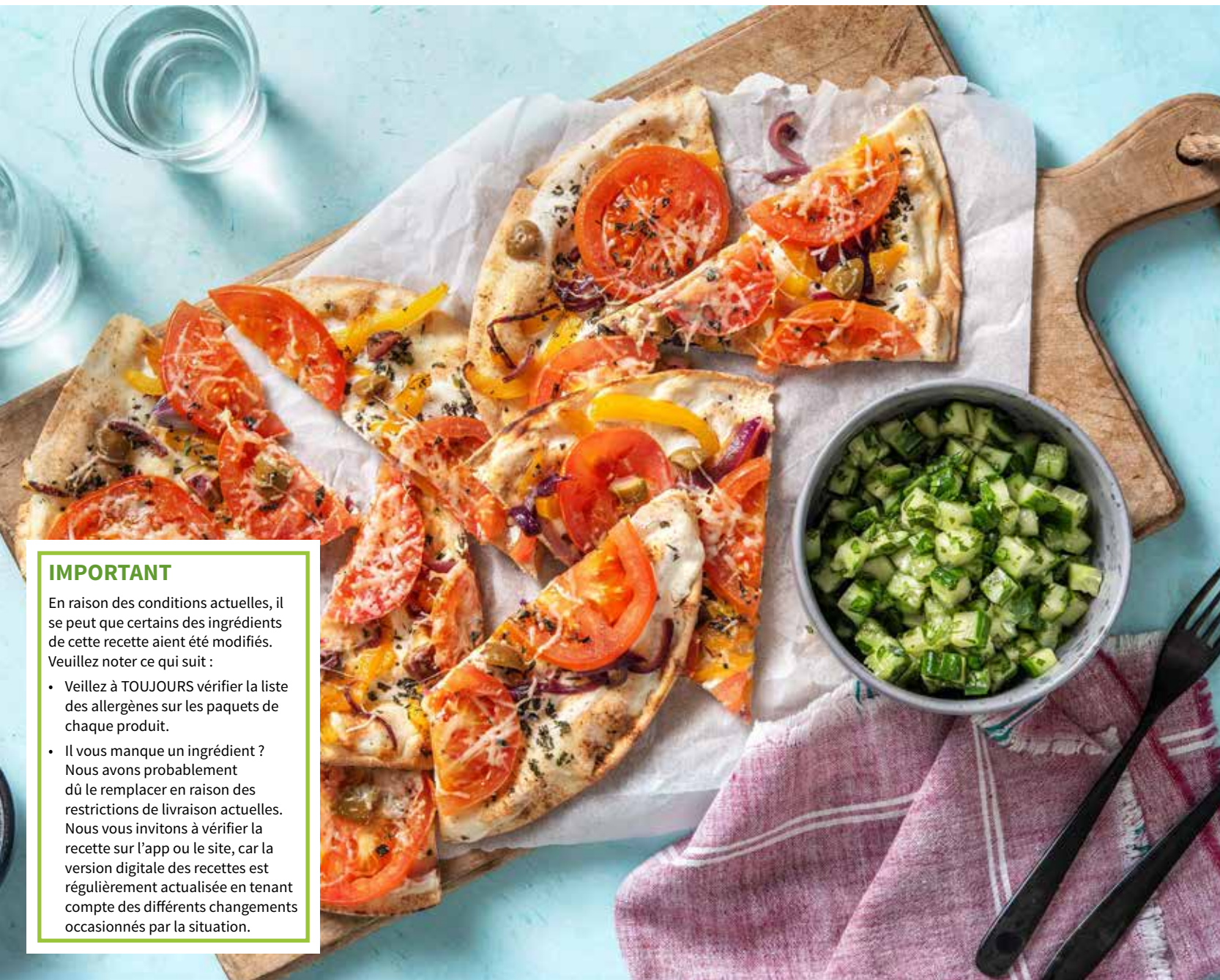
Pizza sur pain plat à la grecque

feta et olives

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



Dans cette recette, le pain plat a été remplacé par une variante aux céréales complètes, encore meilleures pour la santé.



IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés.

Veuillez noter ce qui suit :

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



Oignon rouge



Poivron jaune



Tomate



Olives Leccino



Herbes



Yaourt léger



Feta



Gouda Mi-vieux râpé



Pain libanais complet



Concombre

Ingrédients de base

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

Avant de commencer

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

Ustensiles

Poêle, mixeur plongeant, bol profond, saladier, plaque de cuisson, papier sulfurisé

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Olives Leccino* (g)	10	20	30	40	50	60
Feta* (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Oignon rouge (pc)	1	2	3	4	5	6
Tomate (pc)	1	2	3	4	5	6
Poivron jaune* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Menthe, origan et persil frais* (g)	10	20	30	40	50	60
Concombre* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Yaourt léger* (g) 7) 19) 22)	75	150	225	300	375	450
Gouda Mi-Vieux râpé* (g) 7)	15	25	40	50	65	75
Pain libanais complet (pc) 1)	2	4	6	8	10	12

À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2881 / 689	414 / 99
Lipides total (g)	28	4
Dont saturés (g)	8,8	1,3
Glucides (g)	80	11
Dont sucres (g)	19,4	2,8
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	23	3
Sel (g)	1,8	0,3

Allergènes :

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

Contact

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



1. Préparer

Préchauffez le four à 200 degrés. Taillez l'**oignon rouge** en demi-rondelles. Coupez le **poivron jaune** en lanières. Coupez les **tomates** en rondelles. Hachez grossièrement les **olives**. Détachez les feuilles de **menthe** et d'**origan** des brins. Ciselez séparément les feuilles de **menthe**, d'**origan** et de **persil**.



4. Garnir la pizza

Disposez les **pains plats** sur la plaque recouverte de papier sulfurisé. Étalez la sauce à la **feta**, puis garnissez avec l'**oignon**, le **poivron**, l'**origan**, les **olives** et les rondelles de **tomate**. Saupoudrez de **fromage mi-vieux râpé** et enfournez les pizzas 4 à 6 minutes.

LE SAVIEZ-VOUS ? Les pains plats sont préparés avec de la farine complète. Comparée à de la farine blanche, elle contient non seulement plus de fibres, mais aussi 3 à 5 fois plus de vitamines (notamment B1 et B2) et de minéraux, tels que le potassium, le magnésium et le fer.



2. Cuire les légumes

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans la poêle. Faites revenir l'**oignon** et le **poivron** 6 minutes.



5. Préparer la salade

Pendant ce temps, coupez le **concombre** en petits morceaux. Dans le saladier, mélangez ½ cs d'huile d'olive vierge extra et ½ cs de vinaigre balsamique blanc par personne. Mélangez la vinaigrette au **concombre**, à la **menthe** et au **persil**, mélangez bien la salade, puis salez et poivrez.



3. Préparer la sauce à la feta

Dans le bol profond, mixez le **yaourt** et la **feta** à l'aide du mixeur plongeant jusqu'à l'obtention d'une sauce. Poivrez.



6. Servir

Coupez la pizza en parts et accompagnez-les de la salade de **concombre**.

Bon appétit !



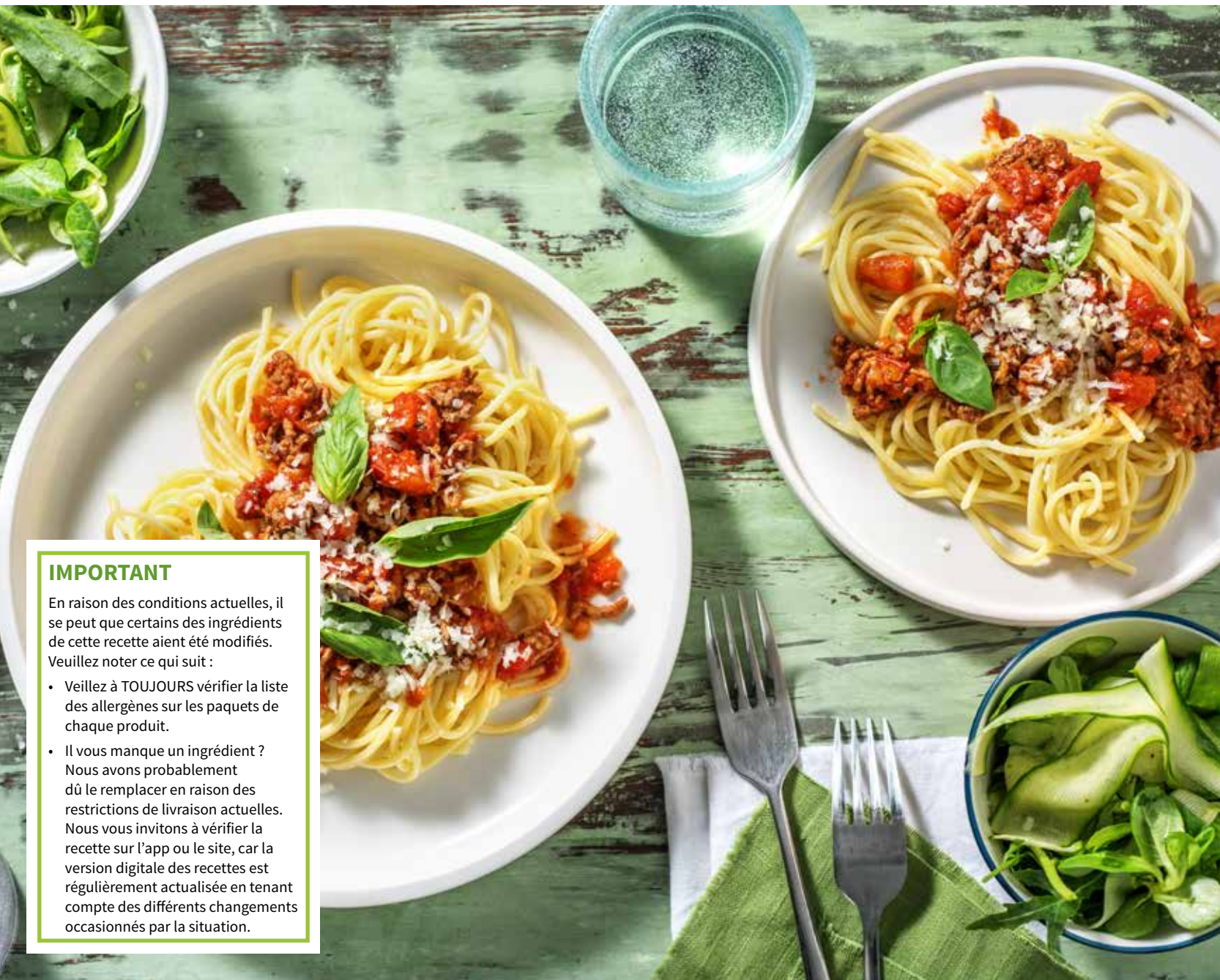
Spaghetti bolognese

accompagnés d'une salade

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



Ce plat vous permet de déguster une savoureuse bolognese en 20 minutes seulement !



IMPORTANT

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

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



Spaghetti



Oignon



Gousse d'ail



Romarin et basilic frais



Viande hachée de bœuf aux épices italiennes



Tomates cerises en conserve



Concombre



Roquette et mâche



Fromage italien râpé

Ingrédients de base

Huile d'olive, huile d'olive vierge extra, vinaigre balsamique noir,

Avant de commencer

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

Ustensiles

Éplucheur ou rabot à fromage, casserole avec couvercle, saladier, sauteuse

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Spaghetti (g 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Romarin et basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Fromage italien râpé* (g 7)	10	20	30	40	50	60
V viande hachée de bœuf aux épices italiennes* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomates cerises (boîte)	½	1	1½	2	2½	3
Concombre* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Roquette et mâche* (g 23)	40	60	90	120	150	180
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
V vinaigre balsamique noir (cs)	2	4	6	8	10	12
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3837 / 917	568 / 136
Lipides total (g)	40	6
Dont saturés (g)	12,4	1,8
Glucides (g)	84	12
Dont sucres (g)	17,2	2,6
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	48	7
Sel (g)	0,5	0,1

Allergènes:

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/Lactose

Peut contenir des traces de : 17) (Œufs 20) Soja 23) Céleri

Contact

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



1. Cuire

- Portez une grande quantité d'eau à ébullition avec une pincée de sel dans une casserole avec couvercle pour les **spaghetti**.
- Faites cuire les **spaghetti** 10 à 12 minutes 'al dente'.
- Égouttez-les et laissez évaporer sans couvercle.



4. Préparer la sauce

- Ajoutez les **tomates cerises en conserve**, baissez le feu à doux et laissez étuver 8 à 10 minutes.
- Salez et poivrez.

LE SAVIEZ-VOUS ? Les tomates en conserve contiennent presque autant de vitamines et minéraux que les tomates fraîches. Ce plat comprend donc en tout plus 400 g de légumes !



2. Couper

- Émincez l'**oignon** et écrasez l'**ail** ou coupez-le bien fin.
- Retirez les aiguilles de **romarin** des brins et ciselez-les.
- Retirez les feuilles de **basilic** des brins et ciselez-les aussi.



5. Préparer la salade

- Dans le saladier, mélangez la **roquette** et la **mâche** à de l'huile d'olive vierge extra et du vinaigre balsamique noir. Salez et poivrez.
- Coupez le **concombre** en fines lanières à l'aide d'un éplucheur ou d'un rabot à fromage, puis mélangez-les à la salade.



3. Cuire la viande hachée

- Faites chauffer l'huile d'olive dans la sauteuse et revenir l'**oignon**, l'**ail**, les feuilles de **basilic** et le **romarin** 2 à 3 minutes à feu moyen-vif.
- Ajoutez la **viande hachée** et faites cuire 2 à 3 minutes.



6. Servir

- Servez les pâtes sur les assiettes et déposez une cuillerée de sauce dessus.
- Garnissez du **basilic** et du **fromage italien râpé**.
- Servez avec la salade.

Bon appétit !



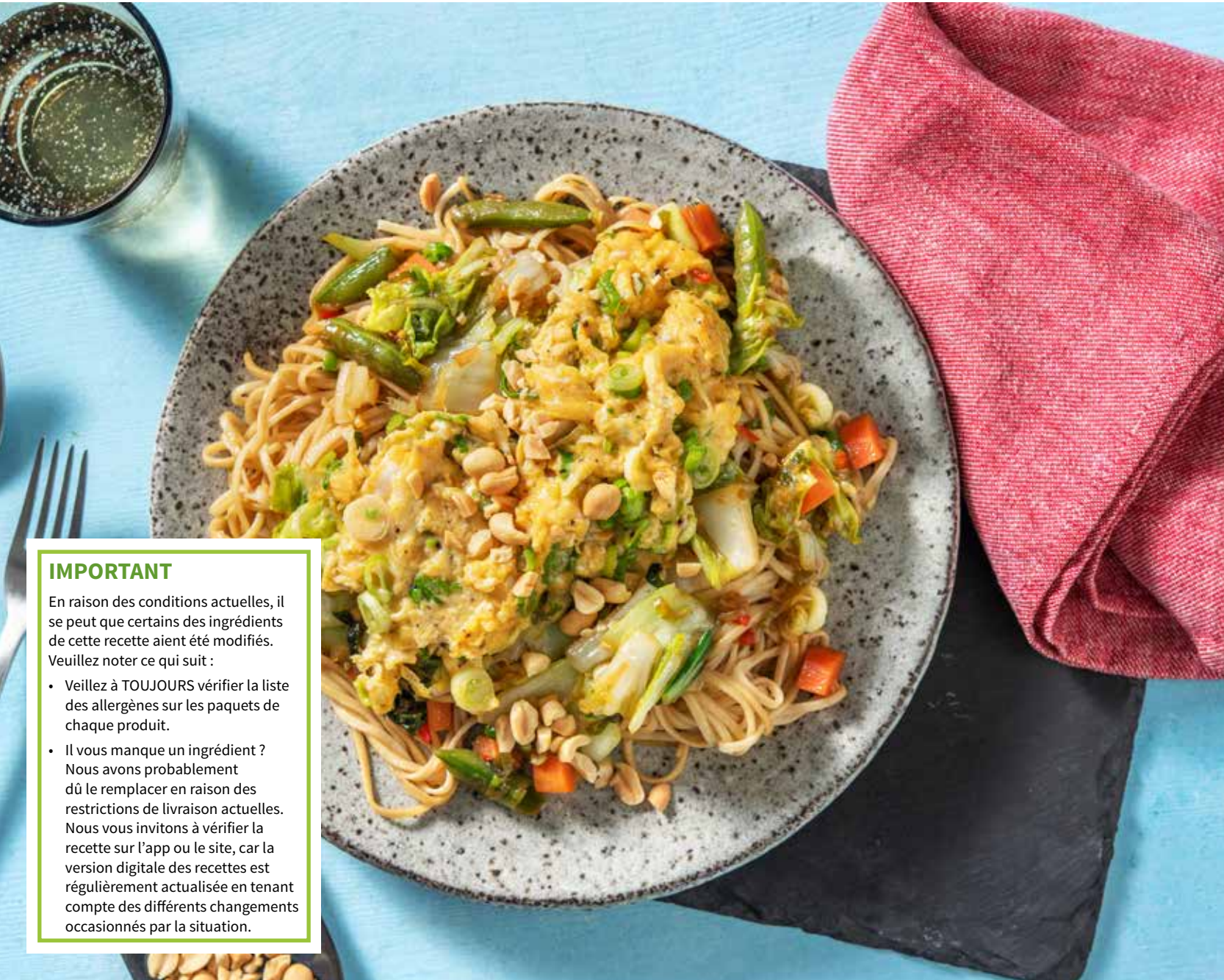
Nouilles asiatiques et œufs brouillés

garnies d'oignon nouveau et de cacahuètes

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



Cette recette contient désormais de l'huile de sésame, pour des saveurs asiatiques encore plus authentiques.



IMPORTANT

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

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



Gousse d'ail



Échalote



Piment rouge



Oignon nouveau



Gingembre frais



Mélange de légumes asiatiques



Sauce soja



Huile de sésame



Nouilles



Œuf de poule élevée au sol



Cacahuètes

Ingrédients de base

Huile de tournesol, sauce soja lucullus,

Avant de commencer

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

Ustensiles

Wok ou sauteuse, casserole avec couvercle

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Piment rouge* (pc)	⅓	⅔	1	1⅓	1¾	2
Oignon nouveau* (pc)	1½	3	4½	6	7½	9
Gingembre frais* (pc)	1	2	3	4	5	6
Mélange de légumes asiatiques* (g) 23)	150	300	450	600	750	900
Sauce soja (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Huile de sésame (ml) 11)	5	10	15	20	25	30
Nouilles (g) 1)	65	130	200	265	330	395
Œuf de poule élevée au sol* (pc) 3)	2	4	6	8	10	12
Cacahuètes (g) 5) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1	2	2	3	4	5
Sauce soja Lucullus (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2370 / 567	522 / 125
Lipides total (g)	23	5
Dont saturés (g)	4,8	1,1
Glucides (g)	60	13
Dont sucres (g)	6,7	1,5
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	27	6
Sel (g)	2,7	0,6

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 5) Cacahuètes
6) Soja 11) Graines de sésame
Peut contenir des traces de : 22) Fruits à coque 23) Céleri 25) Graines de sésame

Contact

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



1. Préparer

Portez une grande quantité d'eau à ébullition dans une casserole avec couvercle pour les **nouilles**. Écrasez l'**ail** ou coupez-le finement et émincez l'**échalote**. Épépinez et émincez le **piment rouge** (voir CONSEIL). Émincez l'**oignon nouveau** en fines rondelles. Épluchez le **gingembre** et râpez-le ou coupez-le finement.

