

# Filet de poulet en sauce crémeuse à la moutarde

pommes de terre sautées et courgette

Durée de préparation : 35 min. • Pour 2 personnes



Pomme de terre  
à chair ferme



Champignons  
blonds



Gousse d'ail



Oignon



Romarin frais



Filet de poulet



Courgette



Crème fraîche  
liquide



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

Vous reconnaissez cette recette ? Pour varier les plaisirs,  
vous préparez aujourd'hui la sauce crémeuse avec des  
champignons et accompagnez le tout de courgette. Qu'en  
pensez-vous ?



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, 2x poêle

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre à chair ferme (g)	200	400	600	800	1000	1200
Champignons blonds* (g)	125	250	375	500	625	750
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Romarin frais* (brin(s))	½	1	1½	2	2½	3
Filet de poulet* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crème fraîche liquide* (ml 7)	75	150	200	300	350	450
A ajouter vous-même						
Bouillon de légumes (ml)	50	100	150	200	250	300
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	À votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3646 /871	476 /114
Lipides total (g)	56	7
Dont saturés (g)	24,7	3,2
Glucides (g)	52	7
Dont sucres (g)	10,1	1,3
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	37	5
Sel (g)	1,6	0,2

## Allergènes

7) Lait/Lactose



### 1. Couper les pommes de terre

Préparez le bouillon. Épluchez ou lavez bien les **potatoes** et taillez-les en rondelles de ½ cm d'épaisseur (voir conseil). Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse et faites-y cuire les **potatoes** 25 à 30 minutes à feu moyen-vif et à couvert. Retirez le couvercle lors des 5 dernières minutes de cuisson. Salez et poivrez.

**Conseil :** Ce plat est calorique. Si vous surveillez vos apports caloriques, servez la moitié des pommes de terre seulement. Vous pourrez en utiliser le reste un autre jour de la semaine dans une soupe ou une salade par exemple.



### 4. Cuire la courgette

Faites chauffer l'½ cs l'huile d'olive par personne à feu vif dans l'autre poêle et faites-y cuire la **courgette** 6 à 8 minutes. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



### 2. Cuire le poulet

Pendant ce temps, coupez les **champignons** en lamelles. Écrasez ou émincez l'**ail**. Émincez l'**oignon**. Détachez les aiguilles de **romarin** des brins et ciselez-les grossièrement. Faites chauffer la moitié du beurre dans la poêle à feu moyen-vif et faites-y cuire le **filet de poulet** 2 à 3 minutes de chaque côté. Réservez-le hors de la poêle : il ne doit pas être encore cuit à ce stade. Pendant ce temps, coupez la **courgette** en fines demi-rondelles.



### 5. Préparer la sauce à la moutarde

Dégélez les **champignons** avec 75 ml de bouillon par personne. Ajoutez le vinaigre de vin blanc, la moutarde et le **romarin**. Baissez le feu, ajoutez la **crème liquide** et laissez réduire 12 minutes (scannez ci-dessous). Ajoutez le **poulet** lors des 5 dernières minutes pour en terminer la cuisson.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 3. Cuire les champignons

Faites chauffer le reste du beurre dans la même poêle et faites-y revenir l'**oignon** 1 à 2 minutes. Ajoutez les **champignons** et l'**ail**. Poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes en remuant.



### 6. Servir

Servez la **courgette** et les **potatoes** sautées sur les assiettes, puis le **poulet en sauce crémeuse à la moutarde** (voir conseil).

**Le saviez-vous ?** Ce plat est pauvre en sel mais riche en potassium grâce à la courgette et aux pommes de terre. Il favorise donc une bonne pression artérielle.

**Bon appétit !**



# Lasagne végétarienne courgette-épinards

préparée avec une béchamel maison

Durée de préparation : 55 min. • Pour 2 personnes



En raison des conditions météorologiques, l'origan frais dans votre box peut avoir un aspect différent de celui auquel vous êtes habitué. Ne vous inquiétez pas, le goût reste le même !



Courgette



Oignon



Gousse d'ail



Origan frais



Épinards



Crème liquide



Gouda mi-vieux râpé



Feuilles de lasagne fraîches



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

Saviez-vous que la courgette est apparentée à la citrouille ? Elles appartiennent toutes deux à la famille des cucurbitacées.