CONSEIL : Si vous aimez manger épicé, utilisez une partie du piment rouge ou ½ cc de sambal par personne pour donner du piquant à vos œufs brouillés



4. Ajouter les nouilles

Pendant ce temps, pesez les **nouilles** et faites-les cuire 3 à 4 minutes à couvert dans la casserole. Ensuite, égouttez-les et ajoutez-les au wok ou à la sauteuse. Faites chauffer encore 1 minute à feu vif. Salez et poivrez.



2. Cuire les condiments

Faites chauffer la moitié de l'huile de tournesol dans un wok ou une sauteuse et revenir l'**ail**, le **piment rouge**, l'**échalote** et le **gingembre** 3 à 4 minutes à feu vif en remuant.



5. Préparer les œufs brouillés

Pendant ce temps, faites chauffer le reste d'huile de tournesol dans la poêle. Ajoutez les **œufs** et le reste d'**oignon nouveau**, puis faites cuire en remuant jusqu'à ce que les **œufs** se figent mais restent encore moelleux. Salez et poivrez.

LE SAVIEZ-VOUS ? L'œuf, avec le poisson gras, est l'un des rares aliments riches en vitamine D. Une vitamine dont nous manquons souvent car nous travaillons beaucoup en intérieur.



3. Faire sauter les légumes

Ajoutez le **mélange de légumes** et la moitié de l'**oignon nouveau** et faites sauter 4 à 5 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez la **sauce soja**, le ketjap, l'**huile de sésame**, 2 cs d'eau par personne et faites cuire encore 2 à 3 minutes en remuant.



6. Servir

Servez le plat sur les assiettes avec les **œufs** brouillés. Garnissez des **cacahuètes**.

Bon appétit !



Curry à l'indienne au fenouil et au maïs

servi avec un pain naan et du yaourt bien frais

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



Dans cette recette, vous préparez vous-même la pâte de curry avec des ingrédients frais que vous relevez à votre guise. Rien de plus simple.



IMPORTANT

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

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



Piment rouge



Oignon rouge



Gingembre frais



Curcuma



Gousse d'ail



Fenouil



Coriandre fraîche



Graines de moutarde jaune



Concentré de tomates



Riz cargo



Lait de coco



Maïs conserve



Pain naan



Yaourt entier

Ingrédients de base

Huile de tournesol, bouillon de légumes, poivre et sel

Avant de commencer

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

Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, râpe, casserole avec couvercle, bol

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Piment rouge* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gingembre frais* (cm)	1	2	3	4	5	6
Curcuma* (cm)	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Fenouil* (g)	100	200	300	400	500	600
Coriandre fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Graines de moutarde jaune (cc) 10)	1	2	3	4	5	6
Concentré de tomates (boîte)	½	1	1½	2	2½	3
Riz cargo (g)	85	170	250	335	420	500
Lait de coco (ml)	150	250	350	450	600	700
Maïs conserve (boîte)	½	1	1½	2	2½	3
Pain naan (pc) 1) 7)	½	1	1½	2	2½	3
Yaourt entier* (g) 7)	50	75	100	125	175	200

À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3960 / 947	637 / 152
Lipides total (g)	40	6
Dont saturés (g)	24,0	3,9
Glucides (g)	122	20
Dont sucres (g)	22,9	3,7
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	21	3
Sel (g)	2,4	0,4

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/Lactose

10) Moutarde

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Fruits à coque

Contact

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



1. Préparer

Préchauffez le four à 200 degrés. Pour le **riz**, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole et ajoutez une pincée de sel. Épépinez le **piment rouge** et émincez-le. Émincez l'**oignon**. Râpez finement le **gingembre** et le **curcuma** frais (voir CONSEIL). Émincez ou écrasez l'**ail**. Coupez le **fenouil** en deux, puis en quartiers, retirez-en le cœur dur et taillez le légume en fines lamelles. Hachez grossièrement la **coriandre**.

CONSEIL : Attention ! le curcuma déteint beaucoup. Portez des gants en plastique ou emballez vos mains dans des sacs à sandwich avant de le râper.



4. Préparer le curry

Remuez le **lait de coco** (voir CONSEIL) pour en dissoudre les grumeaux. Ajoutez-le à la sauteuse et émiettez ¼ de cube de bouillon par personne au-dessus. Portez le tout doucement à ébullition. Égouttez le **maïs** et ajoutez-le. Laissez ensuite mijoter 10 à 12 minutes à couvert. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement au besoin avec du sel et du poivre.

CONSEIL : Si vous surveillez votre apport calorique, utilisez la moitié du riz et remplacez la moitié du lait de coco par la même quantité de bouillon. Vous pourrez utiliser le lait de coco qu'il vous restera pour préparer un porridge aux flocons d'avoine pour le petit déjeuner du lendemain.



2. Cuire

Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans la sauteuse à feu moyen. Ajoutez le **gingembre**, le **curcuma**, les **graines de moutarde**, l'**oignon**, l'**ail** et le **piment rouge** (voir CONSEIL) et faites-les revenir 1 à 2 minutes. Ajoutez le **concentré de tomates** et le **fenouil** et poursuivez la cuisson encore 4 à 6 minutes.

CONSEIL : Si vous n'aimez pas manger épicé, réduisez la quantité de piment de moitié ou supprimez-le entièrement.



5. Enfournier les naans

Enfourniez les **naans** 5 à 7 minutes. Pendant ce temps, mélangez le **yaourt** et ½ de la **coriandre** dans le bol. Salez et poivrez.



3. Cuire le riz

Pendant ce temps, faites cuire le **riz** 12 à 15 minutes à couvert dans la casserole. Ensuite, égouttez-le et réservez-le sans couvercle.

LE SAVIEZ-VOUS ? Ce plat est riche en fibres, car il en contient près de la moitié des AJR.



6. Servir

Servez le **riz** dans des assiettes creuses et versez le curry par-dessus. Présentez les **naans** et le **yaourt** en accompagnement. Garnissez le plat avec le reste de la **coriandre**.

Bon appétit !

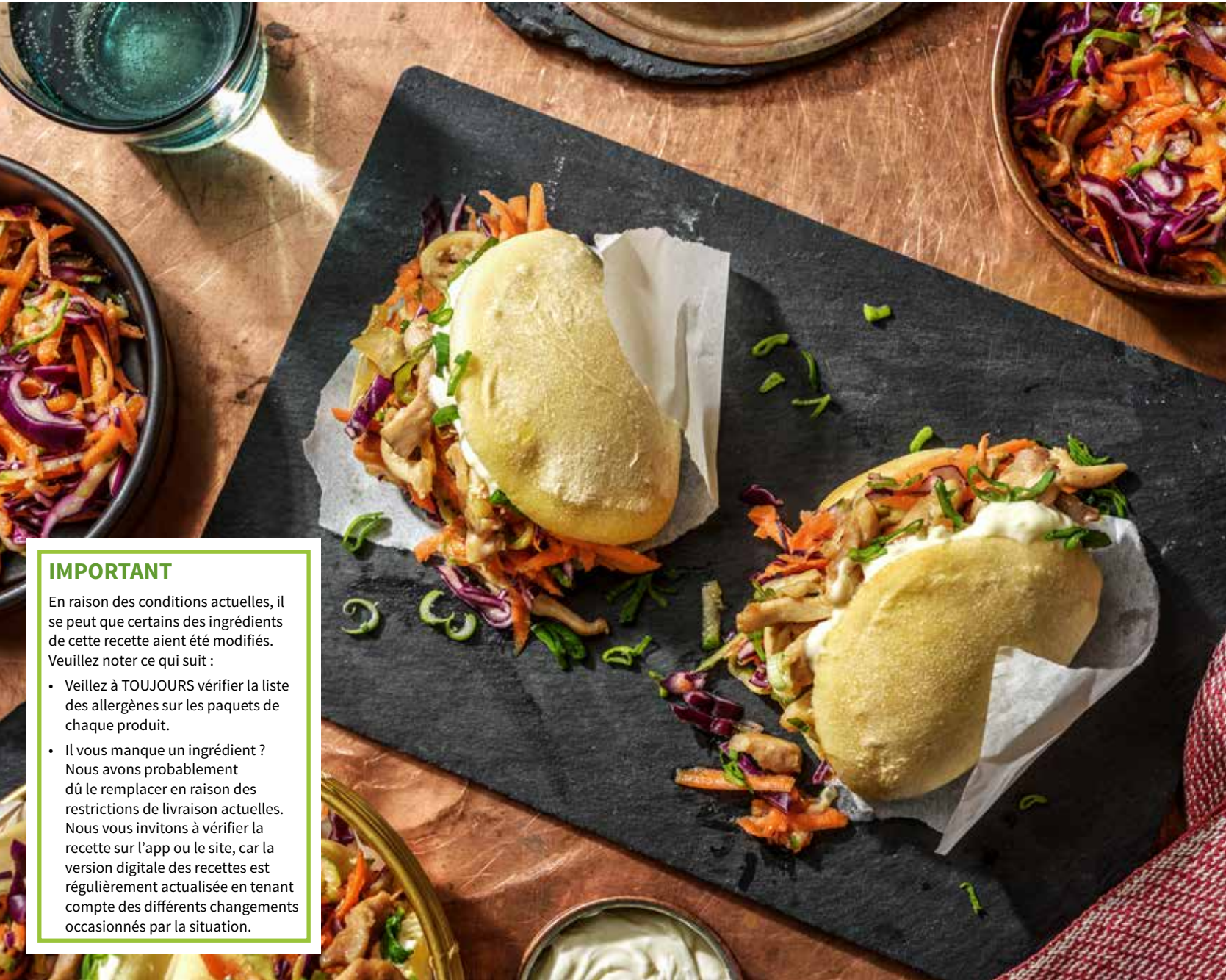


Émincé de poulet sucré-salé servi dans un bao bun accompagné d'une salade

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



Très savoureux, le bao bun nous vient de Chine et a été pensé pour pouvoir manger sur le pouce un plat en sauce sucrée-salée. Une recette streetfood par excellence !



Gousse d'ail



Oignon nouveau



Lanières de poulet
aux épices orientales



Carotte



Goncombre



Chou rouge découpé



Nuoc-mâm



Bao bun



Gingembre frais



Mayonnaise

IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés.

Veuillez noter ce qui suit :

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

Ingrédients de base

Huile de tournesol, vinaigre de vin blanc, sucre

Avant de commencer

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

Ustensiles

Petit bol, petite casserole, poêle, râpe, saladier

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Oignon nouveau* (pc)	2	4	6	8	10	12
Lanières de poulet aux épices orientales* (g)	110	220	330	440	550	660
Carotte* (g)	100	200	300	400	500	600
Concombre* (pc)	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Chou rouge découpé* (g 23)	50	100	150	200	250	300
Nuoc-mâm (ml) 4)	20	40	60	80	100	120
Bao bun (pc) 1)	2	4	6	8	10	12
Gingembre frais* (cm)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise* (g) 3) 10) 19) 22)	25	50	75	100	125	150

À ajouter vous-même

Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3222/770	577/138
Lipides total (g)	38	7
Dont saturés (g)	6,2	1,1
Glucides (g)	76	14
Dont sucres (g)	28,7	5,1
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	30	5
Sel (g)	6,4	1,1

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 4) Poisson

10) Moutarde

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Fruits à coque 23) Céleri

Contact

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



1. Cuire le poulet

Préchauffez le four à 180 degrés. Émincez ou écrasez l'**ail**. Coupez le vert des **oignons nouveaux** et réservez-le. Taillez le blanc en morceaux de 3 cm de long, puis coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne à feu moyen-vif dans la poêle. Faites revenir l'**ail** et le blanc des **oignons nouveaux** 4 à 5 minutes. Ajoutez les **lanières de poulet** et poursuivez la cuisson 6 à 8 minutes.



4. Préparer la mayonnaise au gingembre

Enfournez les **bao buns** 4 à 5 minutes. Coupez le vert des **oignons nouveaux** en fines rondelles. Râpez le **gingembre** à l'aide de la râpe fine. Dans le petit bol, mélangez la **mayonnaise** et le **gingembre**.



2. Préparer la salade

Pesez la **carotte** et le **concombre**, puis râpez-les à l'aide de la grosse râpe. Dans le saladier, mélangez 1 cs de vinaigre de vin blanc et ½ cs de sucre par personne. Mélangez la vinaigrette au **concombre**, aux **carottes** et au **chou rouge**. Laissez reposer jusqu'au service en remuant de temps à autre pour que la vinaigrette pénètre bien.



5. Apprêter le poulet

Ajoutez le **poulet** aux **oignons nouveaux** à la sauce et mélangez bien.



3. Préparer la sauce

Dans la petite casserole, mélangez le **nuoc-mâm**, 1 cs de sucre et ½ cs d'eau par personne. Laissez réduire à feu doux jusqu'à obtenir la consistance d'un sirop, puis retirez la sauce du feu.



6. Servir

Garnissez les **bao buns** avec un peu de salade et de **poulet**, puis garnissez-les avec la **mayonnaise** au **gingembre** et les rondelles d'**oignons nouveaux**. Présentez la salade en accompagnement.

Bon appétit !



Huevos rancheros aux haricots cannellini et à l'avocat

un petit déjeuner mexicain pour le dîner

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



Ce petit déjeuner garni nous vient du fin fond du Mexique... D'où son nom ! On le savoure aujourd'hui en brunch ou même au dîner.



IMPORTANT

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

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



Haricots blancs



Citron vert



Gousse d'ail



Oignon nouveau



Épices mexicaines



Cubes de tomates



Œuf de poule élevée au sol



Cheddar râpé



Mini-tortillas



Avocat



Crème aigre

Ingrédients de base

Huile d'olive, poivre et sel

Avant de commencer

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

Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, papier aluminium, passoire

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Haricots blancs (boîte)	¼	1	1½	2	2½	3
Citron vert (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Oignon nouveau* (pc)	1	2	3	4	5	6
Épices mexicaines (sachet)	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Cubes de tomates (boîte)	½	1	1½	2	2½	3
Œuf de poule élevée au sol* (pc) 3)	2	4	6	8	10	12
Cheddar râpé* (g) 7)	12	25	37	50	62	75
Mini-tortillas (pc) 1)	3	6	9	10	15	16
Avocat (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Crème aigre* (g) 7)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3694 / 883	566 / 135
Lipides total (g)	44	7
Dont saturés (g)	10,5	1,6
Glucides (g)	78	12
Dont sucres (g)	14,1	2,2
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	35	5
Sel (g)	3,5	0,5

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 7) Lait/Lactose

Contact

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



1. Préparer

- Préchauffez le four à 200 degrés.
- Égouttez les **haricots cannellini** dans la passoire.
- Taillez le **citron vert** en quartiers. Émincez ou écrasez l'**ail**. Taillez les **oignons nouveaux** en fines rondelles, puis réservez le blanc et le vert séparément.
- Faites chauffer les épices mexicaines 1 minute à feu moyen-vif dans la sauteuse. Ajoutez ½ cs d'huile d'olive par personne, puis faites revenir le blanc des **oignons nouveaux**, l'**ail** et les **haricots cannellini** 2 à 3 minutes.



3. Couper

- Enveloppez les **tortillas** dans la feuille d'aluminium et réchauffez-les 2 à 3 minutes au four.
- Taillez la chair de l'**avocat** en petits morceaux (voir CONSEIL).

CONSEIL : Coupez l'avocat en deux dans le sens de la longueur. Détachez les moitiés et retirez le noyau. Taillez la chair en dés et retirez-les à l'aide d'une cuillère.



2. Préparer la sauce

- Ajoutez les **tomates en cubes** et arrosez le tout avec le jus de 1 quartier de **citron vert** par personne. Remuez bien et laissez réduire 3 à 4 minutes.
- Cassez les **œufs** et versez-les dans la sauce **tomate**. Couvrez et laissez-les prendre 6 à 8 minutes (voir CONSEIL).
- Retirez le couvercle au bout de 4 minutes, salez et poivrez, puis parsemez le **cheddar râpé** par-dessus.

CONSEIL : Les œufs sont cuits lorsque le blanc commence à s'opacifier, mais que le jaune coule encore. Si vous préférez les jaunes plus durs, faites cuire les œufs plus longtemps.



4. Servir

- Présentez les **œufs**, les **mini-tortillas**, l'**avocat**, la **crème aigre**, le vert des **oignons nouveaux** et le reste de **citron vert** sur la table pour que chacun puisse garnir sa **tortilla**.
- Commencez par les **œufs** en sauce, ajoutez l'**avocat** et la **crème aigre** par-dessus et garnissez avec les **oignons nouveaux**. Présentez le **citron vert** en accompagnement.

LE SAVIEZ-VOUS ? Ce plat contient la moitié des AJR en fibres. Celles-ci favorisent la flore intestinale, bonne pour les défenses naturelles et le niveau d'énergie. Sans compter qu'elles rassasient très bien.

Bon appétit !



Salade de couscous perlé et steak haché

accompagnés de portobello poêlé et d'une vinaigrette au pesto

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



De qualité supérieure, vous pouvez faire cuire la viande brièvement pour savourer un burger rosé. Vous pouvez aussi la déguster cru, en steak tartare.



Couscous



Gousse d'ail



Portobello



Tomate



Pesto vert alla genovese



Steak haché de bœuf



Roquette

IMPORTANT

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

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

Ingrédients de base

Bouillon de légumes, huile d'olive, huile d'olive vierge extra, vinaigre balsamique noir, beurre, poivre et sel

Avant de commencer

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

Ustensiles

Petit bol, poêle, casserole avec couvercle, saladier

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Couscous (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Portobello* (pc)	1	2	3	4	5	6
Tomate (pc)	1	2	3	4	5	6
Pesto vert alla genovese* (g) 7) 8)	25	50	75	100	125	150
Steak haché de bœuf* (pc)	1	2	3	4	5	6
Roquette* (g) 23)	40	80	120	160	200	240
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3669 / 877	752 / 180
Lipides total (g)	47	10
Dont saturés (g)	11,1	2,3
Glucides (g)	67	14
Dont sucres (g)	7,0	1,4
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	41	8
Sel (g)	4,4	0,9

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten **7)** Lait/Lactose **8)** Fruits à coque

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

Contact

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



1. Couper les légumes

- Portez 300 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole. Émiettez le cube de bouillon (voir CONSEIL) au-dessus et faites-y cuire le **couscous perlé** 12 minutes à couvert. Égouttez, égarez et réservez sans couvercle.
- Écrasez ou émincez l'**ail**. Coupez le **portobello** en tranches et les **tomates** en quartiers.

CONSEIL : Si vous surveillez votre consommation de sel, utilisez dans ce cas ¼ de bouillon cube par personne ou un bouillon pauvre en sel.



3. Cuire le steak haché

- Faites chauffer le beurre dans l'autre poêle à feu moyen-vif et cuire le **steak haché** 2 à 4 minutes de chaque côté. Salez et poivrez. Pendant ce temps, mélangez la **tomate**, la **roquette** et la moitié de la vinaigrette au **pesto** dans le saladier. Ajoutez ensuite le **couscous perlé** et mélangez bien.



2. Préparer le portobello et la vinaigrette

- Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif, ajoutez-y l'**ail** et le **portobello**. Salez et poivrez et faites dorer 5 à 6 minutes en remuant.
- Dans le bol, préparez la vinaigrette en mélangeant le **pesto vert**, l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre balsamique noir, puis salez et poivrez.



4. Servir

- Servez le **couscous perlé** sur les assiettes.
- Disposez le **portobello** et le **steak haché** dessus et garnissez avec le reste de vinaigrette au **pesto**.

Bon appétit !



Hamburger de poulet, mayonnaise au vadouvan

servi avec une grande salade

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



Le vadouvan est un mélange d'épices français d'influence indienne. Résultat : un curry doux subtilement fumé. On aime !



Burger de poulet



Laitue



Tomates cerises rouges



Petit pain au graines de pavot



Mayonnaise



Vadouvan



Dés de Gouda Vieux



Noix concassées

IMPORTANT

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

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

Ingrédients de base

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

Avant de commencer

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

Ustensiles

Petit bol, poêle, saladier

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Burger de poulet* (pc)	1	2	3	4	5	6
Laitue* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomates cerises rouges (g)	125	250	375	500	625	750
Petit pain au graines de pavot (pc) 1) 6) 7) 17) 22) 25)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise* (g) 3) 10) 19) 22)	25	50	75	100	125	150
Vadouvan (cc) 10)	½	1	1½	2	2½	3
Dés de Gouda Vieux* (g) 7)	15	25	40	50	65	75
Noix concassées (g) 8) 19) 25)	5	10	15	20	25	30

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel (cc)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3634 /869	697 /167
Lipides total (g)	53	10
Dont saturés (g)	10,1	1,9
Glucides (g)	55	11
Dont sucres (g)	13,2	2,5
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	38	7
Sel (g)	3,2	0,6

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 6) Soja 7) Lait/Lactose 8) Fruits à coque
10) Moutarde
Peut contenir des traces de : 17) Œufs 19) Cacahuètes 22) Fruits à coque
25) Graines de sésame

Contact

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



1. Cuire les hamburgers

- Préchauffez le four à 180 degrés.
- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans la poêle.
- Faites cuire les **burgers de poulet** 4 à 6 minutes par côté ou jusqu'à ce qu'ils soient cuits.



3. Préparer la vinaigrette

- Enfourez les **petits pains** 6 à 8 minutes.
- Dans le petit bol, mélangez la **mayonnaise** et ½ cc de vadouvan par personne (voir CONSEIL).
- Dans le saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre balsamique blanc, la moutarde et le miel.

CONSEIL : S'il y a des enfants à table qui n'aiment peut-être pas la saveur trop prononcée du vadouvan, préparez deux petits bols avec de la mayonnaise : un avec le vadouvan et un sans. Chacun pourra ainsi goûter et choisir la variante qu'il préfère.



2. Couper les légumes

- Détachez 2 feuilles de **laitue** par personne pour en garnir les burgers plus tard.
- Déchirez grossièrement le reste de **laitue**. Coupez les **tomates cerises** en deux.



4. Servir

- Mélangez la **laitue** et les **tomates cerises** à la vinaigrette. Garnissez la salade avec les cubes de **fromage vieux** et les **noix concassées**.
- Ouvrez les **petits pains** et, sur chacun d'entre eux, disposez les feuilles de salade et un **burger de poulet**. Garnissez le tout avec la **mayonnaise** au **vadouvan**.

Bon appétit !



Salade chaude de grenailles et truite fumée

préparée avec du poivron rouge, du citron et du cresson

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



Le cresson, nouvel ingrédient sur la liste, donne une note estivale à cette recette.



IMPORTANT

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

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



Grenailles



Poivron rouge



Oignon rouge



Gousse d'ail



Salade little gem



Citron jaune



Cresson



Filet de truite fumée

Ingrédients de base

Huile d'olive, huile d'olive vierge extra, miel,

Avant de commencer

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

Ustensiles

Poêle, casserole avec couvercle, saladier

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Poivron rouge* (pc)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Salade little gem* (pc)	1	2	3	4	5	6
Citron jaune (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Cresson* (réceptient)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Filet de truite fumée* (70 g 4)	1	2	3	4	5	6

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Miel (cc)	1	2	3	4	5	6

Poivre et sel

Au goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2416 / 578	398 / 95
Lipides total (g)	27	5
Dont saturés (g)	4,2	0,7
Glucides (g)	52	9
Dont sucres (g)	14,1	2,3
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	26	4
Sel (g)	1,4	0,2

Allergènes :

4) Poisson



1. Cuire les pommes de terre

- Versez de l'eau à hauteur des **grenailles** dans la casserole, puis portez à ébullition.
- Faites cuire les **grenailles** 'al dente' pendant 15 à 17 minutes, puis égouttez-les.

LE SAVIEZ-VOUS ? Grâce aux **grenailles** et au **poivron rouge**, ce plat contient plus des AJRS en vitamine C. Le poivron est aussi riche en vitamine E, un antioxydant qui protège vos cellules, vaisseaux sanguins et organes.



3. Préparer la vinaigrette

- Pressez le **citron** et détachez le **cresson**.
- Dans le saladier, mélangez 1 cs de jus de **citron** par personne avec l'huile d'olive vierge extra, le miel, le **cresson**, du poivre et du sel.
- Émiettez la **truite fumée** en petits morceaux à l'aide de deux fourchettes.



2. Découper et cuire

- Détaillez le **poivron rouge** en dés.
- Émincez l'**oignon rouge** et écrasez l'**ail** (ou hachez-le finement).
- Taillez la **little gem** en lanières.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle et faites-y cuire le **poivron rouge**, l'**oignon rouge** et l'**ail** 5 à 6 minutes à feu moyen-vif (voir CONSEIL).

CONSEIL : Pour plus de piquant, réservez un peu d'oignon rouge pour garnir le plat.



4. Servir

- Dans le saladier, mélangez la vinaigrette à la **little gem**, aux **grenailles**, au **poivron**, à l'**oignon** et à la **truite fumée**.
- Servez sur les assiettes et arrosez du jus de **citron** qu'il vous reste à votre goût.

Bon appétit !

Contact

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



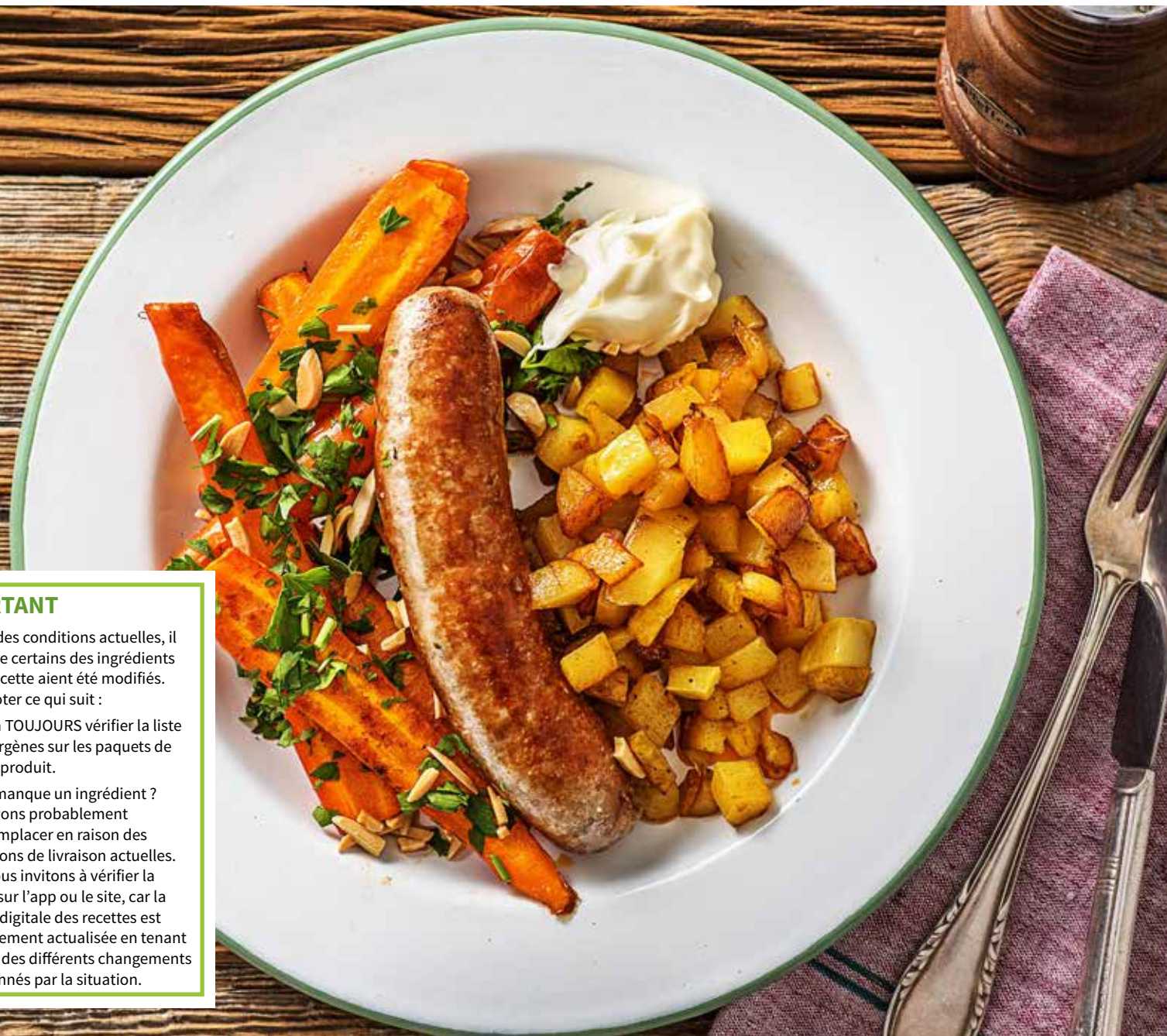
Saucisse de porc poivron-amandes et patatas bravas

accompagnées de carottes rôties et d'ailoli

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



Vous connaissez la salsa brava ? Avec de l'huile d'olive, du vinaigre, du paprika fumé en poudre et un peu de piment de cayenne, elle s'accorde à merveille aux patatas.



IMPORTANT

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

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



Carottes en botte



Paprika en poudre



Pomme de terre à chair ferme



Saucisse de porc et amande



Amandes effilées



Persil frais



Aïoli

Ingrédients de base

Huile d'olive, poivre et sel

Avant de commencer

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

Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, casserole avec couvercle, poêle avec couvercle, plaque de cuisson, papier sulfurisé

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Carottes en botte* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Paprika en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Pomme de terre à chair ferme (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Saucisse de porc, paprika et amande* (100 g) 8)	1	2	3	4	5	6
Amandes effilées* (g) 8) 19) 25)	5	10	15	20	25	30
Persil frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Aïoli* (g) 3) 10) 19) 22)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4035/965	674/161
Lipides total (g)	67	11
Dont saturés (g)	15,7	2,6
Glucides (g)	62	10
Dont sucres (g)	9,7	1,6
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	22	4
Sel (g)	2,3	0,4

Allergènes :

3) Œufs 8) Fruits à coque 10) Moutarde

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

Contact

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



1. Couper

Préchauffez le four à 220 degrés. Pour les **carottes**, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole. Épluchez ou lavez bien les **pommes de terre** et coupez-les en dés de 1 cm (voir CONSEIL).



2. Préparer les patatas bravas

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse et, à couvert, faites cuire les **pommes de terre** 25 à 35 minutes à feu moyen-vif. Retirez le couvercle après 20 minutes. Remuez régulièrement.



3. Rôtir les carottes

Retirez les fanes des **carottes** et coupez-les en deux dans le sens de la longueur, voire en quarts pour les plus grosses. Faites-les cuire 6 à 8 minutes 'al dente' dans la casserole. Égouttez-les et disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enduisez-les de 1 cs d'huile d'olive par personne et parsemez-les de la moitié du **paprika en poudre**. Salez et poivrez. Enfouissez-les 15 à 20 minutes. Parsemez-les des **amandes effilées** lors des 5 dernières minutes.



4. Cuire la saucisse

Pendant ce temps, faites chauffer le reste de l'huile d'olive dans la poêle et faites dorer la **saucisse** à feu moyen-vif sur tous les côtés pendant 2 à 3 minutes. Couvrez et poursuivez la cuisson 8 à 10 minutes à feu moyen-doux. Retournez régulièrement.



5. Ciseler le persil

Ciselez le **persil frais**.



6. Servir

Servez la **saucisse** avec les **patatas bravas** et les **carottes**. Garnissez les **carottes** avec le **persil** et accompagnez le tout de l'**aïoli**.

Bon appétit !



Gyros de poulet et taboulé épicé

servi dans de la little gem et garni d'herbes fraîches

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



Le taboulé est idéal pour varier les plaisirs. Essayez-le également avec de la grenade, des olives noires ou de l'abricot frais.



Boullgour



Oignon



Gyros de poulet



Graines de cumin moulues



Tomates prunes



Persil plat et menthe frais



Salade little gem

IMPORTANT

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

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

Ingrédients de base

Bouillon de légumes, huile d'olive, vinaigre de vin blanc, huile d'olive vierge extra, poivre et sel

Avant de commencer

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

Ustensiles

Poêle, casserole avec couvercle, saladier

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Boulgour (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gyros de poulet* (g)	110	220	330	440	550	660
Graines de cumin moulues (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Tomates prunes (pc)	1	2	3	4	5	6
Persil plat et menthe frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Salade little gem* (pc)	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes (ml)	175	350	500	675	850	1025
Huile d'olive (cs)	1	1	2	2	3	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (à votre goût)						
Poivre et sel						Au goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2487 / 595	391 / 94
Lipides total (g)	19	4
Dont saturés (g)	4,0	0,8
Glucides (g)	62	10
Dont sucres (g)	5,9	0,9
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	35	5
Sel (g)	2,4	0,4

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten
Peut contenir des traces de :



1. Cuire le boulgour

Préparez le bouillon dans la casserole pour le **boulgour**. Dès qu'il bout, ajoutez le **boulgour** et, à couvert, faites-le cuire environ 10 à 12 minutes à feu doux, jusqu'à absorption complète. Remuez régulièrement et égrainez-le à la fourchette lorsqu'il est cuit.

LE SAVIEZ-VOUS ? Le *boulgour* est un aliment aux céréales complètes. Comparé aux aliments blancs, il contient plus de fibres mais aussi 3 à 5 fois plus de vitamines et minéraux, tels que le potassium, le magnésium, le fer et les vitamines B1 et B2.



4. Couper la little gem

Réservez 3 feuilles entières de **little gem** par personne. Émincez le reste.



2. Cuire le gyros de poulet

Pendant ce temps, émincez l'**oignon**. Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle et faites saisir le **gyros de poulet** 2 minutes à feu vif sur tous les côtés. Ajoutez l'**oignon** et le **cumin en poudre**, puis poursuivez la cuisson 5 à 6 minutes à feu moyen-doux.



5. Mélanger le taboulé

Dans le saladier, mélangez le **boulgour**, la **tomate**, le **persil plat**, la **menthe**, la **little gem** émincée, le vinaigre de vin blanc et l'huile d'olive vierge extra à votre goût. Ajoutez le gyros **de poulet** au taboulé. Salez et poivrez.



3. Couper et presser

Pendant ce temps, coupez la **tomate prune** en dés. Ciselez le **persil plat** et la **menthe**.



6. Servir

Disposez 3 feuilles de **little gem** sur chaque assiette. Servez le taboulé au **gyros de poulet** dedans et présentez le reste à côté.

LE SAVIEZ-VOUS ? Ce plat contient presque 50 % des AJR en fibres. Celles-ci vous rassasient, sont bonnes pour les intestins, agissent favorablement sur le taux de cholestérol et renforcent le système immunitaire - pour ne citer que quelques avantages !

Bon appétit !

Contact

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



Gaspacho aux tomates, concombre et poivrons

garni de croûtons et de feta

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



Ce plat contient non moins de 5 légumes différents.
Vive la variation ! ¡Olé!



IMPORTANT

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

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



Tomates prunes



Tomate à chair ferme



Mini-tomates roma



Poivron vert



Gousse d'ail



Concombre



Poivron pointu rouge



Tomate



Oignon nouveau



Petit pain aux drêches



Cumin en poudre



Feta

Ingrédients de base

Huile d'olive vierge extra, vinaigre de vin rouge, beurre, poivre et sel

Avant de commencer

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

Ustensiles

Poêle, mixeur plongeant, saladier

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Tomates prunes (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomate à chair ferme (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Mini-tomates roma (g)	50	100	150	200	250	300
Poivron vert* (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Concombre* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivron pointu rouge* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Oignon nouveau* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Petit pain aux drêches (pc) 1) 3) 6) 7) 8) 11)	1	2	3	4	5	6
Cumin en poudre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Feta* (g) 7)	50	100	150	200	250	300

À ajouter vous-même						
Huile d'olive vierge extra (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin rouge (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					
* Conserver au réfrigérateur						

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2458 /588	366 /87
Lipides total (g)	33	5
Dont saturés (g)	12,4	1,9
Glucides (g)	47	7
Dont sucres (g)	14,4	2,1
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	20	3
Sel (g)	2,6	0,4

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/Lactose
Peut contenir des traces de : 17) Œufs 20) Soja 21) Lait/Lactose 22) Fruits à coque 25) Graines de sésame

Contact

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



1. Préparer

Coupez grossièrement les **tomates prunes**, la **tomate à chair ferme**, les **mini-tomates roma**, le **poivron vert**, la gousse d'**ail** ainsi que la moitié du **concombre** et du **poivron rouge** pointu. Taillez la **tomate** classique ainsi que l'autre moitié du **poivron pointu** et du **concombre** en tout petits dés (vous allez les utiliser comme garniture).

LE SAVIEZ-VOUS ? Les tomates présentent de nombreux avantages pour la santé. Elles sont riches en vitamines A, C, E et en lycopène - un antioxydant qui protège les cellules des influences néfastes. Plus elles sont mûres, plus elles en contiennent !



4. Préparer les croûtons

Faites chauffer ½ cs de beurre par personne à feu moyen-vif dans la grande poêle et faites dorer les morceaux de **pain** 6 minutes environ. Salez et poivrez.



2. Couper

Taillez les **oignons nouveaux** en fines rondelles en séparant le blanc du vert. Coupez une tranche de 2 cm du **pain aux drêches** par personne et émiettez-la. Coupez le reste du **pain** en morceaux d'environ 1 cm (vous allez en faire des croûtons).



5. Préparer la salade

Dans le saladier, mélangez le vert des **oignons nouveaux**, les petits morceaux de **tomate**, **concombre** et **poivron** ainsi que ½ cs d'huile d'olive vierge extra par personne, puis salez et poivrez. Émiettez la **feta**.



3. Préparer le gazpacho

Mettez les légumes grossièrement coupés (pas les petits morceaux de **tomate**, **concombre** et **poivron**), l'**ail**, les miettes de **pain**, le blanc des **oignons nouveaux** ainsi que du poivre et du sel dans un bol profond ou un mixeur. Ajoutez, par personne, 150 ml d'eau, ½ cc de **cumin**, 1 cs de vinaigre de vin rouge et ½ cs d'huile d'olive vierge extra. Réduisez le tout en soupe à l'aide du mixeur (plongeant). Mettez le gazpacho au réfrigérateur jusqu'au service.



6. Servir

Dans le saladier, mélangez le vert des **oignons nouveaux**, les petits morceaux de **tomate**, **concombre** et **poivron** ainsi que ½ cs d'huile d'olive vierge extra par personne, puis salez et poivrez.