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plat à four, plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, fouet, wok ou sauteuse, bol

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	2	3	4	5	6
Origan frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Épinards* (g 69)	100	200	300	400	500	600
Crème liquide* (ml 7)	100	200	300	400	500	600
Gouda mi-vieux râpé* (g 7)	25	50	75	100	125	150
Feuilles de lasagne fraîches* (g 8 13) 15)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes (ml)	225	450	675	900	1125	1350
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Farine (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	À votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3710 / 887	497 / 119
Lipides total (g)	51	7
Dont saturés (g)	24,1	3,2
Glucides (g)	78	10
Dont sucres (g)	13,5	1,8
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	28	4
Sel (g)	3,2	0,4

## Allergènes

7) Lait/Lactose 8) Œuf 13) Gluten 15) Blé  
Peut contenir des traces de : 69) Céleri



### 1. Couper la courgette

Préchauffez le four à 220°C et préparez le bouillon (scannez ci-dessous). Coupez la **courgette** en rondelles de ½ cm d'épaisseur maximum.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 4. Apprêter la sauce

Ajoutez l'**origan** et les **épinards** à la sauce, puis laissez réduire en remuant. Ajoutez enfin la **crème liquide** et ⅓ du **fromage râpé**. Salez et poivrez. Faites cuire le tout 2 à 3 minutes. Graissez le plat à four avec du beurre ou de l'huile d'olive. Coupez les **feuilles de lasagnes** selon la forme de celui-ci.

**Le saviez-vous ?** Les épinards sont riches en fer, important pour la vitalité. Si vous ne mangez pas de viande, il est important de veiller à absorber suffisamment de fer - en mangeant des légumes verts, légumineuses, fruits à coques, graines et du tofu.



### 2. Cuire et préparer

Dans le bol, mélangez la **courgette** avec 1 cs d'huile d'olive par personne ainsi que du sel et du poivre (voir conseil). Disposez la **courgette** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-la 10 minutes. Pendant ce temps, émincez finement l'**oignon** et écrasez ou émincez l'**ail**. Retirez les feuilles d'**origan** des brins et ciselez-les finement.

**Conseil :** Pour vous épargner de la vaisselle, mélangez la courgette à l'huile d'olive directement sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé !



### 5. Remplir le plat à four

Versez 1 couche de sauce dans le plat à four. Couvrez de **feuilles de lasagne** et appuyez bien (voir conseil). Disposez ensuite quelques rondelles de **courgette** par-dessus, puis à nouveau 1 couche de sauce. Répétez l'opération jusqu'à épuiser les ingrédients. Gardez un peu de sauce pour le dessus. N'utilisez qu'un peu de sauce par couche, car vous cuisinez avec des **feuilles de lasagne fraîches**.

**Conseil :** Vous n'aurez pas besoin de toutes les feuilles de lasagne. Vous pourrez utiliser le reste le lendemain, coupées en petits morceaux dans une soupe par exemple.



### 3. Préparer la béchamel

Faites fondre ½ cs de beurre par personne dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir l'**oignon** et l'**ail** 2 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez la farine et mélangez au fouet jusqu'à absorption. Ajoutez ⅓ du bouillon et mélangez au fouet jusqu'à ce qu'il soit incorporé. Répétez l'opération encore 2 fois avec le reste du bouillon, jusqu'à obtention d'une sauce homogène. Portez à ébullition et laissez épaissir 1 à 2 minutes (voir conseil). Poivrez.

**Conseil :** Pour la béchamel, respectez bien les proportions liquide/farine. Pour cela, utilisez des cuillères doseuses (ou éventuellement une balance) pour mesurer les quantités exactes.



### 6. Enfourner et servir

Apprêtez la **lasagne** avec 1 couche de sauce et saupoudrez du reste de **fromage râpé**. Enfournez la **lasagne** 25 à 35 minutes (voir conseil). Servez-la sur les assiettes.

**Conseil :** Si avez du temps, laissez reposer la lasagne 5 minutes avant de la servir. La sauce sera ainsi un peu moins liquide.

**Bon appétit !**

# Courgette farcie au cottage cheese

semoule complète, pépins de grenade, amandes effilées et crème balsamique

Durée de préparation : 35 min. • Pour 2 personnes



Courgette



Semoule  
complète



Cottage cheese



Pépins de  
grenade



Amandes  
effilées



Oignon rouge



Mélange d'épices  
du Moyen-Orient



Gousse d'ail



Crème  
balsamique



Cette recette est nouvelle.  
Votre avis compte ! Qu'en avez-  
vous pensé ?

S'il vous reste des graines de grenade, garnissez-en un toast à l'avocat. La combinaison grenade-avocat est un régal pour les papilles comme pour les yeux.



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plat à four, bol, saladier

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Semoule complète (g) <b>13) 15) 68) 70) 71)</b>	70	140	210	280	350	420
Cottage cheese* (g) <b>7) 61) 67) 72)</b>	100	200	300	400	500	600
Pépins de grenade* (g)	35	70	105	140	175	210
Amandes effilées (g) <b>22) 60) 61) 62)</b>	10	20	30	40	50	60
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crème balsamique (ml) <b>14)</b>	4	8	12	16	20	24
A ajouter vous-même						
Bouillon de légumes (ml)	150	300	450	600	750	900
Huile d'olive vierge extra (cs)	¼	1½	2¼	3	3¾	4½
Poivre et sel	À votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2640 / 631	403 / 96
Lipides total (g)	21	3
Dont saturés (g)	4,9	0,7
Glucides (g)	77	12
Dont sucres (g)	24,8	3,8
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	29	4
Sel (g)	2,8	0,4

## Allergènes

**7)** Lait/Lactose **13)** Gluten **14)** Sulfites **15)** Blé **22)** Amandes

**Peut contenir des traces de :** **60)** Cacahuètes **61)** Fruits à coque **62)** Sésame

**67)** (Euf **68)** Moutarde **70)** Soja **71)** Lupin **72)** Gluten



### 1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C. Coupez la **courgette** en deux dans la longueur et épépinez-la à la cuillère.
- Écrasez ou émincez l'**ail**. Dans le bol, mélangez ½ cs d'huile d'olive vierge extra par personne avec les **épices du Moyen-orient** et l'**ail**.
- Badigeonnez l'intérieur de la **courgette** du mélange à l'huile d'olive, puis salez et poivrez.
- Disposez la **courgette** dans le plat à four et enfournez-la 18 à 20 minutes.

**Le saviez-vous ?** La courgette est un légume-fruit, comme le concombre, la citrouille et la tomate. Mais saviez-vous aussi qu'elle est riche en fer, vitamine C et calcium ?



### 3. Épépiner la grenade

- Faites rouler la **grenade** sur le plan de travail avec la paume de votre main. Exercez quelques pressions légères de façon à entendre crépiter les **pépins**.
- Coupez ensuite la **grenade** en deux et détachez-en les **pépins** de la peau.
- Pesez-en la bonne quantité par personne.



### 2. Préparer la semoule

- Préparez le bouillon (scannez ci-dessous).
- Pesez la **semoule complète**.
- Dans le saladier, mélangez la **semoule** au bouillon. Laissez gonfler 10 minutes à couvert.
- Émiettez la **semoule** à la fourchette, puis salez et poivrez.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 4. Servir

- Émincez l'**oignon**. Mélangez-le ainsi que ⅓ des **amandes effilées** et ¼ cs d'huile d'olive vierge extra par personne à la **semoule** (voir conseil).
- Disposez la **semoule** sur les moitiés de **courgette** et le **cottage cheese** par-dessus.
- Servez les moitiés de **courgette** sur chaque assiette.
- Garnissez-les des **pépins de grenade**, du reste d'**amandes effilées** et de la **crème de basilique**.

**Conseil :** S'il vous reste du temps : faites chauffer une poêle à feu vif sans huile et faites-y dorer les amandes effilées.



# Grenailles au bœuf haché épicé & pesto rouge

légumes à l'italienne et persil frais

Durée de préparation : 25 min. • Pour 2 personnes



Grenailles



Persil frisé  
frais



Bœuf haché  
épicé façon kefta



Mélange de légumes  
italiens avec des  
champignons



Pesto rouge



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

Le bœuf haché de ce plat a été assaisonné à l'avance avec  
des épices keftas. Ce mélange d'épices turques viendra  
délicieusement parfumer votre cuisine !



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Casserole avec couvercle, sauteuse

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Grenailles (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Persil frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Bœuf haché épicé façon kefta* (g)	100	200	300	400	500	600
Mélange de légumes italiens avec des champignons* (g) <b>69</b>	200	400	600	800	1000	1200
Pesto rouge* (g) <b>7) 25) 72)</b>	40	80	120	160	200	240
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	À votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3686 / 881	610 / 146
Lipides total (g)	53	9
Dont saturés (g)	12,1	2,0
Glucides (g)	56	9
Dont sucres (g)	8,5	1,4
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	39	6
Sel (g)	1,7	0,3

## Allergènes

**7)** Lait/Lactose **25)** Noix de cajou

**Peut contenir des traces de :** **61)** Fruits à coque **69)** Céleri



### 1. Cuire les grenailles

- Dans la casserole, portez un bon volume d'eau à ébullition pour les **grenailles**.
- Coupez-les en deux, voire en quatre pour les plus grosses.
- Faites-les cuire 12 à 15 minutes à couvert dans la casserole. Ensuite, égouttez-les.
- Pendant ce temps, ciselez finement le **persil frisé**.