CONSEIL : Plus le gazpacho est froid, meilleur il est. Si vous avez le temps, placez-le au réfrigérateur pour qu'il refroidisse bien. La saveur de l'ail deviendra ainsi plus intense. Vous pouvez aussi servir de gazpacho avec des glaçons.

Bon appétit !



Blanc de poulet aux champignons à la crème

accompagné de grenailles et de salade

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



Vous aimez l'ail ? Essayez-le « en chemise », c'est à dire au four, sans l'éplucher. Délicieux !



Grenailles



Échalote



Gousse d'ail



Champignons



Filet de poulet



Crème fouettée



Carotte



Tomate



Mesclun

IMPORTANT

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

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

Ingrédients de base

Cube de bouillon de champignons, huile d'olive, beurre, vinaigre de vin rouge, huile d'olive vierge extra, moutarde, poivre et sel

Avant de commencer

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

Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, râpe, papier sulfurisé, saladier, plaque de cuisson

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	60	125	180	250	305	375
Filet de poulet (pc)	1	2	3	4	5	6
Crème fouettée* (ml) 7)	100	200	300	400	500	600
Carotte* (g)	50	100	150	200	250	300
Tomate (pc)	1	2	3	4	5	6
Mesclun* (g)	15	30	45	60	75	90

À ajouter vous-même

Cube de bouillon de champignons (ml)	75	150	225	300	375	450
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin rouge (cs)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3793 / 907	480 / 115
Lipides total (g)	62	8
Dont saturés (g)	29,3	3,7
Glucides (g)	50	6
Dont sucres (g)	10,9	1,4
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	32	4
Sel (g)	1,3	0,2

Allergènes :

7) Lait/Lactose

Peut contenir des traces de : -

Contact

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



1. Rôtir les grenailles

Préchauffez le four à 210 degrés. Préparez le bouillon aux **champignons**. Lavez les **grenailles**, coupez-les en deux - les plus grosses en quartiers. Sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, mélangez les **grenailles** à ½ cs d'huile d'olive par personne. Salez et poivrez. Enfourez les **grenailles** 25 à 30 minutes pour qu'elles soient bien croquantes. Retournez-les à mi-cuisson. Émincez l'**échalote** et écrasez l'**ail** ou coupez-le finement. Coupez les **champignons** en tranches.



4. Couper

Pendant ce temps, râpez les **carottes** à l'aide d'une râpe grossière, puis taillez les **tomates** en quartiers.



2. Cuire

Faites chauffer ½ cs de beurre par personne à feu moyen-vif dans la sauteuse. Salez et poivrez le **poulet**. Faites cuire le **blanc de poulet** 2 à 3 minutes par côté, retirez-le de la sauteuse et réservez-le. Rajoutez ½ cs de beurre par personne à la sauteuse. Faites revenir l'**ail** et la moitié de l'**échalote** 1 à 2 minutes. Ajoutez les tranches de **champignons** à la sauteuse et faites cuire 4 à 6 minutes.



5. Préparer la salade

Dans un saladier, mélangez, par personne, ¼ cs de vinaigre de vin rouge, ½ cs d'huile d'olive vierge extra et ½ cc de moutarde au reste d'**échalote**. Salez et poivrez pour en faire une vinaigrette. Mélangez la salade, les **tomates** et les **carottes** râpées à la vinaigrette.



3. Préparer la sauce

Arrosez les **champignons**, l'**ail** et l'**échalote** avec 1 cs de vinaigre de vin rouge par personne et le bouillon aux **champignons**. Ajoutez la **crème fouettée**, mélangez, salez et poivrez. Laissez réduire la sauce au **champignons** 5 minutes (voir CONSEIL). Ajoutez le **blanc de poulet** et couvrez. Faites cuire la sauce à couvert encore 8 à 12 minutes.

CONSEIL : Goûtez bien la sauce aux champignons et remuez régulièrement. Si vous trouvez la sauce trop liquide, laissez-la réduire un peu plus longtemps.



6. Servir

Servez les **grenailles** et la salade sur les assiettes. Disposez le **blanc de poulet** et sa sauce aux **champignons** à la **crème**.

Bon appétit !



Soupe de cerfeuil

accompagnée d'un pain croustillant au brie fondu

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



Il vous reste du cerfeuil ?
Préparez un pesto au cerfeuil,
avec des noix, de l'ail, des pig-
nons de pin et du parmesan.



IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés.

Veuillez noter ce qui suit :

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



Gousse d'ail



Oignon



Poireau



Pommes de terre
à chair farineuse



Cerfeuil frais



Petit pain aux raisins



Brie

Ingrédients de base

Beurre, bouillon de légumes, poivre et sel

Avant de commencer

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

Ustensiles

Marmite à soupe avec couvercle, grille de four avec papier sulfurisé, mixeur plongeant

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pc)	1	2	3	4	5	6
Poireau* (g)	100	200	300	400	500	600
Pommes de terre à chair farineuse (g)	100	150	200	250	350	400
Cerfeuil frais* (g)	30	60	90	120	150	180
Petit pain aux raisins (pc) 1) 17) 20) 21) 22) 25)	1	2	3	4	5	6
Brie* (g) 7)	50	100	150	200	250	300
À ajouter vous-même						
Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes (ml)	400	800	1200	1600	2000	2400
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2868 / 686	333 / 80
Lipides total (g)	31	4
Dont saturés (g)	18,9	2,2
Glucides (g)	75	9
Dont sucres (g)	11,3	1,3
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	21	2
Sel (g)	5,9	0,7

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/Lactose

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 20) Soja 21) Lait/lactose 22) Fruits à coque 25) Graines de sésame

Contact

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



1. Préparer

Préchauffez le four à 200 degrés. Émincez ou écrasez l'**ail**. Émincez l'**oignon** grossièrement. Coupez le **poireau** en fines rondelles (voir CONSEIL). Lavez bien les **pommes de terre** ou épluchez-les. Coupez-les en quartiers. Préparez le bouillon.

CONSEIL : Les feuilles vertes des poireaux peuvent être assez dures, ce qui rend la soupe moins homogène : coupez-les très finement ou retirez-en une partie.



4. Préparer les petits pains

Coupez le **petit pain aux raisins** en deux. Faites de fines tranches de **brie** et mettez-les sur les deux moitiés du **pain**. Lorsque la soupe est presque prête, enfournez les **petits pains** sur la grille recouverte de papier sulfurisé, au milieu du four, pendant 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que le **fromage** ait fondu (voir CONSEIL).

CONSEIL : Si votre four a une fonction gril, faites griller les petits pains à la fin jusqu'à ce que le fromage se mette à bouillonner et prenne une belle couleur dorée.



2. Cuire à l'étuvée

Faites chauffer 1 cc de beurre par personne dans la marmite à soupe. Faites revenir l'**oignon** 1 à 2 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez le **poireau** et les **pommes de terre**, puis poursuivez la cuisson 5 à 6 minutes.



5. Assaisonner la soupe

Ajoutez le **cerfeuil** à la soupe et mélangez bien. Mixez la soupe à l'aide du mixeur plongeant, puis salez et poivrez. Faites chauffer la soupe 2 à 3 minutes de plus sans couvercle.



3. Couper le cerfeuil

Ajoutez le bouillon et portez à ébullition. Laissez mijoter la soupe 14 à 16 minutes. Pendant ce temps, retirez les tiges épaisses du **cerfeuil** - s'il y en a - et hachez finement les feuilles. Réservez-en quelques-unes pour la garniture.



6. Servir

Versez la soupe dans les bols et garnissez-la avec le reste des feuilles de **cerfeuil**. Accompagnez-la des **petits pains** au **brie** fondu.

Bon appétit !



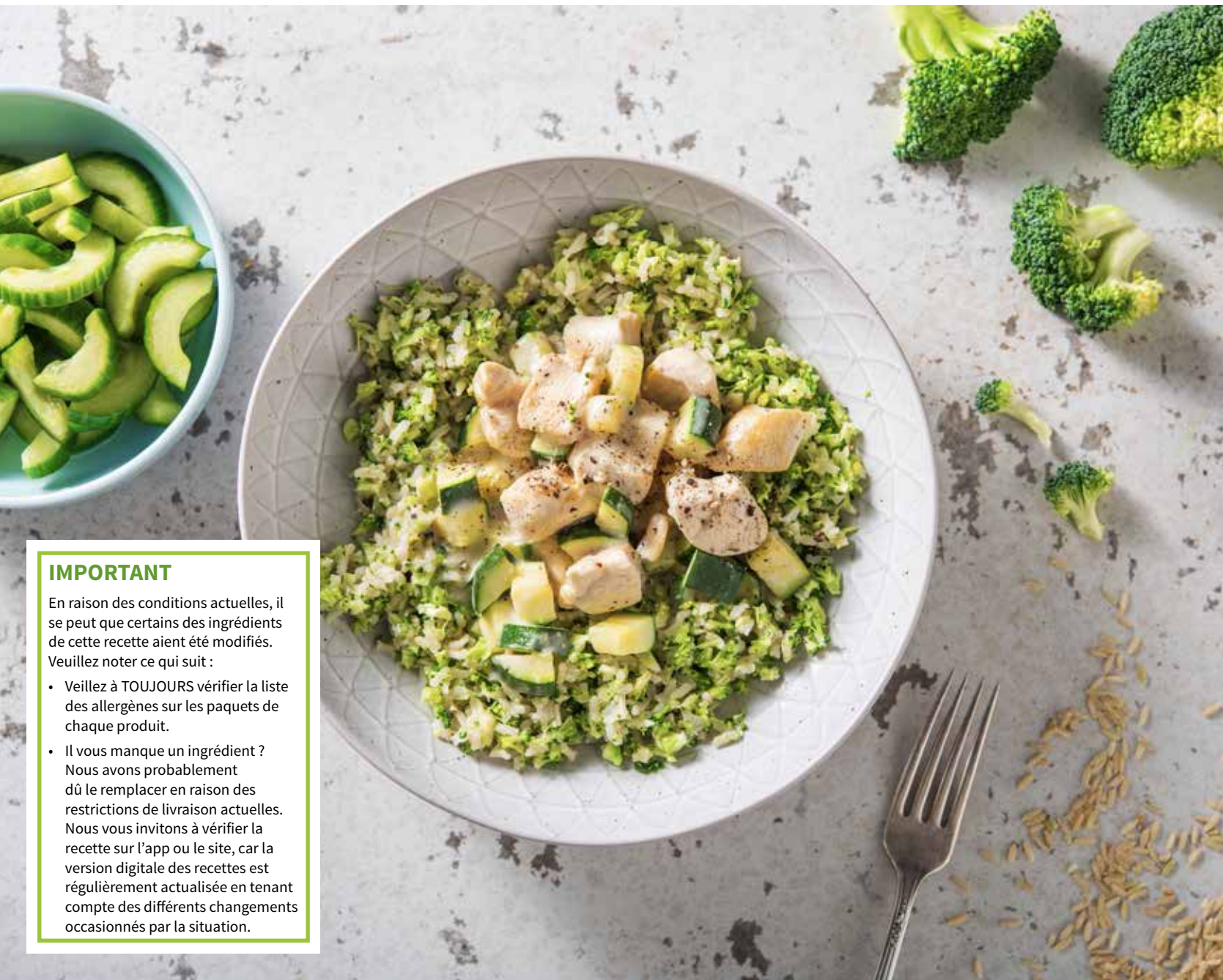
Poulet et sauce épicée à la noix de coco

servi avec des courgettes et du riz de brocoli

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



Nous avons « caché » des légumes un peu partout dans cette recette. Elle vous en fournit ainsi 400 g par personne, soit plus que les AJR !



IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés.

Veuillez noter ce qui suit :

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



Gousse d'ail



Courgette



Concombre



Gingembre frais



Riz cargo



Aiguillettes de poulet



Riz de brocoli



Nuoc-mâm



Lait de coco



Chili concassé

Ingrédients de base

Vinaigre de vin blanc, sucre, huile d'olive, poivre et sel

Avant de commencer

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

Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, râpe, casserole avec couvercle, saladier

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Courgette (g)	½	1	1½	2	2½	3
Concombre* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gingembre frais* (cm)	1	2	3	4	5	6
Riz cargo (g)	40	85	125	170	210	255
Aiguillettes de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
Riz de brocoli* (g) 23)	100	200	300	400	500	600
Nuoc-mâm (ml) 4)	5	10	15	20	25	30
Lait de coco (ml)	75	150	225	300	375	450
Chili concassé (cc)	1	2	3	4	5	6

À ajouter vous-même						
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	1477 / 353	556 / 133
Lipides total (g)	9	3
Dont saturés (g)	1,4	0,5
Glucides (g)	38	14
Dont sucres (g)	5,7	2,2
Fibres (g)	5	2
Protéines (g)	28	11
Sel (g)	0,2	0,1

Allergènes :

4) Poisson

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

Contact

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



1. Préparer

Pour le **riz cargo** et le **riz de brocoli**, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole. Taillez la **courgette** en dés de 1 cm. Coupez le **concombre** dans le sens de la longueur et retirez-en les pépins à l'aide d'une cuillère à café. Taillez-le en fines demi-rondelles (voir CONSEIL). Émincez ou écrasez l'**ail**. Râpez le **gingembre** finement.

CONSEIL : Plus le concombre est coupé finement, mieux il prend le goût de la vinaigrette.



4. Préparer la salade

Pendant ce temps, dans le saladier, mélangez le vinaigre de vin blanc et le sucre pour préparer une vinaigrette (voir CONSEIL). Ajoutez le **concombre** et mélangez pour que la vinaigrette pénètre bien. Salez et poivrez.



2. Cuire le riz

Faites cuire le **riz** 8 à 10 minutes à couvert. Ajoutez le **riz de brocoli** lors des 2 dernières minutes. Ensuite, égouttez et réservez à couvert.

LE SAVIEZ-VOUS ? Le riz cargo est un aliment aux céréales complètes. Comparé aux aliments blancs, il contient plus de fibres mais aussi plus de vitamines et minéraux, tels que le potassium, le magnésium, le fer et les vitamines B1 et B2.



5. Apprêter le curry

Retirez le couvercle de la sauteuse et ajoutez le **nuoc-mâm** et le **lait de coco**. Remuez bien et laissez le tout mijoter 4 à 5 minutes de plus sans couvrir. Salez et poivrez (voir CONSEIL).

CONSEIL : Vous aimez manger épicé ? Ajoutez dans ce cas un peu de chili concassé, mais attention... c'est très fort !



3. Cuire à la poêle

Pendant ce temps, faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans la sauteuse. Faites revenir l'**ail**, le **gingembre** et la **courgette** 2 à 3 minutes. Ajoutez les **aiguillettes de poulet** et prolongez la cuisson de 2 à 4 minutes à couvert.



6. Servir

Servez le **riz** et le **riz de brocoli** sur les assiettes, disposez le curry de **poulet** par-dessus et présentez la salade de **concombre** en accompagnement.

Bon appétit !



Risotto aux fruits de mer

accompagné d'une salade et de betteraves aigres-douces

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



Préparer un risotto parfait prend du temps. Une astuce pratique peut vous y aider : conservez le bouillon bien chaud sur le feu !



IMPORTANT

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

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



Gousse d'ail



Oignon



Galanga



Riz pour risotto



Courgette



Betterave jaune



Citron jaune



Aneth et persil frisé frais



Mélange de salades avec des fèves de soja



Fruits de mer



Pecorino râpé

Ingrédients de base

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

Avant de commencer

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

Ustensiles

Poêle, râpe, casserole avec couvercle, bol, grand bol

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Galanga (cc)	1	2	3	4	5	6
Riz pour risotto (g)	75	150	225	300	375	450
Courgette (pc)	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Betterave jaune* (pc)	1	2	3	4	5	6
Citron jaune (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Aneth et persil frisé frais* (g) 23)	5	10	15	20	25	30
Mélange de salades avec des fèves de soja* (g)	50	100	150	200	250	300
Fruits de mer* (g) 2) 14) 18)	100	200	300	400	500	600
Pecorino râpé* (g) 7)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (à votre goût)						
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2845 / 680	324 / 78
Lipides total (g)	21	2
Dont saturés (g)	11,1	1,3
Glucides (g)	83	9
Dont sucres (g)	18,9	2,2
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	36	4
Sel (g)	5,4	0,6

Allergènes :

2) Crustacé 6) Soja 7) Lait/Lactose 14) Mollusque

Peut contenir des traces de : 18) Poisson 23) Céleri

Contact

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



1. Préparer

Préparez le bouillon pour le **risotto**. Émincez ou écrasez l'**ail**. Émincez l'**oignon**. Dans la casserole, faites chauffer le beurre et faites revenir la moitié de l'**ail**, le **galanga** et l'**oignon** 3 minutes à feu doux. Ajoutez le **riz à risotto** et touillez 1 minute. Ajoutez ⅓ du bouillon et laissez les grains de **riz** s'en imbiber lentement. Remuez régulièrement. Pendant ce temps, coupez les **courgettes** en petits morceaux.



4. Préparer la salade

Ciselez l'**aneth** et le **persil frisé**, puis réservez-les séparément. Dans le grand bol, mélangez la salade et les **betteraves** aigres-douces, puis salez et poivrez. Garnissez la salade avec l'**aneth**.



2. Préparer le risotto

Dès que les grains de **riz** ont absorbé le bouillon, ajoutez-en à nouveau ⅓, puis répétez l'opération avec le reste du bouillon. Le **risotto** est cuit dès que les grains sont moelleux à l'extérieur, mais encore légèrement croquants à l'intérieur. Au total, comptez entre 20 et 25 minutes. Ajoutez éventuellement de l'eau pour faire cuire le **riz** davantage.



5. Mélanger

Incorporez les **courgettes**, le **pecorino** et le mélange de **fruits de mer** au **risotto**, puis salez et poivrez.



3. Faire macérer les betteraves

Dans la poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif et cuire le reste de l'**ail** et les **courgettes** 5 minutes. Pendant ce temps, épluchez les **betteraves jaunes** et râpez-les grossièrement. Pressez le **citron**. Mélangez le sucre et la moitié du jus de **citron** dans un bol (voir CONSEIL). Ajoutez la **betterave** râpée et une pincée de sel ainsi que de l'huile d'olive vierge extra si vous le souhaitez.

CONSEIL : Pour obtenir plus de sauce aigre-douce, ajoutez un peu de vinaigre de vin blanc et de sucre au jus de citron.



6. Servir

Servez le **risotto** dans des bols profonds et garnissez-le avec le **persil**. Présentez la salade et le reste de jus de **citron** en accompagnement.

Bon appétit !