### 2. Cuire à la sauteuse

- Faites chauffer l'huile d'olive à feu vif dans la sauteuse.
- Faites-y cuire le **bœuf haché épicé** 3 à 4 minutes.
- Ajoutez le **mélange de légumes** et la moitié du **persil frisé**, puis faites cuire 5 à 6 minutes.

*Le saviez-vous ? Le mélange de légumes de ce plat contient principalement des légumes verts. Ceux-ci sont riches en fer, calcium, acide folique et contribuent à la vitalité de votre corps !*



### 3. Ajouter le pesto

- Ajoutez les **grenailles** et le **pesto rouge** à la sauteuse.
- Remuez bien et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes.
- Salez et poivrez.



### 4. Serveren

- Servez le plat sur les assiettes.
- Garnissez-le du reste de **persil frisé**.

**Bon appétit !**

# Farfalle au pesto de champignons des bois

champignons blonds, roquette & mâché, pecorino

Durée de préparation : 20 min. • Pour 2 personnes



Gousse d'ail



Farfalle



Oignon rouge



Champignons  
blonds



Pesto aux  
champignons des bois



Roquette et  
mâché



Persil frisé frais



Pecorino râpé



Épices italiennes



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

Le champignon blond de Paris est moins riche en eau que son  
cousin blanc, et rétrécit ainsi moins à la cuisson.



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Casserole avec couvercle, essuie-tout, wok ou sauteuse

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Farfalle (g) <b>13 15 67 68 70 71</b>	90	180	270	360	450	540
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons blonds* (g)	125	250	375	500	625	750
Pesto aux champignons des bois* (g) <b>7 25 60 61 69</b>	40	80	120	160	200	240
Roquette et mâche* (g)	30	60	90	120	150	180
Persil frisé frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Pecorino râpé* (g) <b>7</b>	20	20	40	80	60	100
Épices italiennes (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	À votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3460 / 827	921 / 220
Lipides total (g)	47	13
Dont saturés (g)	11,3	3,0
Glucides (g)	72	19
Dont sucres (g)	6,5	1,7
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	25	7
Sel (g)	1,2	0,3

## Allergènes

**7)** Lait/Lactose **13)** Gluten **15)** Blé **25)** Noix de cajou

**Peut contenir des traces de :** **60)** Cacahuètes **61)** Fruits à coque **67)** Œuf **68)** Moutarde **69)** Céleri **70)** Soja **71)** Lupin



### 1. Préparer

- Pour les **farfalle**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez-y une pincée de sel.
- Faites-y cuire les pâtes 11 à 13 minutes à couvert. Égouttez-les, puis réservez-les sans couvercle.
- Émincez l'**oignon rouge** (scannez ci-dessous). Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Nettoyez les **champignons blonds** avec l'essuie-tout, puis coupez-les en quartiers.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 3. Assaisonner

- Déchirez grossièrement la **roquette** et la **mâche**.
- Ciselez grossièrement le **persil**.
- Dans le wok ou la sauteuse, mélangez les **farfalle** aux **champignons blonds**. Salez et poivrez.



### 2. Cuire

- Dans le wok ou la sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif.
- Faites-y revenir l'**ail** et l'**oignon rouge** 1 à 2 minutes.
- Ajoutez les **champignons blonds**, les **épices italiennes** et faites cuire 5 à 7 minutes.
- Ajoutez le **pesto de champignons des bois** et réchauffez 1 minute.

*Le saviez-vous ? Les champignons blonds sont une source de vitamine B2, importante pour la vitalité et la prévention des inflammations. Les végétariens et végétaliens doivent notamment veiller à en absorber suffisamment..*



### 4. Servir

- Servez la **roquette** et la **mâche** sur les assiettes.
- Disposez les pâtes par-dessus.
- Garnissez du **pecorino râpé** et du **persil frisé**.

**Bon appétit !**

# Dahl et salsa rafraîchissante avec pain naan

préparé avec du gingembre, de la pomme et noix de coco râpée

Durée de préparation : 40 min. • Pour 2 personnes



Oignon



Gousse d'ail



Pomme



Gingembre frais



Curcuma moulu



Épices de curry vert



Lentilles rouges fendues



Lait de coco



Pain naan



Concombre



Tomate Kumato



Menthe fraîche



Citron vert



Noix de coco râpée



Plongez dans le délicieux univers des tomates foncées !  
Sucré, juteux et cultivé en Belgique, ce fruit noir est idéal  
pour de bonnes salades fraîches et colorées.