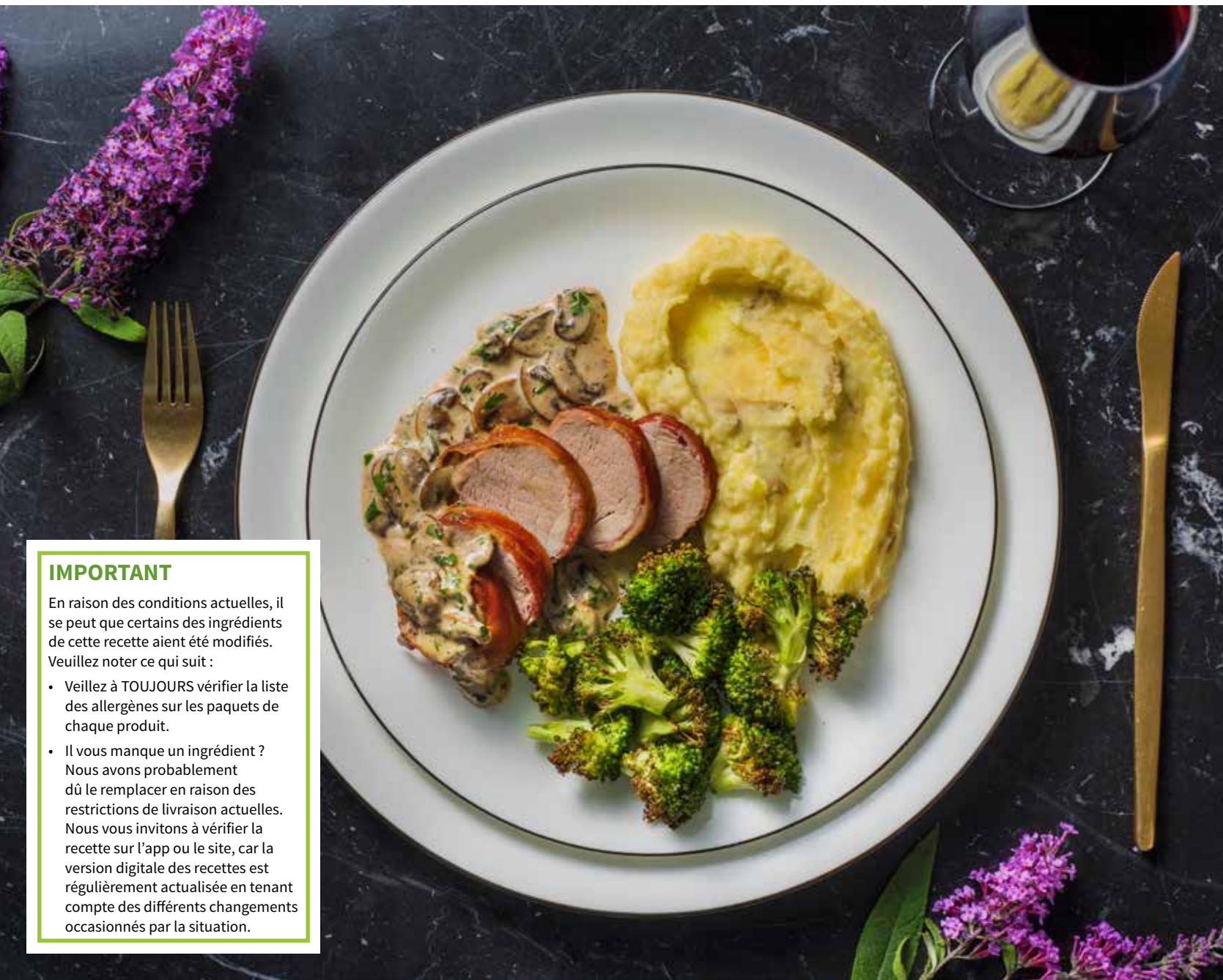
Filet mignon au lard et sauce à la crème et aux champignons

accompagnés d'une purée de pommes de terre et de brocolis rôtis

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



Nous vous avons écouté et le brocoli de cette recette est désormais rôti. Qu'en pensez-vous ?



IMPORTANT

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

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



Pommes de terre à chair farineuse



Brocoli



Gousse d'ail



Lard



Filet mignon de porc



Champignons blonds



Persil plat frais



Huile de sésame



Crème fouettée

Ingrédients de base

Huile d'olive, beurre, lait, moutarde, poivre et sel

Avant de commencer

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

Ustensiles

Poêle, râpe, casserole avec couvercle, plaque de cuisson, presse-purée, plat à four, papier sulfurisé

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre à chair farineuse (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Broccoli* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Lard* (g)	50	100	150	200	250	300
Filet mignon de porc* (pc)	1	2	3	4	5	6
Champignons blonds* (g)	60	125	180	250	305	375
Persil plat frais* (branches)	3	6	9	12	15	18
Huile de sésame (cc) 11	1	2	3	4	5	6
Crème fouettée (pc) 7	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6
Lait (filet)						
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel						Au goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4717 / 1128	548 / 131
Lipides total (g)	74	9
Dont saturés (g)	38,8	4,5
Glucides (g)	57	7
Dont sucres (g)	7,0	0,8
Fibres (g)	13	1
Protéines (g)	51	6
Sel (g)	1,5	0,2

Allergènes :

7) Lait/lactose 11) Graines de sésame

Contact

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



1. Cuire

Préchauffez le four à 200 degrés. Lavez ou épluchez les **pommes de terre** et coupez-les en gros morceaux. Dans la casserole, versez de l'eau à hauteur des **pommes de terre**, puis faites-les cuire 12 à 15 minutes à couvert.



4. Préparer la sauce

Remettez la poêle à feu moyen-vif et faites revenir les **champignons blonds** et le reste de l'**ail** 4 à 5 minutes. Ajoutez la moitié du **persil plat** et 1 cc d'**huile de sésame** par personne, puis poursuivez la cuisson 1 minute. Hors du feu, ajoutez la **crème** et mélangez bien. Remettez la poêle sur le feu et laissez réduire la sauce 8 à 10 minutes, jusqu'à l'obtention d'une consistance crémeuse. Salez et poivrez.



2. Rôtir les brocolis

Portez une grande quantité d'eau à ébullition dans une casserole pour les **brocolis**. Taillez les bouquets de **brocolis** en fleurettes et les tiges en morceaux. Faites cuire les **brocolis** 4 minutes à couvert. Émincez ou écrasez l'**ail**. Égouttez les **brocolis**. Sur la plaque recouverte de papier de cuisson, arrosez-les avec l'huile d'olive, parsemez-les de la moitié de l'**ail**, puis salez et poivrez. Enfourez les **brocolis** 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils commencent à dorer. Remuez de temps à autre.



5. Préparer la purée

Écrasez les **pommes de terre** à l'aide du presse-purée. Ajoutez le reste du beurre, un filet de lait et la moutarde. Salez et poivrez.



3. Cuire le filet mignon

Enveloppez le **filet mignon** de **lard**. Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif et faites saisir le **filet mignon** sur tous les côtés pendant 3 à 4 minutes. Mettez-le ensuite dans le plat à four et enfourez-le durant les 6 à 8 dernières minutes de cuisson des **brocolis**.



6. Servir

Coupez le **filet mignon** en tranches. Servez la purée et les **brocolis** sur les assiettes. Présentez le **filet mignon** à côté, accompagnez-le de la sauce crémeuse aux **champignons** et garnissez le tout du reste de **persil plat**.

Bon appétit !



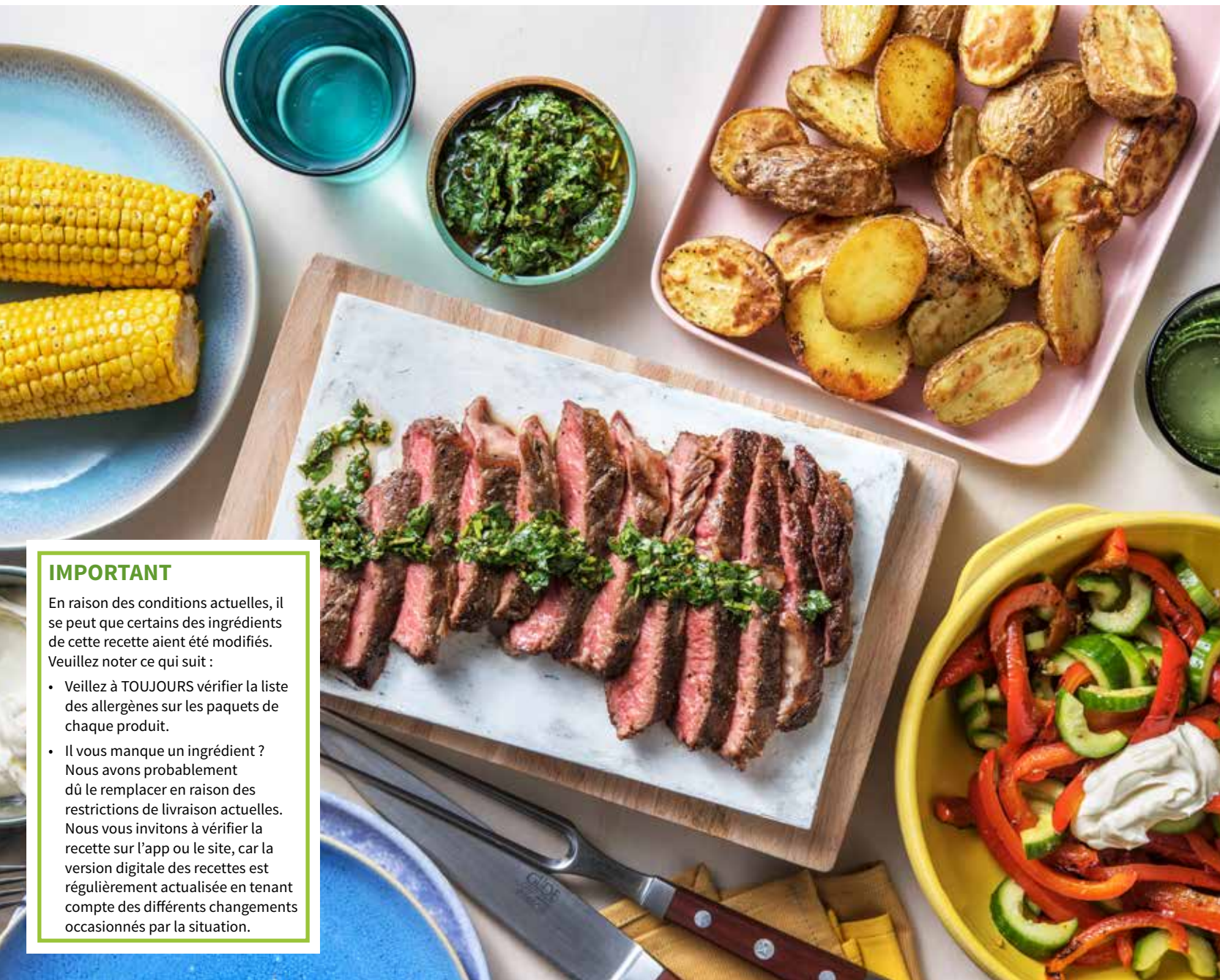
Faux-filet au chimichurri maison

accompagné d'un épi de maïs et de grenailles au four

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



Cette recette est aussi parfaite pour un barbecue !



IMPORTANT

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

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



Grenailles



Épi de maïs



Poivron rouge



Gousse d'ail



Persil frais et origan



Chili concassé



Concombre



Faux filet de bœuf



Crème aigre

Ingrédients de base

Vinaigre de vin rouge, huile d'olive, beurre, poivre et sel, huile d'olive vierge extra

Avant de commencer

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Grenailles (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Épi de maïs* (pc)	1	2	3	4	5	6
Poivron rouge* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Persil frais, coriandre et origan* (g)	10	15	20	25	35	40
Chili concassé (cc)	⅓	⅔	1	1½	2	2½
Concombre* (pc)	⅓	⅔	1	1½	2	2½
Faux filet de bœuf* (g)	150	300	450	600	750	900
Crème aigre* (g) 7)	50	75	100	125	175	200
À ajouter vous-même						
Vinaigre de vin rouge (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel (à votre goût)						
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel						Au goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4165/996	514/123
Lipides total (g)	57	7
Dont saturés (g)	21,3	2,6
Glucides (g)	72	9
Dont sucres (g)	20,6	2,5
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	44	5
Sel (g)	0,2	0,0

Allergènes :

7) Lait/Lactose

Contact

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



1. Cuire les grenailles

- Sortez le faux-filet du réfrigérateur un peu avant de commencer pour qu'il soit à température ambiante. Préchauffez le four à 200 degrés.
- Lavez les **grenailles** et coupez-les en deux. Disposez-les sur la plaque recouverte de papier sulfurisé et arrosez-les avec 1 cs d'huile d'olive par personne. Salez et poivrez.
- Enfournez les **grenailles** 25 à 30 minutes en les retournant à mi-cuisson.



4. Préparer la salade

- Coupez le **concombre** en deux dans le sens de la longueur. Épépinez-le à la cuillère, puis taillez-le en demi-rondelles.
- Dans le saladier, mélangez les lanières de **poivron** et le **concombre**, puis rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.



2. Cuire le maïs et le poivron

- Retirez les feuilles et les fils de l'**épi de maïs**. Étalez une noix de beurre par personne sur les **épis de maïs**, puis salez et poivrez. Enfournez-les avec les **grenailles** pendant les 20 dernières minutes de cuisson.
- Épépinez le **poivron** et taillez-le en longues lanières. Émincez ou écrasez l'**ail**.
- Dans la poêle, faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif et faites revenir l'**ail** 1 minute. Ajoutez les lanières de **poivron** et poursuivez la cuisson 7 à 9 minutes. Salez et poivrez.



5. Cuire le faux-filet

- Saupoudrez les deux côtés du **faux-filet** de sel et de poivre en frottant bien.
- Faites chauffer ½ cs de beurre par personne à feu vif dans la poêle et, dès qu'elle est bien chaude, faites saisir le **faux-filet** 2 à 4 minutes de chaque côté.
- Retirez-le de la poêle, enveloppez-le dans de l'aluminium et laissez-le reposer quelque temps.



3. Préparer le chimichurri

- Détachez les feuilles d'**origan** des brins. Ciselez finement la **coriandre**, l'**origan** et le **persil** plat.
- Dans le petit bol, mélangez les herbes fraîches ainsi que, par personne, ½ cs d'huile d'olive vierge extra, 1 cc de vinaigre de vin rouge et, si vous aimez le piquant, ⅓ cc de **chili concassé** par personne, puis salez et poivrez.
- Mélangez bien et réservez jusqu'au service.



6. Servir

- Servez l'**épi de maïs** et les **grenailles** sur les assiettes.
- Présentez la salade de **poivron** à côté et garnissez-la avec la **crème aigre**.
- Coupez le **faux-filet** en tranches à contrefil et garnissez-le avec le **chimichurri**.

Bon appétit !



Filet d'églefin en double portion et sauce ciboulette

servi avec des pommes de terre et des carottes rôties

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



Les carottes sont riches en vitamine A. Ce plat apporte donc un petit coup de pouce supplémentaire à vos yeux et votre système immunitaire



IMPORTANT

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

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



Carottes en botte



Pomme de terre à chair ferme



Ciboulette fraîche



Yaourt entier



Filet d'églefin

Ingrédients de base

Huile d'olive, moutarde, beurre, poivre et sel

Avant de commencer

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

Ustensiles

Petit bol, poêle, casserole avec couvercle, plaque de cuisson, essuie-tout, papier sulfurisé

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Carottes en botte* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Pomme de terre à chair ferme (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ciboulette fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Yaourt entier* (g) (7)	25	50	75	100	125	150
Filet d'églefin* (pc) (4)	2	4	6	8	10	12
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3052 / 730	378 / 90
Lipides total (g)	27	3
Dont saturés (g)	10,9	1,3
Glucides (g)	66	8
Dont sucres (g)	14,4	1,8
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	46	6
Sel (g)	0,8	0,1

Allergènes :

4) Poisson 7) Lait/Lactose

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Fruits à coque



1. Préparer

Préchauffez le four à 220 degrés. Pour les **pommes de terre** et les **carottes**, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans une casserole. Pesez 250 g de **carottes** par personne. Coupez-les dans le sens de la longueur, puis en quartiers. Épluchez ou lavez bien les **pommes de terre** et coupez-les en quartiers longs et fins.

CONSEIL : Grâce aux carottes, ce plat est riche en vitamine A. Celle-ci est importante pour la croissance, les yeux et le système immunitaire. Ce plat est aussi pauvre en sel et riche en fibres.



4. Préparer la sauce à la ciboulette

Pendant ce temps, ciselez finement la **ciboulette**. Dans le petit bol, mélangez le **yaourt entier**, ½ cc de moutarde et la **ciboulette**. Assaisonnez avec du sel et du poivre.

LE SAVIEZ-VOUS ? Utiliser du yaourt comme ingrédient de base vous permet de servir une sauce savoureuse sans trop de calories en plus. Autre avantage : il vous apporte du calcium, de la vitamine B12 et D.



2. Cuire à l'eau

Faites cuire les **carottes** et les **pommes de terre** 8 à 10 minutes à couvert. Égouttez-les et réservez-les sans couvercle.



5. Cuire le poisson

Vers la fin de la cuisson au four, épongez le **filet d'églefin** avec de l'essuie-tout. Faites fondre ½ cs de beurre par personne dans la poêle et cuire le **filet d'églefin** à feu moyen-vif 2 à 3 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit. Retirez le poisson de la poêle et incorporez la sauce à la **ciboulette** à la graisse de cuisson.



3. Rôtir

Disposez les **carottes** et les **pommes de terre** sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, épongez avec de l'essuie-tout, puis arrosez d'1 cs l'huile d'olive. Enfouez 20 à 30 minutes (voir CONSEIL). Salez et poivrez.

CONSEIL : Le temps de cuisson au four des pommes de terre et des carottes peut être plus long avec un four micro-ondes combiné ou électrique. Piquez les légumes avec une fourchette : si elle rentre bien dedans, les légumes sont cuits.



6. Servir

Servez les **carottes** et les **pommes de terre** sur les assiettes, disposez le **filet d'églefin** dessus et accompagnez de la sauce à la **ciboulette**.

Bon appétit !

Contact

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



Curry à l'indienne au fenouil et au maïs avec un filet de poulet en extra

servi avec un pain naan et du yaourt bien frais

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



Dans cette recette, vous préparez vous-même la pâte de curry avec des ingrédients frais que vous relevez à votre guise. Rien de plus simple.



IMPORTANT

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

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



Piment rouge



Oignon rouge



Gingembre frais



Curcuma



Gousse d'ail



Fenouil



Dés de filet de poulet



Coriandre fraîche



Graines de moutarde jaune



Concentré de tomates



Riz cargo



Lait de coco

Maïs conserve

Pain naan

Yaourt entier

Ingrédients de base

Huile de tournesol, bouillon de légumes, poivre et sel

Avant de commencer

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

Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, râpe, casserole avec couvercle, bol

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Piment rouge* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gingembre frais* (cm)	1	2	3	4	5	6
Curcuma* (cm)	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Fenouil* (g)	100	200	300	400	500	600
Dés de filet de poulet*	100	200	300	400	500	600
(g)						
Coriandre fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Graines de moutarde	1	2	3	4	5	6
jaune (cc) 10)						
Concentré de tomates	½	1	1½	2	2½	3
(barquette)						
Riz cargo (g)	85	170	250	335	420	505
Lait de coco (ml)	150	250	350	450	600	700
Mais conserve (boîte)	½	1	1½	2	2½	3
Pain naan (pc) 1) 7)	½	1	1½	2	2½	3
Yaourt entier* (g) 7)	50	75	100	125	175	200
19) 22)						
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol	½	1	1½	2	2½	3
(cs)						
Bouillon de légumes	¼	½	¾	1	1¼	1½
(pc)						
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4550/1088	630/151
Lipides total (g)	46	6
Dont saturés (g)	25,6	3,6
Glucides (g)	123	17
Dont sucres (g)	22,9	3,2
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	41	6
Sel (g)	2,6	0,6

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/Lactose

10) Moutarde

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Fruits à coque



1. Préparer

Préchauffez le four à 200 degrés. Pour le **riz**, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole et ajoutez une pincée de sel. Épépinez le **piment rouge** et émincez-le. Émincez l'**oignon**. Râpez finement le **gingembre** et le **curcuma frais** (voir CONSEIL). Émincez ou écrasez l'**ail**. Coupez le **fenouil** en deux, puis en quartiers, retirez-en le cœur dur et taillez le légume en fines lamelles. Hachez grossièrement la **coriandre**.