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Grande sauteuse avec couvercle, bol, râpe

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pomme* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gingembre frais* (cm)	1	2	3	4	5	6
Curcuma moulu (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Épices de curry vert (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lentilles rouges fendues* (g)	25	50	75	100	125	150
Lait de coco (ml)	125	250	375	500	625	750
Pain naan (pièce(s) 13) 15) 18)	1	2	3	4	5	6
Concombre* (pièce(s))	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Tomate Kumato* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Menthe fraîche* (g 69)	5	10	15	20	25	30
Citron vert (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Noix de coco râpée (g 60) 61) 62)	5	10	15	20	25	30

### À ajouter vous-même

Cube de bouillon de légumes (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	À votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3830 /915	654 /156
Lipides total (g)	48	8
Dont saturés (g)	25,7	4,4
Glucides (g)	98	17
Dont sucres (g)	20,8	3,6
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	19	3
Sel (g)	3,2	0,6

## Allergènes

13) Gluten 15) Blé 18) Seigle

Peut contenir des traces de : 60) Cacahuètes 61) Fruits à coque 62) Sésame 69) Céleri



## 1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C. Coupez l'**oignon** en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'**ail** (scannez ci-dessous). Râpez la **pomme** avec la râpe à gros trous ou émincez-la finement. Râpez le **gingembre** à la râpe fine ou émincez-le finement.

**Le saviez-vous ?** La pomme contient des flavonoïdes, des antioxydants qui protègent des radicaux libres. Nocifs pour le corps, ces derniers sont causés par exemple par les rayons du soleil ou encore la pollution atmosphérique.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



## 4. Couper

Enfournez le **pain naan** 4 à 6 minutes (voir conseil). Détaillez le **concombre** en petits dés. Coupez la **tomate** en quartiers et épépinez-la. Détaillez-la ensuite en petits dés. Effeuillez la **menthe**. Ciselez-en finement les feuilles. Coupez le **citron vert** en quartiers.

**Conseil :** Ce plat est calorique. Si vous surveillez vos apports caloriques, préparez la moitié du pain naan. Gardez le reste pour plus tard dans la semaine et servez-le en entrée avec du tzatziki ou du houmous par exemple.



## 2. Cuire en remuant

Dans la grande sauteuse, faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne à feu moyen-vif. Ajoutez-y le **curcuma** et les **épices de curry vert**, puis faites cuire 1 minute en remuant, jusqu'à ce que les **épices** commencent à libérer leur parfum. Ajoutez l'**ail**, l'**oignon** et le **gingembre**, puis faites cuire 2 à 3 minutes toujours en remuant.



## 5. Préparer la salsa

Dans le bol, mélangez : le **concombre**, la **tomate**, la **menthe fraîche** et ½ cs d'huile d'olive vierge extra par personne. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût. Réservez jusqu'au service.



## 3. Cuire

Ajoutez les **lentilles** et la **pomme** à la sauteuse. Mélangez bien. Ajoutez le **lait de coco** et 100 ml d'eau par personne. Émiettez-y le bouillon cube et baissez le feu. Faites cuire le **dahl** 18 à 20 minutes à couvert. Ajoutez éventuellement un peu plus d'eau s'il s'assèche trop. Retirez le couvercle de la sauteuse. Laissez réduire encore 5 minutes, ou jusqu'à ce que les **lentilles** soient cuites. Salez et poivrez.



## 6. Servir

Pressez 1 quartier de **citron vert** par personne au-dessus du **dahl**. Mélangez bien. Servez le **dahl** dans des assiettes creuses et garnissez-le de **noix de coco râpée**. Accompagnez du **pain naan**, de la **salsa** et du reste de **citron vert**.

**Bon appétit !**

# Dahl et salsa rafraîchissante avec pain naan

préparé avec du gingembre, de la pomme et noix de coco râpée



Si vous avez reçu une tomate cœur de boeuf à la place d'une tomate kumato, pas de souci. Le mode de préparation reste le même et la recette tout aussi savoureuse !

Durée de préparation : 40 min. • Pour 2 personnes



Oignon



Gousse d'ail



Pomme



Gingembre frais



Curcuma moulu



Épices de curry vert



Lentilles rouges fendues



Lait de coco



Pain naan



Concombre



Tomate Kumato



Menthe fraîche



Citron vert



Noix de coco râpée



Plongez dans le délicieux univers des tomates foncées !  
Sucré, juteux et cultivé en Belgique, ce fruit noir est idéal pour de bonnes salades fraîches et colorées.