CONSEIL : Attention ! le curcuma déteint beaucoup. Portez des gants en plastique ou emballez vos mains dans des sacs à sandwich avant de le râper.



4. Préparer le curry

Remuez le **lait de coco** (voir CONSEIL) pour en dissoudre les grumeaux. Ajoutez-le à la sauteuse et émiettez ¼ de cube de bouillon par personne au-dessus. Portez le tout doucement à ébullition. Égouttez le **maïs** et ajoutez-le. Laissez ensuite mijoter 10 à 12 minutes à couvert. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement au besoin avec du sel et du poivre.



2. Cuire

Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans la sauteuse à feu moyen. Ajoutez le **poulet**, le **gingembre**, le **curcuma**, les **graines de moutarde**, l'**oignon**, l'**ail** et le **piment rouge** (voir CONSEIL) et faites revenir 2 à 3 minutes. Ajoutez le concentré de **tomates** et le **fenouil** et poursuivez la cuisson encore 4 à 6 minutes.

CONSEIL : Si vous n'aimez pas manger épicé, réduisez la quantité de piment de moitié ou supprimez-le entièrement.



5. Enfournier les naans

Enfourniez les **naans** 5 à 7 minutes. Pendant ce temps, mélangez le **yaourt** et ½ de la **coriandre** dans le bol. Salez et poivrez.



3. Cuire le riz

Pendant ce temps, faites cuire le **riz** 12 à 15 minutes à couvert dans la casserole. Ensuite, égouttez-le et réservez-le sans couvercle.



6. Servir

Servez le **riz** dans des assiettes creuses et versez le curry par-dessus. Présentez les **naans** et le **yaourt** en accompagnement. Garnissez le plat avec le reste de la **coriandre**.

LE SAVIEZ-VOUS ? Ce plat est riche en fibres grâce à sa grande quantité de légumes et au riz cargo. Il vous en fournit presque la moitié des AJR, ce qui est bon pour la flore intestinale et la résistance de votre corps. Un plat riche en fibres vous rassasie aussi plus longtemps.

Bon appétit !



Pizza sur pain plat à la grecque avec une portion de légumes en extra

feta et olives

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



Dans cette recette, le pain plat a été remplacé par une variante aux céréales complètes, encore meilleures pour la santé.



IMPORTANT

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

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



Oignon rouge



Poivron jaune



Tomate



Olives Leccino



Menthe et persil frais



Yaourt léger



Feta



Gouda Mi-Vieux râpé



Pain libanais complet



Concombre

Ingrédients de base

Huile d'olive, huile d'olive vierge extra, vinaigre balsamique blanc

Avant de commencer

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

Ustensiles

Poêle, mixeur plongeant, bol haut, saladier, plaque de cuisson, papier sulfurisé

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon rouge (pc)	1	2	3	4	5	6
Poivron jaune* (pc)	2	2	3	4	5	6
Tomate (pc)	2	4	6	8	10	12
Olives Leccino* (g)	15	30	45	60	75	90
Menthe, origan et persil frais* (g)	10	20	30	40	50	60
Yaourt léger* (g) 7) 19) 22)	75	150	225	300	375	450
Feta* (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Gouda Mi-Vieux râpé* (g) 7)	15	25	40	50	65	75
Pain libanais complet (pc) 1)	2	4	6	8	10	12
Concombre* (pc)	2	2	3	4	5	6

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3437 / 822	331 / 79
Lipides total (g)	37	4
Dont saturés (g)	9,9	1,0
Glucides (g)	88	9
Dont sucres (g)	28	2,7
Fibres (g)	15	1
Protéines (g)	26	2
Sel (g)	1,9	0,2

Allergènes :

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

Contact

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



1. Préparer

Préchauffez le four à 200 degrés. Taillez l'**oignon rouge** en demi-rondelles. Coupez le **poivron jaune** en lanières. Coupez les **tomates** en rondelles. Hachez grossièrement les **olives**. Détachez les feuilles de **menthe** et d'**origan** des brins. Ciselez séparément les feuilles de **menthe**, d'**origan** et de **persil**.



4. Garnir la pizza

Disposez les **pains plats** sur la plaque recouverte de papier sulfurisé. Étalez la sauce à la **feta**, puis garnissez avec l'**oignon**, le **poivron**, l'**origan**, les **olives** et les rondelles de **tomate**. Saupoudrez de **fromage mi-vieux râpé** et enfournez les **pizzas** 4 à 6 minutes.

LE SAVIEZ-VOUS ? Les pains plats sont préparés avec de la farine complète. Comparée à de la farine blanche, elle contient non seulement plus de fibres, mais aussi 3 à 5 fois plus de vitamines (notamment B1 et B2) et de minéraux, tels que le potassium, le magnésium et le fer.



2. Cuire les légumes

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans la poêle. Faites revenir l'**oignon** et le **poivron** 6 minutes.



5. Préparer la salade

Pendant ce temps, coupez le **concombre** en petits morceaux. Dans le saladier, mélangez 1 cs d'huile d'olive vierge extra et 1 cs de vinaigre balsamique blanc par personne. Mélangez la vinaigrette au **concombre**, à la **menthe** et au **persil**, mélangez bien la salade, puis salez et poivrez.



3. Préparer la sauce à la feta

Dans le bol profond, mixez le **yaourt** et la **feta** à l'aide du mixeur plongeant jusqu'à l'obtention d'une sauce. Poivrez.



6. Servir

Coupez la **pizza** en parts et accompagnez-les de la salade de **concombre**.

Bon appétit !



BOX PETIT-DÉJ

Bonjour !

1

Omelette à la ciboulette

servie avec de l'avocat et un petit pain

2

Yaourt entier avec de la pomme

garni d'un mélange noix-canneberges

3

Biscottes multicéréales et ricotta

garnies de concombre et d'amandes

Omelette à la ciboulette

servie avec de l'avocat et un petit pain

1X 25 min.



Ustensiles

Poêle, bol, fouet

Ingrédients pour 1 petit déjeuner

	2P	4P
Œuf de poule élevée au sol* (pc) 3)	4	8
Petit pain aux raisins (pc) 1) 17) 20) 21) 22) 25)	2	4
Ciboulette fraîche* (brins)	3	6
Avocat (pc)	1	2
Orange à jus		
À ajouter vous-même		
Beurre (cs)	2	4
Poivre et sel (à votre goût)		

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs Nutritionnelles

	Par portion	Pour 100g
Énergie (kJ/kcal)	2655 / 635	948 / 227
Lipides total (g)	38	4
Dont saturés (g)	12,5	4,5
Glucides (g)	48	17
Dont sucres (g)	1,2	0,7
Fibres (g)	6	2
Protéines (g)	21	8
Sel (g)	1,1	0,4

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 20) Soja 21) Lait/Lactose 22) Fruits à coque 25) Graines de sésame

1. Préchauffez le four à 180 degrés. Dans le bol, battez les **œufs** avec un filet de lait, du sel et du poivre. Ciselez la **ciboulette** et ajoutez-la aux **œufs**.
2. Pendant ce temps, coupez l'**avocat** en deux, retirez le noyau et taillez la chair en tranches. Enfourez le **petit pain** 8 minutes
3. Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle et faites cuire une omelette par personne à feu moyen-vif.
4. Servez les omelettes sur les assiettes et garnissez avec l'**avocat**. Accompagnez du **petit pain**.

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

Yaourt entier avec de la pomme

garni d'un mélange noix-canneberges

2X 10 min.



Ustensiles

-

Ingrédients pour 1 petit déjeuner

	2P	4P
Pomme Elstar (pc)	2	4
Poire Conférence* (pc)	1	2
Mélange de canneberges et noix (g) 8) 19) 25)	60	120
Yaourt entier* (ml) 7)	400	800

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs Nutritionnelles

	Par portion	Pour 100g
Énergie (kJ/kcal)	1851 / 443	376 / 90
Lipides total (g)	19	4
Dont saturés (g)	5,6	1,1
Glucides (g)	56	11
Dont sucres (g)	56	11
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	10	2
Sel (g)	0,2	0,0

Allergènes :

7) Lait/Lactose 8) Fruits à coque

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 25) Graines de sésame

1. Taillez la **pomme** et la **poire** en quartiers et retirez le trognon. Découpez la moitié de la **pomme** en petits morceaux et l'autre en fines tranches. Coupez la **poire** en petits morceaux.
2. Dans un bol, mélangez les morceaux de **pomme** et de **poire** au **yaourt entier**. Garnissez avec les tranches de **pomme**, puis parsemez de **noix** et de **canneberges**.

Biscottes multicéréales et ricotta

garnies de concombre et d'amandes

2X 10 min.



Ustensiles

-

Ingrédients pour 1 petit déjeuner

	2P	4P
Biscotte multicéréales 1) 3) 6) 7) 11) 13)	4	8
Ricotta 7)	100	200
Concombre	¼	½
Amandes entières 5) 8) 25)	50	100

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs Nutritionnelles

	Par portion	Pour 100g
Énergie (kJ/kcal)	1789 / 428	1173 / 281
Lipides total (g)	28	19
Dont saturés (g)	6,2	4,1
Glucides (g)	24	16
Dont sucres (g)	7,4	4,9
Fibres (g)	5	3
Protéines (g)	16	11
Sel (g)	0,6	0,4

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 5) Cacahuètes 6) Soja 7) Lait/Lactose 8) Fruits à coque 11) Graines de sésame 13) Lupin

1. Coupez le **concombre** en rondelles et concassez les **amandes entières**.
2. Tartinez la **ricotta** sur les biscottes.
3. Garnissez ensuite avec les rondelles de **concombre** et les **amandes**. Salez et poivrez.



Filet d'églefin et sauce crème ciboulette

avec des pommes de terre et carottes rôties

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

FAMILIALE



IMPORTANT

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

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



Pomme de terre à chair ferme



Carottes en botte



Ciboulette fraîche



Yaourt entier



Filet d'églefin sans peau

Ingrédients de base

Huile d'olive, moutarde, beurre, poivre et sel

Avant de commencer

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, essuie-tout, poêle, casserole avec couvercle, petit bol

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pomme de terre à chair ferme (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Carottes en botte* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ciboulette fraîche* (g) 7)	2½	5	7½	10	12½	15
Yaourt entier* (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Filet d'églefin sans peau* (pc) 4)	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2418 / 578	373 / 89
Lipides total (g)	21	3
Dont saturés (g)	6,9	1,1
Glucides (g)	63	10
Dont sucres (g)	12,2	1,9
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	27	4
Sel (g)	0,5	0,1

Allergènes

4) Poisson 7) Lait/lactose

-

Contact

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



1. Préparer

Préchauffez le four à 220 degrés. Pour les **pommes de terre** et les **carottes**, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans une casserole. Pesez 200 g de **carottes** par personne. Coupez-les dans le sens de la longueur, puis en quartiers. Épluchez ou lavez bien les **pommes de terre** et coupez-les en quartiers longs et fins.



4. Préparer la sauce

Pendant ce temps, ciselez la **ciboulette**. Dans un petit bol, mélangez le **yaourt entier**, la **moutarde** et la **ciboulette**. Salez et poivrez.



2. Cuire à l'eau

Faites cuire (blanchir) les **carottes** et les **pommes de terre** 8 à 10 minutes à couvert. Égouttez-les et réservez-les sans couvercle.

LE SAVIEZ-VOUS ? Blanchir des légumes est l'action de plonger les légumes pendant quelques minutes dans de l'eau bouillante légèrement salée afin qu'ils aient plus de consistance dans les préparations. De cette manière, les légumes gardent aussi leurs nutriments et leur couleur.



5. Cuire le poisson

Vers la fin de la cuisson au four, épongez le **filet d'églefin** avec de l'essuie-tout. Faites chauffer le beurre dans la poêle et faites cuire le **filet d'églefin** à feu moyen-vif 2 à 3 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il soit cuit. Retirez le poisson de la poêle et incorporez la sauce à la **ciboulette** à la graisse de cuisson.



3. Rôtir

Disposez les **carottes** et les **pommes de terre** sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, épongez avec de l'essuie-tout, puis arrosez avec l'huile d'olive. Enfouissez 20 à 30 minutes. Salez et poivrez.

CONSEIL : Le temps de cuisson au four peut être plus long avec un four micro-ondes combiné ou électrique. Piquez les légumes avec une fourchette : si elle rentre bien dedans, les légumes sont cuits.



6. Servir

Servez les **carottes** et les **pommes de terre** dans les assiettes, disposez le **filet d'églefin** par-dessus et accompagnez-les de sauce à la **ciboulette**.

LE SAVIEZ-VOUS ? Lorsqu'il est fumé l'églefin prend le nom de haddock. Ce sont donc les mêmes poissons.

Bon appétit !



Conchiglie au pesto rosso et à la feta

avec du basilic, des poivrons sautés et de la mâche

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

RAPIDO



Échalote



Poivron rouge



Tomate



Conchiglie



Feta



Basilic frais



Pesto rouge



Mâche

IMPORTANT

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

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



Ingrédients de base

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

Avant de commencer

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

Ustensiles

Casserole, saladier, sauteuse

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Échalote (pc)	1	2	3	4	5	6
Poivron rouge* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pc)	1	2	3	4	5	6
Conchiglie (g 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Feta* (g 7)	50	100	150	200	250	300
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Pesto rouge* (g 7) 8)	40	80	120	160	200	240
Mâche* (g)	40	60	80	100	140	160

À ajouter vous-même

Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3

Poivre et sel

Au goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3634 / 869	758 / 181
Lipides total (g)	49	10
Dont saturés (g)	11,6	2,4
Glucides (g)	80	17
Dont sucres (g)	12,5	2,6
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	23	5
Sel (g)	2,1	0,4

Allergènes

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/lactose 8) Fruits à coque

Peut contenir des traces de : 17) (Eufs 20) Soja



1. Découper et cuire

- Pour les **conchiglie**, portez une grande quantité d'eau salée à ébullition dans la casserole.
- Émincez l'**échalote** et détaillez le **poivron rouge**, coupez la **tomate** en dés.
- Faites cuire les **conchiglie** 12 à 14 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les et réservez-les sans couvercle.

CONSEIL : N'hésitez pas à goûter les pâtes (en faisant attention à ne pas vous brûler) afin de contrôler leur cuisson.



3. Mélanger les pâtes et la salade

- Ajoutez les **conchiglie** et le **pesto rouge** au wok et réchauffez 1 minute.
- Dans le saladier, préparez une vinaigrette avec l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre balsamique noir. Salez et poivrez. Mélangez la vinaigrette à la **mâche**.



2. Cuire les légumes

- Pendant ce temps, faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir l'**échalote** 2 minutes à feu moyen-doux.
- Ajoutez le **poivron** et la **tomate**, puis poursuivez la cuisson 5 à 6 minutes en remuant. Salez et poivrez.
- Pendant ce temps, découpez la **feta** en dés de 1/2 cm et ciselez les feuilles de **basilic**.



4. Servir

- Servez la **mâche** et les **conchiglie** dans les assiettes. Garnissez le plat avec la **feta** et le **basilic**.

LE SAVIEZ-VOUS ? Variante du traditionnel pesto, la sauce pesto rosso est réalisée à partir de tomates séchées, de parmesan, de pignons, de basilic et d'huile d'olive.

Bon appétit !

Contact

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



Huevos rancheros aux haricots blancs épicés

avec des tortillas, de l'avocat et de la crème aigre

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

RAPIDO



IMPORTANT

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

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



Haricots blancs



Citron vert



Gousse d'ail



Oignon nouveau



Épices mexicaines



Cubes de tomates



Œuf de poule élevée en plein air



Cheddar râpé



Mini tortillas



Avocat



Crème aigre

Ingrédients de base

Huile d'olive, poivre et sel

Avant de commencer

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

Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, passoire, papier d'aluminium

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Haricots blancs (boîte)	½	1	1½	2	2½	3
Citron vert (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Oignon nouveau* (pc)	1	2	3	4	5	6
Épices mexicaines (sachet)	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Cubes de tomates (boîte)	½	1	1½	2	2½	3
Œuf de poule élevée en plein air* (pc) 3)	2	4	6	8	10	12
Cheddar râpé* (g) 7)	12	25	37	50	62	75
Mini tortillas (pc) 1)	3	6	9	10	15	16
Avocat (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Crème aigre* (g) 7)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3694 / 883	566 / 135
Lipides total (g)	44	7
Dont saturés (g)	10,5	1,6
Glucides (g)	78	12
Dont sucres (g)	14,1	2,2
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	35	5
Sel (g)	3,5	0,5

Allergènes

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 7) Lait/lactose

Contact

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



1. Préparer

- Préchauffez le four à 200 degrés. Égouttez les **haricots blancs** à l'aide d'une passoire. Coupez le **citron** en quartiers. Écrasez ou émincez l'**ail**. Coupez l'**oignon nouveau** en fines rondelles.
- Conservez les parties vertes séparées des blanches. Faites chauffer les **épices mexicaines** 1 minute dans une sauteuse à feu moyen.
- Ajoutez ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse et faites revenir la partie blanche de l'**oignon nouveau** avec l'**ail** et les **haricots blancs** 2 à 3 minutes.



3. Découper

- Enveloppez les **tortillas** dans du papier d'aluminium et faites-les chauffer au four 2 à 3 minutes. Coupez l'**avocat** en deux dans le sens de la longueur. Séparez les deux moitiés et retirez le noyau. Coupez la chair en cubes et retirez les cubes à l'aide d'une cuillère.



2. Faire la sauce

- Ajoutez les **cubes de tomates** et pressez 1 quartier de **citron vert** par personne. Mélangez bien et laissez épaissir 3 à 4 minutes.
- Cassez les **œufs** et ajoutez le contenu à la sauce **tomate**. Couvrez et laissez les **œufs** cuire 6 à 8 minutes (voir CONSEIL).
- Retirez le couvercle au bout de 4 minutes, salez et poivrez puis étalez le **cheddar râpé** par-dessus.

CONSEIL : L'œuf est cuit lorsque le blanc d'œuf commence à blanchir, mais le jaune d'œuf est encore mou. Vous préférez un jaune d'œuf dur ? Dans ce cas, faites cuire l'œuf plus longtemps.



4. Servir

- Mettez sur la table le mélange aux **œufs**, les **mini tortillas**, l'**avocat**, la **crème aigre**, le vert de l'**oignon nouveau** et l'autre **citron vert** pour que chacun puisse garnir sa propre **tortilla** (voir CONSEIL).

CONSEIL : Commencez par répartir les œufs en sauce dans les mini-tortillas avant d'ajouter l'avocat et la crème aigre par dessus. Décorez avec l'oignon nouveau. Dégustez-les avec le reste du citron vert.

Bon appétit !