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Grande sauteuse avec couvercle, bol, râpe

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pomme* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gingembre frais* (cm)	1	2	3	4	5	6
Curcuma moulu (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Épices de curry vert (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lentilles rouges fendues* (g)	25	50	75	100	125	150
Lait de coco (ml)	125	250	375	500	625	750
Pain naan (pièce(s) 13) 15) 18)	1	2	3	4	5	6
Concombre* (pièce(s))	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Tomate Kumato* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Menthe fraîche* (g 69)	5	10	15	20	25	30
Citron vert (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Noix de coco râpée (g 60) 61) 62)	5	10	15	20	25	30

### À ajouter vous-même

Cube de bouillon de légumes (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3

Poivre et sel À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3830 /915	654 /156
Lipides total (g)	48	8
Dont saturés (g)	25,7	4,4
Glucides (g)	98	17
Dont sucres (g)	20,8	3,6
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	19	3
Sel (g)	3,2	0,6

## Allergènes

13) Gluten 15) Blé 18) Seigle

Peut contenir des traces de : 60) Cacahuètes 61) Fruits à coque 62) Sésame 69) Céleri



## 1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C. Coupez l'**oignon** en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'**ail** (scannez ci-dessous). Râpez la **pomme** avec la râpe à gros trous ou émincez-la finement. Râpez le **gingembre** à la râpe fine ou émincez-le finement.

**Le saviez-vous ?** La pomme contient des flavonoïdes, des antioxydants qui protègent des radicaux libres. Nocifs pour le corps, ces derniers sont causés par exemple par les rayons du soleil ou encore la pollution atmosphérique.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



## 4. Couper

Enfournez le **pain naan** 4 à 6 minutes (voir conseil). Détaillez le **concombre** en petits dés. Coupez la **tomate** en quartiers et épépinez-la. Détaillez-la ensuite en petits dés. Effeuillez la **menthe**. Ciselez-en finement les feuilles. Coupez le **citron vert** en quartiers.

**Conseil :** Ce plat est calorique. Si vous surveillez vos apports caloriques, préparez la moitié du pain naan. Gardez le reste pour plus tard dans la semaine et servez-le en entrée avec du tzatziki ou du houmous par exemple.



## 2. Cuire en remuant

Dans la grande sauteuse, faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne à feu moyen-vif. Ajoutez-y le **curcuma** et les **épices de curry vert**, puis faites cuire 1 minute en remuant, jusqu'à ce que les **épices** commencent à libérer leur parfum. Ajoutez l'**ail**, l'**oignon** et le **gingembre**, puis faites cuire 2 à 3 minutes toujours en remuant.



## 3. Cuire

Ajoutez les **lentilles** et la **pomme** à la sauteuse. Mélangez bien. Ajoutez le **lait de coco** et 100 ml d'eau par personne. Émiettez-y le bouillon cube et baissez le feu. Faites cuire le **dahl** 18 à 20 minutes à couvert. Ajoutez éventuellement un peu plus d'eau s'il s'assèche trop. Retirez le couvercle de la sauteuse. Laissez réduire encore 5 minutes, ou jusqu'à ce que les **lentilles** soient cuites. Salez et poivrez.



## 5. Préparer la salsa

Dans le bol, mélangez : le **concombre**, la **tomate**, la **menthe fraîche** et ½ cs d'huile d'olive vierge extra par personne. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût. Réservez jusqu'au service.



## 6. Servir

Pressez 1 quartier de **citron vert** par personne au-dessus du **dahl**. Mélangez bien. Servez le **dahl** dans des assiettes creuses et garnissez-le de **noix de coco râpée**. Accompagnez du **pain naan**, de la **salsa** et du reste de **citron vert**.

**Bon appétit !**

# Dahl et salsa rafraîchissante avec pain naan

préparé avec du gingembre, de la pomme et noix de coco râpée



Si vous avez reçu une tomate ordinaire à la place d'une tomate kumato, pas de souci. Le mode de préparation reste le même et la recette tout aussi savoureuse !

Durée de préparation : 40 min. • Pour 2 personnes



Oignon



Gousse d'ail



Pomme



Gingembre frais



Curcuma moulu



Épices de curry vert



Lentilles rouges fendues



Lait de coco



Pain naan



Concombre



Tomate Kumato



Menthe fraîche



Citron vert



Noix de coco râpée



Plongez dans le délicieux univers des tomates foncées ! Sucré, juteux et cultivé en Belgique, ce fruit noir est idéal pour de bonnes salades fraîches et colorées.