Steack haché de boeuf et salade de couscous perlé

avec des portobellos, du pesto et de la tomate

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

RAPIDO



Couscous perlé



Gousse d'ail



Portobello



Tomate



Pesto vert alla genovese



Steak haché de boeuf



Roquette

IMPORTANT

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

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

Ingrédients de base

Cube de bouillon de légumes, huile d'olive, huile d'olive vierge extra, vinaigre balsamique noir, beurre, poivre et sel

Avant de commencer

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

Ustensiles

Casserole avec couvercle, poêle, saladier

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Couscous perlé (g) 1)	85	170	250	335	420	505
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Portobello* (pc)	1	2	3	4	5	6
Tomate (pc)	1	2	3	4	5	6
Pesto vert alla genovese* (g) 7) 8)	25	50	75	100	125	150
Steak haché de bœuf* (pc)	1	2	3	4	5	6
Roquette* (g)	40	80	120	160	200	240
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3669 / 877	752 / 180
Lipides total (g)	47	10
Dont saturés (g)	11,1	2,3
Glucides (g)	67	14
Dont sucres (g)	7,0	1,4
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	41	8
Sel (g)	4,4	0,9

Allergènes

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/Lactose 8) Fruits à coque

Peut contenir des traces de :-



1. Couper les légumes

- Portez 300 ml d'eau par personne à ébullition. Émiettez le cube de bouillon au dessus de la casserole et faites-y cuire le **couscous perlé** 12 minutes à couvert.
- Égouttez, égrenez et réservez sans couvercle. Écrasez ou émincez l'**ail**. Coupez le **champignons portobello** en tranches et les **tomates** en quartiers.



2. Préparer les champignons et la vinaigrette

- Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif, ajoutez l'**ail**, les **portobellos**, salez et poivrez, puis faites dorer 5 à 6 minutes en remuant.
- Dans le bol, préparez la vinaigrette en mélangeant le **pesto vert**, l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre balsamique noir, puis salez et poivrez.



3. Cuire le steak haché

- Faites chauffer le beurre dans l'autre poêle à feu moyen-vif et faites cuire le **steak haché** 2 à 4 minutes de chaque côté. Salez et poivrez.
- Pendant ce temps, mélangez la **tomate**, la **roquette** et la moitié de la vinaigrette au **pesto** dans le saladier. Ajoutez le **couscous perlé** et mélangez bien.



4. Servir

- Servez la salade de **couscous perlé** dans les assiettes.
- Disposez les **champignons portobello** et le **steak haché** dessus et garnissez avec le reste de vinaigrette au **pesto**.

LE SAVIEZ-VOUS ? Le portobello est le plus gros de tous les champignons domestiques.

Bon appétit !

Contact

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



Soupe de cerfeuil

accompagnée d'un petit pain au brie fondu

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

VEGGIE



Gousse d'ail



Oignon



Poireau



Pommes de terre
à chair farineuse



Cerfeuil frais



Petit pain



Brie

IMPORTANT

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

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

Ingrédients de base

Beurre, bouillon de légumes, poivre et sel

Avant de commencer

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

Ustensiles

Casserole ou marmite avec couvercle, papier sulfurisé, mixeur ou blender

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pc)	1	2	3	4	5	6
Poireau* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Pommes de terre à chair farineuse* (g)	100	150	200	250	350	400
Cerfeuil frais* (g)	30	60	90	120	150	180
Petit pain (pc) 1) 17) 20) 21) 22) 25)	1	2	3	4	5	6
Brie* (g) 7)	50	100	150	200	250	300

À ajouter vous-même

Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes (ml)	400	800	1200	1600	2000	2400
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2584 / 618	392 / 94
Lipides total (g)	31	5
Dont saturés (g)	18,9	2,9
Glucides (g)	64	10
Dont sucres (g)	2,8	0,4
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	18	3
Sel (g)	5,9	0,9

Allergènes

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/Lactose

Peut contenir des traces de : 17) (Eufs 20) Soja 21) Lait/lactose 22) Fruits à coque 25) Graines de sésame

Contact

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



1. Préparer

Faites chauffer le four à 200 degrés. Émincez ou écrasez l'**ail**. Hachez l'**oignon** grossièrement. Coupez le **poireau** en fines rondelles (voir CONSEIL). Lavez soigneusement les **pommes de terre** ou épluchez-les. Coupez les **pommes de terre** en quartiers. Préparez le bouillon.

CONSEIL : Les feuilles vertes des poireaux peuvent être un peu plus rigides, ce qui rendrait la soupe moins onctueuse. Il faut donc soit bien la couper, soit en omettre une partie.



4. Griller

Coupez le **pain** en deux. Coupez de fines tranches de **brie** et déposez-les sur chaque moitié de **pain**. Lorsque la soupe est presque prête, enfournez les **petits pains** 8 à 10 minutes sur une grille avec du papier sulfurisé au milieu du four jusqu'à ce que le **fromage** ait fondu (voir CONSEIL).

CONSEIL : Avez-vous un four avec la fonction grill ? Si oui, faites griller les pains à la fin de cette recette, jusqu'à ce que le fromage forme des bulles et prenne une belle couleur dorée.



2. Cuire les légumes

Faites chauffer 1 cs de beurre par personne dans une casserole avec couvercle. Faites revenir l'**oignon** 1 à 2 minutes à feu moyen. Ajoutez le **poireau** et la **pomme de terre** et faites cuire le tout 5 à 6 minutes de plus.



5. Assaisonner

Ajoutez le **cerfeuil** à la soupe et remuez bien. Réduisez la soupe en purée à l'aide d'un mixeur plongeant et assaisonnez au besoin avec du sel et du poivre. Faites chauffer la soupe 2 à 3 minutes sans couvercle.



3. Préparer le cerfeuil

Ajoutez le bouillon et portez le tout à ébullition. Laissez mijoter la soupe à couvert 14 à 16 minutes. En attendant, retirez les tiges épaisses du **cerfeuil** et hachez-le finement. Gardez quelques feuilles de **cerfeuil** de côté pour la garniture.



6. Servir

Répartissez la soupe de cerfeuil dans des bols à soupe et garnissez avec les feuilles de **cerfeuil** restantes. Servez-les avec les **petits pains** grillés.

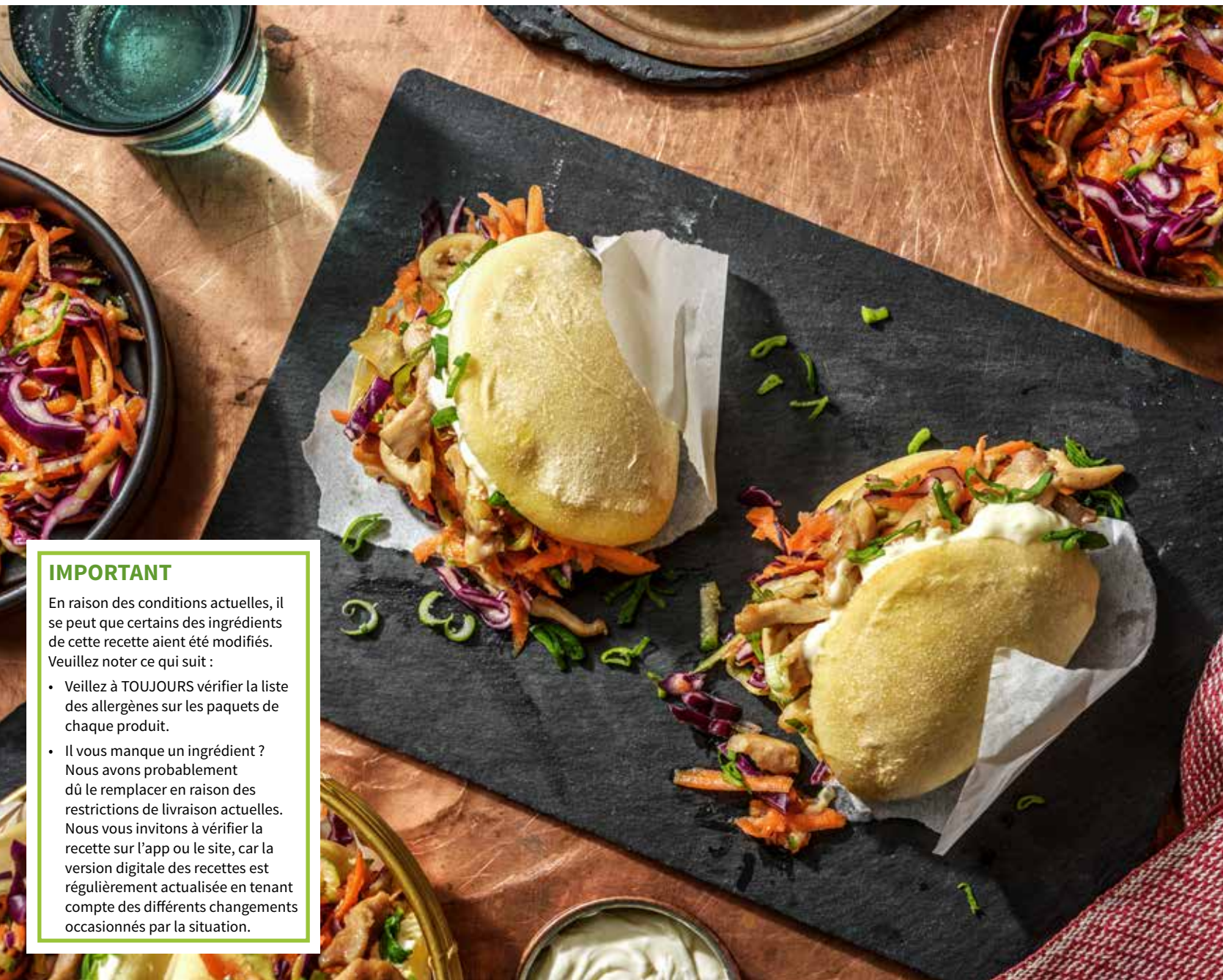
Bon appétit !



Pain bao et son poulet sauce aigre-douce

avec une mayonnaise au gingembre et une salade à l'asiatique

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



IMPORTANT

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

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



Gousse d'ail



Oignon nouveau



Lamelles de cuisse de poulet



Carotte



Concombre



Chou rouge découpé



Sauce poisson



Pain bao



Gingembre frais



Mayonnaise

Ingrédients de base

Vinaigre de vin blanc, huile de tournesol, sucre

Avant de commencer

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

Ustensiles

Casserole, bol, poêle, saladier

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Oignon nouveau* (pc)	2	4	6	8	10	12
Lamelles de cuisson de poulet* (g)	110	220	330	440	550	660
Carotte* (g)	100	200	300	400	500	600
Concombre* (pc)	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	1.99
Chou rouge découpé* (g 23)	50	100	150	200	250	300
Sauce poisson (ml) 4)	20	40	60	80	100	120
Pain bao (pc) 1)	2	4	6	8	10	12
Gingembre frais* (cm)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise* (g 3) 10) 19) 22)	25	50	75	100	125	150

À ajouter vous-même

Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cs)	1½	3	4½	6	7½	9

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3222 / 770	577 / 138
Lipides total (g)	38	7
Dont saturés (g)	6,2	1,1
Glucides (g)	76	14
Dont sucres (g)	28,7	5,1
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	30	5
Sel (g)	6,4	1,1

Allergènes

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 4) Poisson

10) Moutarde

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Fruits à coque 23) Céleri



1. Cuire le poulet

Préchauffez le four à 180 degrés. Émincez ou écrasez l'**ail**. Coupez le vert de l'**oignon nouveau** et réservez-le pour la garniture. Coupez le blanc de l'**oignon nouveau** en deux dans le sens de la longueur puis en morceaux de 3 cm de long. Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans une poêle à feu moyen. Faites revenir l'**ail** et la partie blanche de l'**oignon nouveau** 4 à 5 minutes. Ajoutez ensuite les **lamelles de cuisson de poulet** et faites cuire le tout 6 à 8 minutes.



4. Faire la mayonnaise au gingembre

Faites cuire les **pains bao** au four 4 à 5 minutes. Coupez le vert de l'**oignon nouveau** en fines rondelles. Râpez le **gingembre** avec une râpe fine. Dans un petit bol, mélangez la **mayonnaise** avec le **gingembre** râpé.



2. Faire la salade

Râpez la **carotte** et le **concombre** avec une râpe à gros grains. Ajoutez 1 cs de vinaigre de vin blanc et ½ cs de sucre par personne dans un saladier. Mélangez le **concombre**, la **carotte** et le **chou rouge découpé** avec la vinaigrette. Laissez mariner pour que la vinaigrette puisse bien s'imbiber, mélangez avec une cuillère de temps en temps.



5. Finir la cuisson

Ajoutez le **poulet** et l'**oignon** à la **sauce de poisson** et mélangez bien.



3. Faire la sauce

Dans une petite casserole, mélangez la **sauce de poisson** avec 1 cs de sucre et ½ cs d'eau par personne. Laissez frémir à feu doux jusqu'à obtenir la consistance d'un sirop. Ensuite, retirez du feu.



6. Servir

Garnissez les **pains bao** d'une fine couche de **mayonnaise au gingembre** et ajoutez une partie de la salade, puis du **poulet** et saupoudrez de rondelles vertes de l'**oignon nouveau**. Servez-les avec la salade restante.

Bon appétit !

Contact

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



Filet mignon & grenailles poêlées en salade d'été

avec des nectarines grillées et des radis frais

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



IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés.

Veuillez noter ce qui suit :

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



Grenailles



Radis



Concombre



Filet mignon de porc



Nectarine jaune



Roquette et mâche

Ingrédients de base

Cube de bouillon de légumes, beurre, moutarde, miel, vinaigre de vin rouge, huile d'olive vierge extra, poivre et sel

Avant de commencer

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

Ustensiles

Poêle, papier d'aluminium, casserole, sauteuse avec couvercle, saladier

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Grenailles (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Radis* (pc)	7	14	21	28	35	42
Concombre* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Filet mignon de porc* (pc)	1	2	3	4	5	6
Nectarine jaune* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Roquette et mâche* (g)	40	60	90	120	150	180

À ajouter vous-même

Cube de bouillon de légumes (pc)	⅛	¼	⅜	½	⅝	¾
Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Miel (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin rouge (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Huile d'olive vierge extra (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2446 / 585	354 / 85
Lipides total (g)	23	3
Dont saturés (g)	10,5	1,5
Glucides (g)	61	9
Dont sucres (g)	14,7	2,1
Fibres (g)	7,2	1
Protéines (g)	30	4
Sel (g)	1	0,2

Allergènes: -

Contact

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



1. Préparer les grenailles

- Coupez les grosses **grenailles** en deux et laissez les autres entières.
- Dans la casserole, versez de l'eau à hauteur, émiettez le cube de bouillon par-dessus et faites cuire les **grenailles** 16 à 18 minutes. Égouttez.



3. Cuire et couper

- Faites cuire les **grenailles** 2 minutes à feu moyen-vif dans la graisse du **filet mignon**.
- 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 et faites cuire les quartiers de **nectarine** 1 à 2 minutes de chaque côté à feu moyen-vif.



2. Cuire le filet mignon

- Faites chauffer la moitié du beurre dans la poêle. Faites cuire le **filet mignon** 2 à 3 minutes de chaque côté à feu moyen-vif. Couvrez et poursuivez la cuisson 5 à 6 minutes à feu moyen. Retournez régulièrement.
- Réservez ensuite la viande hors de la poêle, dans une feuille d'aluminium. Laissez reposer jusqu'au service.



4. Servir

- Dans le saladier, préparez une vinaigrette en mélangeant le miel, la moutarde, l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre de vin blanc. Salez et poivrez.
- Ajoutez au saladier le mélange à la **roquette**, le **concombre** et les **radis**, mélangez bien et rectifiez l'assaisonnement si besoin.
- Servez les **grenailles** et le **filet mignon**. Accompagnez-les des quartiers de **nectarines** grillés.

Bon appétit !



Wok balinais au brocoli & boeuf sauté

avec un duo de riz, du gomasio et des haricots verts

ÉQUILIBRÉ 35 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 3 jours



IMPORTANT

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

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



Émincé de bœuf



Pâte épicée balinaise



Gingembre frais



Gousse d'ail



Haricots verts



Brocoli



Riz basmati



Riz de chou-fleur



Gomasio

Ingrédients de base

Cube de bouillon de volaille, beurre, huile de tournesol, miel, poivre et sel

Avant de commencer

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

Ustensiles

Râpe, bol, x2 casseroles, wok ou sauteuse avec couvercle

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Émincé de bœuf* (g)	100	200	300	400	500	600
Pâte épicée balinaise (pc) 1) 6)	½	1	1½	2	2½	3
Gingembre frais* (cm)	3	5	8	10	13	15
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Haricots verts* (g)	100	200	300	400	500	600
Brocoli* (g)	125	250	375	500	625	750
Riz basmati (g)	40	85	120	170	205	255
Riz de chou-fleur* (g) 23)	50	100	150	200	250	300
Gomasio (cc) 11)	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de volaille (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2195 / 525	467 / 112
Lipides total (g)	19	4
Dont saturés (g)	5,8	1,2
Glucides (g)	50	11
Dont sucres (g)	10,9	2,3
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	34	7
Sel (g)	2,2	0,5

Allergènes

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

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

Contact

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



1. Préparer

Dans un bol, mélangez l'émincé de **bœuf**, la **pâte épicée balinaise**, 1 cc de miel par personne, puis salez et poivrez. Épluchez le **gingembre** et râpez-le finement. Émincez ou écrasez l'**ail**. Équeutez les **haricots**. Taillez les bouquets de **brocoli** en fleurettes et les tiges en morceaux.



4. Cuire le bœuf

Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne à feu moyen-vif dans le wok ou la sauteuse. Faites cuire le **bœuf** ainsi que le reste de l'**ail** et du **gingembre** 2 à 3 minutes. Réservez la viande séparément hors de la poêle - vous l'ajouterez plus tard pour éviter qu'elle ne devienne dure.

LE SAVIEZ-VOUS ? Grâce au bœuf et aux trois variétés de légumes, ce plat contient 1/3 des AJR en fer et 100 % des AJR en vitamine C.



2. Cuire le riz

Faites chauffer ½ cs de beurre par personne à feu moyen-vif dans une casserole. Faites revenir la moitié de l'**ail** et du **gingembre** 1 à 2 minutes. Ajoutez le **riz basmati** et 125 ml d'eau par personne. Émiettez 1/4 de cube de bouillon au-dessus de la casserole et portez le tout à ébullition. Baissez le feu et laissez mijoter tranquillement 10 minutes. Ajoutez un peu d'eau si le **riz** s'assèche trop vite. Ajoutez le **riz** de **chou-fleur** lors des 2 dernières minutes.



5. Cuire le brocoli

Ajoutez le **brocoli** et 1 cs d'eau par personne dans la poêle utilisée pour cuire le **bœuf**. Couvrez et faites cuire 3 à 4 minutes à feu vif. Remuez de temps à autre. Remettez le **bœuf** dans la poêle juste avant de servir et faites chauffer le tout 30 secondes. Salez et poivrez.



3. Cuire les légumes

Pour le **brocoli**, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans une autre casserole. Dès qu'elle bout, ajoutez le **brocoli** et faites-le cuire 2 minutes. Égouttez-le et rincez-le à l'eau froide, mais conservez l'eau de cuisson. Faites ensuite cuire les **haricots verts** dans la même eau 7 à 9 minutes.

LE SAVIEZ-VOUS ? Le brocoli est ici « blanchi », une technique consistant à le passer à l'eau bouillante puis à le rincer immédiatement à l'eau froide afin de stopper la cuisson. Elle permet de retirer l'âcreté des légumes tout en permettant de garder leurs nutriments et leur couleur.



6. Servir

Servez le **riz** aux **légumes** et le **bœuf**. Présentez les **haricots** à côté et garnissez-les de **gomasio**.