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Grande sauteuse avec couvercle, bol, râpe

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pomme* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gingembre frais* (cm)	1	2	3	4	5	6
Curcuma moulu (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Épices de curry vert (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lentilles rouges fendues* (g)	25	50	75	100	125	150
Lait de coco (ml)	125	250	375	500	625	750
Pain naan (pièce(s) 13) 15) 18)	1	2	3	4	5	6
Concombre* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomate Kumato* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Menthe fraîche* (g 69)	5	10	15	20	25	30
Citron vert (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Noix de coco râpée (g 60) 61) 62)	5	10	15	20	25	30

### À ajouter vous-même

Cube de bouillon de légumes (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3

Poivre et sel À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3830 /915	654 /156
Lipides total (g)	48	8
Dont saturés (g)	25,7	4,4
Glucides (g)	98	17
Dont sucres (g)	20,8	3,6
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	19	3
Sel (g)	3,2	0,6

## Allergènes

13) Gluten 15) Blé 18) Seigle

Peut contenir des traces de : 60) Cacahuètes 61) Fruits à coque 62) Sésame 69) Céleri



## 1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C. Coupez l'**oignon** en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'**ail** (scannez ci-dessous). Râpez la **pomme** avec la râpe à gros trous ou émincez-la finement. Râpez le **gingembre** à la râpe fine ou émincez-le finement.

**Le saviez-vous ?** La pomme contient des flavonoïdes, des antioxydants qui protègent des radicaux libres. Nocifs pour le corps, ces derniers sont causés par exemple par les rayons du soleil ou encore la pollution atmosphérique.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



## 4. Couper

Enfournez le **pain naan** 4 à 6 minutes (voir conseil). Détaillez le **concombre** en petits dés. Coupez la **tomate** en quartiers et épépinez-la. Détaillez-la ensuite en petits dés. Effeuillez la **menthe**. Ciselez-en finement les feuilles. Coupez le **citron vert** en quartiers.

**Conseil :** Ce plat est calorique. Si vous surveillez vos apports caloriques, préparez la moitié du pain naan. Gardez le reste pour plus tard dans la semaine et servez-le en entrée avec du tzatziki ou du houmous par exemple.



## 2. Cuire en remuant

Dans la grande sauteuse, faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne à feu moyen-vif. Ajoutez-y le **curcuma** et les **épices de curry vert**, puis faites cuire 1 minute en remuant, jusqu'à ce que les **épices** commencent à libérer leur parfum. Ajoutez l'**ail**, l'**oignon** et le **gingembre**, puis faites cuire 2 à 3 minutes toujours en remuant.



## 5. Préparer la salsa

Dans le bol, mélangez : le **concombre**, la **tomate**, la **menthe fraîche** et ½ cs d'huile d'olive vierge extra par personne. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût. Réservez jusqu'au service.



## 3. Cuire

Ajoutez les **lentilles** et la **pomme** à la sauteuse. Mélangez bien. Ajoutez le **lait de coco** et 100 ml d'eau par personne. Émiettez-y le bouillon cube et baissez le feu. Faites cuire le **dahl** 18 à 20 minutes à couvert. Ajoutez éventuellement un peu plus d'eau s'il s'assèche trop. Retirez le couvercle de la sauteuse. Laissez réduire encore 5 minutes, ou jusqu'à ce que les **lentilles** soient cuites. Salez et poivrez.



## 6. Servir

Pressez 1 quartier de **citron vert** par personne au-dessus du **dahl**. Mélangez bien. Servez le **dahl** dans des assiettes creuses et garnissez-le de **noix de coco râpée**. Accompagnez du **pain naan**, de la **salsa** et du reste de **citron vert**.

**Bon appétit !**

# Steak de chou-fleur et garniture au bleu

pommes de terre au romarin et champignons rôtis

Durée de préparation : 45 min. • Pour 2 personnes



Champignons



Gousse d'ail



Paprika fumé en  
poudre



Romarin frais



Pomme de terre  
à chair fondante



Chou-fleur



Persil plat frais



Crème fraîche  
liquide



Mélange d'épices  
du Moyen-Orient



Danablu



Noix concassées



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

Le Danemark produit du fromage bleu appelé Danablu, une  
appellation protégée. Ce fromage ne peut être fabriqué que  
dans ce pays et avec du lait de vache du Danemark.