LA SAVIEZ-VOUS ? Le gomasio, issu de la cuisine japonaise, est utilisé comme assaisonnement. Il est composé de 90 % de 'goma', ou graines de sésame et de 10 % de 'sio', sel de mer.

Bon appétit !



Penne à la crème de tomates séchées & aubergines poêlées

garnies de pecorino et de basilic

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

RAPIDO



IMPORTANT

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

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



Aubergine



Oignon



Gousse d'ail



Tomates rouges et jaunes séchées



Penne



Paprika en poudre



Crème liquide



Basilic frais



Pecorino râpé



Roquette

Ingrédients de base

Huile d'olive, bouillon de volaille ou de légumes, vinaigre balsamique noir, farine, poivre et sel

Avant de commencer

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

Ustensiles

Casserole, poêle, sauteuse

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Aubergine* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomates rouges et jaunes séchées* (g)	35	60	90	120	150	180
Penne (g 1) 20)	90	180	270	360	450	540
Paprika en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Crème liquide* (ml 7)	50	100	150	200	250	300
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Pecorino râpé* (g 7)	25	50	75	100	125	150
Roquette* (g)	40	60	80	100	140	160

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Bouillon de volaille ou de légumes (ml)	60	120	180	240	300	360
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Farine (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3757 /898	776 /185
Lipides total (g)	50	10
Dont saturés (g)	16,0	3,3
Glucides (g)	83	17
Dont sucres (g)	14,0	2,9
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	24	5
Sel (g)	2,1	0,4

Allergènes

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 20) Soja

Contact

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



1. Préparer

- Dans la casserole, portez une grande quantité d'eau et une pincée de sel à ébullition pour les **penne**.
- Préparez le bouillon. Coupez l'**aubergine** en morceaux de 1 à 2 cm. Émincez l'**oignon**. Émincez ou écrasez l'**ail**. Hachez grossièrement les **tomates séchées**.



3. Préparer la sauce

- Pendant ce temps, faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans une sauteuse. Faites cuire l'**oignon**, l'**ail** et les **tomates séchées** 3 à 4 minutes. Ajoutez le **paprika** et poursuivez la cuisson 1 minute.
- Déglacez avec ½ cs de vinaigre balsamique noir par personne et le bouillon de légumes, ajoutez la **crème liquide** et laissez mijoter 4 à 5 minutes de plus.

CONSEIL : *Déglicer est l'action d'ajouter un liquide à un récipient chaud où des aliments ont cuits afin de détachez les sucs et avoir plus de goût.*



2. Cuire les penne

- Faites cuire les **penne** 10 à 12 minutes, égouttez-les et réservez-les sans couvercle.
- Mélangez les morceaux d'**aubergine** et ½ cs de **farine** par personne. Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans une poêle. Faites dorer l'**aubergine** sur tous les côtés 8 à 10 minutes.



4. Servir

- Ciselez le **basilic**. Incorporez les **penne** et l'**aubergine** ainsi que la moitié du **pecorino** et du **basilic** à la sauce dans la sauteuse. Salez et poivrez, ajoutez la **roquette** dans des assiettes creuses puis servez les **penne** dedans également.
- Garnissez l'ensemble avec le reste du **pecorino** et du **basilic**.
- Ajustez l'assaisonnement si besoin.

Bon appétit !



Salade de grenailles et truite fumée

avec une vinaigrette à l'aneth, des pistaches et du poivron

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



IMPORTANT

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

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



Grenailles



Poivron rouge



Oignon rouge



Gousse d'ail



Sucrine



Citron



Aneth frais



Filet de truite fumée

Ingrédients de base

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

Avant de commencer

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

Ustensiles

Poêle, casserole avec couvercle, saladier

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Poivron rouge* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Sucrine* (pc)	1	2	3	4	5	6
Citron (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Aneth frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Filet de truite fumée* (pc 4)	1	2	3	4	5	6

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Miel (cc)	1	2	3	4	5	6

Poivre et sel

Au goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2416 / 578	398 / 95
Lipides total (g)	27	5
Dont saturés (g)	4,2	0,7
Glucides (g)	52	9
Dont sucres (g)	14,1	2,3
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	26	4
Sel (g)	1,4	0,2

Allergènes

4) Poisson



1. Cuire les grenailles

- Nettoyez les **grenailles** et coupez-les en deux.
- Ajoutez les **grenailles** dans une casserole et versez de l'eau à hauteur, puis portez à ébullition.
- Faites cuire les **grenailles** à couvert 13 à 15 minutes.

CONSEIL : Vous pouvez contrôler la cuisson des grenailles en utilisant la pointe d'un couteau. Si il s'enfonce sans forcer, les grenailles sont cuites.



3. Préparer la vinaigrette et la truite

- Pressez le jus du **citron** et hachez grossièrement l'**aneth**.
- Dans un saladier, mélangez 1 cs de jus de **citron** par personne avec l'huile d'olive vierge extra, le miel, la moitié de l'**aneth**, du poivre et du sel.
- Émiettez la **truite fumée** à l'aide de deux fourchettes.



2. Préparer les légumes

- Découpez le **poivron rouge** en petits dés. Émincez l'**oignon rouge** et écrasez l'**ail** (ou hachez-le finement).
- Émincez la **sucrine** en lanières. Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle et faites-y cuire le **poivron rouge**, l'**oignon rouge** et l'**ail** 5 à 6 minutes à feu moyen-vif.

CONSEIL : Vous pouvez garder un peu d'oignon rouge pour le mettre dans votre salade à la fin. Il apportera de la fraîcheur et du piquant.



4. Servir

- Dans le saladier, mélangez la vinaigrette, la **sucrine**, les **grenailles**, la fin de l'**aneth**, le **poivron**, l'**oignon rouge** et la **truite fumée**.
- Servez la salade dans les assiettes et arrosez de jus de **citron** selon votre goût.

Bon appétit !

Contact

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

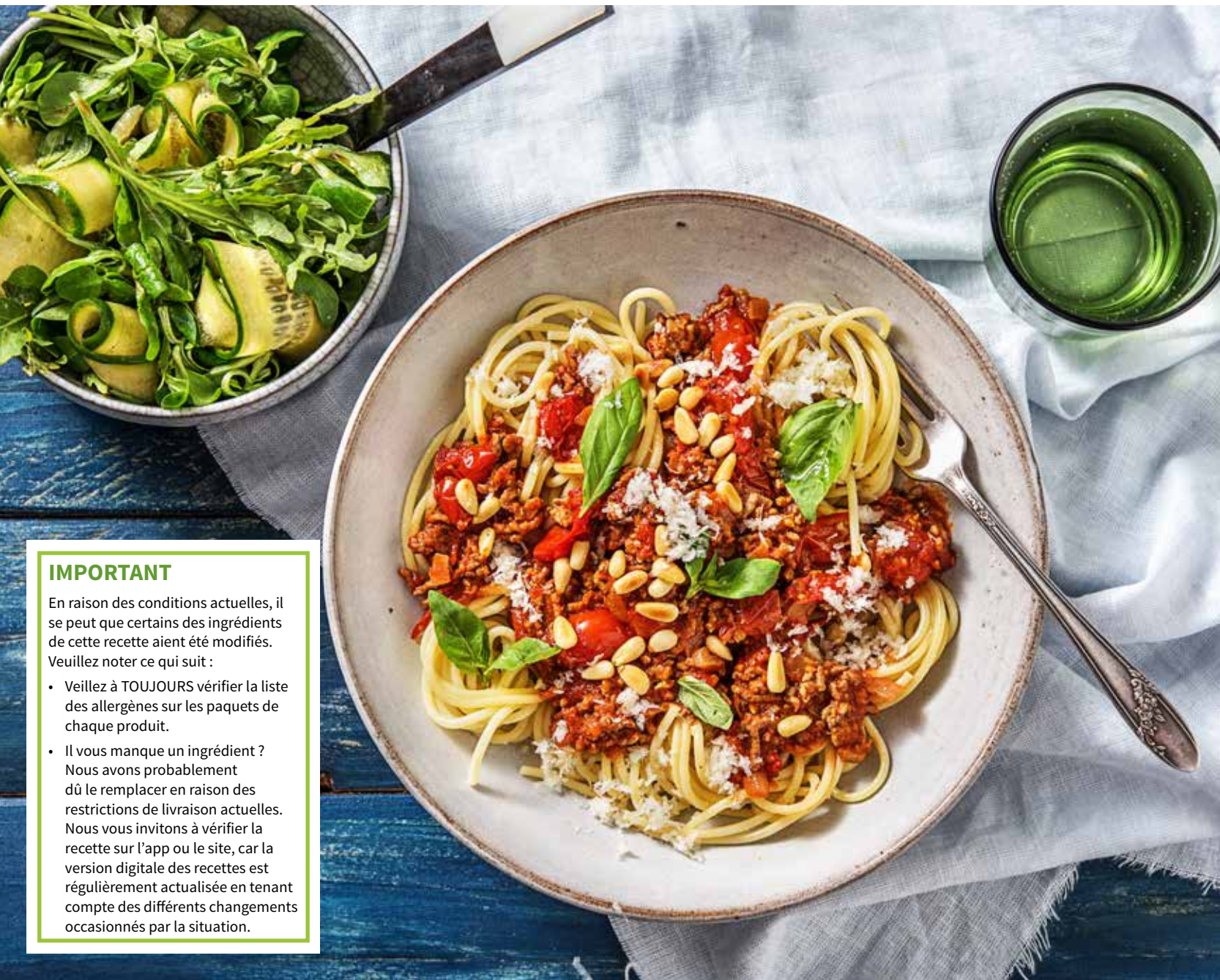


Spaghetti à la bolognaise express

garnis de grana padano râpé et basilic

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

FAMILIALE



IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés.

Veuillez noter ce qui suit :

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



Spaghetti



Oignon



Gousse d'ail



Romarin et basilic frais



Viande hachée de bœuf aux épices italiennes



Tomates cerises en conserve



Roquette et mâche



Concombre



Fromage italien râpé

Ingrédients de base

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

Avant de commencer

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

Ustensiles

Sauteuse, casserole avec couvercle, éplucheur, saladier

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Spaghetti (g 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Romarin et basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Viande hachée de bœuf aux épices italiennes* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomates cerises en conserve (boîte)	½	1	1½	2	2½	3
Roquette et mâche* (g)	30	60	90	120	150	180
Concombre* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Fromage italien râpé* (g)	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cs)	2	4	6	8	10	12
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3837 /917	568 /136
Lipides total (g)	40	6
Dont saturés (g)	12,4	1,8
Glucides (g)	84	12
Dont sucres (g)	17,2	2,6
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	48	7
Sel (g)	0,5	0,1

Allergènes

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/lactose
Peut contenir des traces de : 17) Œufs 20) Soja

Contact

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



1. Cuire à l'eau

Dans la casserole, portez une grande quantité d'eau à ébullition pour les **spaghetti** et faites-les cuire al dente, soit 10 à 12 minutes. Égouttez et réservez sans couvercle.



4. Préparer la sauce

Ajoutez les **tomates cerises en conserve**, baissez le feu et laissez mijoter 8 à 10 minutes. Salez et poivrez.



2. Couper

Émincez l'**oignon** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Détachez les feuilles de **romarin** des brins et ciselez-les. Détachez les feuilles de **basilic** des brins et ciselez-les également. Gardez les feuilles de **basilic** pour le service.

LE SAVIEZ-VOUS ? Les brins de basilic contiennent énormément de saveurs mais sont plus durs à manger. Vous pouvez-vous en servir dans des plats qui mijotent.



5. Préparer la salade

Dans le saladier, mélangez la **roquette** et la **mâche** à l'huile d'olive vierge extra et au vinaigre balsamique noir. Salez et poivrez. À l'aide d'un éplucheur ou d'un rabot à **fromage**, taillez le **concombre** en longs rubans et mélangez-les à la salade.



3. Cuire le hachis

Faites chauffer l'huile d'olive dans la sauteuse et faites revenir l'**oignon**, l'**ail**, les brins de **basilic** et le **romarin** 2 à 3 minutes à feu à moyen-vif. Ajoutez la **viande hachée** et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.



6. Servir

Servez les **spaghetti** dans les assiettes et versez la sauce par-dessus. Garnissez avec les feuilles de **basilic** et le **fromage** italien râpé. Présentez la salade en accompagnement.

LE SAVIEZ-VOUS ? Contrairement aux idées reçues, les tomates en conserve contiennent presque autant de vitamines et de minéraux que les tomates fraîches. Ce plat compte donc pas moins de 400 g de légumes par personne !

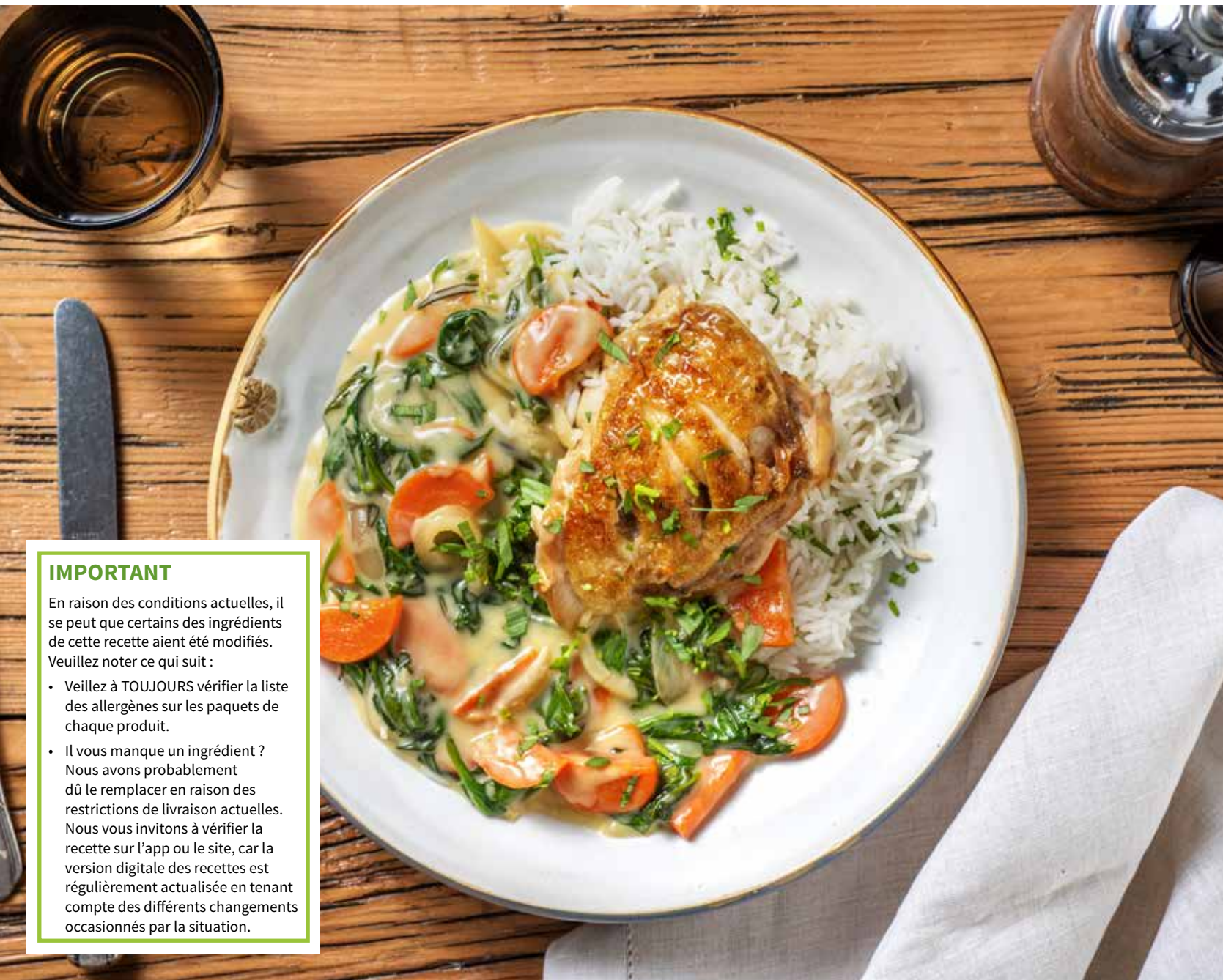
Bon appétit !



Fricassée de poulet à la crème

avec des carottes, des épinards et du riz

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



Oignon



Gousse d'ail



Carotte



Estragon, thym frais et romarin



Cuisses de poulet



Riz basmati



Crème liquide



Épinards

IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés.

Veuillez noter ce qui suit :

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

Ingrédients de base

Bouillon de volaille ou de légumes, vinaigre de vin blanc, huile d'olive, poivre et sel, beurre, farine

Avant de commencer

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

Ustensiles

Bol, spatule, sauteuse avec couvercle, casserole avec couvercle

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Carotte* (g)	100	200	300	400	500	600
Estragon, romarin et thym frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Cuisses de poulet* (pc)	1	2	3	4	5	6
Riz basmati (g)	85	170	250	335	420	505
Crème liquide* (ml) 7)	50	100	150	200	250	300
Épinards* (g)	50	100	150	200	250	300

À ajouter vous-même

Bouillon de volaille ou de légumes (ml)	100	200	300	400	500	600
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel (à votre goût)						
Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6
Farine (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3914 / 936	608 / 145
Lipides total (g)	46	7
Dont saturés (g)	19,5	3,0
Glucides (g)	85	13
Dont sucres (g)	11,0	1,7
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	44	7
Sel (g)	1,4	0,2

Allergènes

7) Lait/lactose

Contact

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



1. Préparation

Préparez le bouillon. Émincez l'**oignon** et coupez les **carottes** dans le sens de la longueur, puis taillez-les en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'**ail**. Détachez les feuilles des branches de **thym** et de **romarin**.



4. Cuire le riz

Dans une casserole, portez une grande quantité d'eau à ébullition, ajoutez une pincée de sel et faites cuire le **riz** 12 à 14 minutes à couvert. Égouttez-le et réservez-le sans couvercle.



2. Cuire le poulet

A deux endroits, entaillez les **cuisses de poulet** à l'aide d'un couteau jusqu'à l'os. Faites chauffer dans une grande sauteuse ½ cs d'huile d'olive et de beurre par personne sur feu vif faites saisir les **cuisses de poulet** de chaque côté 5 à 6 minutes. Réservez-les hors de la sauteuse.



5. Ajoutez les épinards

Ajoutez la **crème** et les **épinards** dans la sauteuse puis salez et poivrez, avant de bien mélanger. Faites bouillir 4 à 6 minutes sans couvercle. Détachez les feuilles d'**estragon** des brins et ciselez-les.

CONSEIL : Si vous n'appréciez pas l'estragon, vous pouvez ne pas en mettre dans cette recette.



3. Faire la sauce

Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans la même sauteuse à feu moyen-vif. Faites revenir l'**oignon**, l'**ail** et la **carotte** 3 à 4 minutes. Ajoutez ½ cs de **farine** par personne et faites sauter 1 minute. Déglacez avec ½ cs de vinaigre de vin blanc par personne et le bouillon. Remuez bien, ajoutez les feuilles de **thym**, les feuilles de **romarin** et les **cuisses de poulet**. Couvrez et faites cuire 15 à 20 minutes.



6. Servir

Servez le **riz** dans les assiettes et ajoutez la fricassée de **poulet**. Garnissez d'**estragon**. Salez et poivrez au goût.

Bon appétit !