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, petit bol, bol profond, poêle avec couvercle, 2x bol, mixeur plongeant, casserole avec couvercle

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Champignons* (g)	60	125	180	250	305	375
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika fumé en poudre* (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Romarin frais* (brin(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pomme de terre à chair fondante (g)	150	300	450	600	750	900
Chou-fleur* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat frais* (g 69)	5	10	15	20	25	30
Crème fraîche liquide* (ml 7)	50	100	150	200	250	300
Mélange d'épices du Moyen-Orient (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Danablu* (g 7)	25	50	75	100	125	150
Noix concassées (g 24) 60) 61) 62)	5	10	15	20	25	30

### A ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Beurre (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2857 / 683	409 / 98
Lipides total (g)	45	6
Dont saturés (g)	18,1	2,6
Glucides (g)	44	6
Dont sucres (g)	3,5	0,5
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	19	3
Sel (g)	1,2	0,2

## Allergènes

7) Lait/Lactose 24) Noix

Peut contenir des traces de : 60) Cacahuètes 61) Fruits à coque 62) Sésame 69) Céleri



### 1. Préparer les champignons

Préchauffez le four à 200°C. Coupez les **champignons** en 4. Écrasez ou émincez l'**ail** (scannez ci-dessous). Dans le bol, mélangez les **champignons** à l'**ail** et, par personne, ½ cs d'huile d'olive et ½ cc de **paprika fumé en poudre** (voir conseil). Salez et poivrez, puis réservez.

**Conseil :** La saveur du paprika fumé est assez prononcée, respectez-en la bonne quantité.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 4. Cuire le « steak »

Faites chauffer, par personne : ¼ cs d'huile d'olive et ¼ cs de beurre dans la grande poêle à feu moyen-vif. Saupoudrez le **steak de chou-fleur** de sel et de poivre. Déposez-le dans la poêle. Faites-le dorer 1 à 3 minutes de chaque côté. Baissez le feu, et laissez-le cuire 8 à 10 minutes à couvert. Retournez à mi-cuisson et saupoudrez d'un peu de poivre noir.

**Le saviez-vous ?** Le chou-fleur est riche en calcium (pour des os et des dents solides), en vitamine C (bonne pour la vitalité), en potassium (pour une bonne pression artérielle) et en fibres (pour des intestins en bonne santé).



### 2. Préparer les pommes de terre

Retirez les aiguilles de **romarin** des brins et ciselez-les finement. Lavez les **potatoes de terre** et taillez-les en quartiers. Dans le bol, mélangez les **potatoes de terre** au **romarin** et à ½ cs d'huile d'olive par personne. Salez et poivrez, puis disposez-les sur une moitié de la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfouissez 15 minutes. Remuez-les et disposez les **champignons** à côté. Enfouissez le tout 15 à 25 minutes (voir conseil).

**Conseil :** Les champignons peuvent brûler assez vite en raison des épices sèches. Surveillez-les bien et couvrez-les éventuellement d'une feuille d'aluminium au dernier moment.



### 5. Écraser le chou-fleur

Pendant ce temps, ciselez finement le **persil plat**. Dans le bol profond, mélangez les fleurettes de **chou-fleur** cuites avec la moitié du **persil plat** et, par personne : 50 ml de **crème liquide** et 1 cc d'**épices du Moyen-Orient**. Écrasez le tout au mixeur plongeant jusqu'à obtenir une purée homogène épaisse. Remettez la purée dans la casserole et gardez-la au chaud à feu doux, jusqu'à ce que le plat soit prêt. Salez et poivrez à votre goût.



### 3. Préparer le chou-fleur

Dans la casserole, portez un bon volume d'eau à ébullition. Ajoutez-y 1 pincée de sel. Coupez 2 tranches de **chou-fleur** de 2 cm d'épaisseur à partir de son centre. Conservez la tige du **chou-fleur** pour que les fleurettes se tiennent. Réservez les « **steaks** » de **chou-fleur**. Détaillez le reste du **chou-fleur** en petites fleurettes et faites-les cuire 10 à 12 minutes à couvert. Égouttez et réservez-les sans couvercle (voir conseil).

**Conseil :** Faites bien cuire les fleurettes de chou-fleur pour pouvoir les écraser ensuite en purée homogène. Prolongez-en éventuellement le temps de cuisson si nécessaire.



### 6. Servir

Émiettez le **danablu**. Dans le petit bol, mélangez le reste de **persil plat**, les **noix** et les **champignons** pour préparer une **garniture**. Servez la purée de **chou-fleur** sur les assiettes et disposez le **steak de chou-fleur** par-dessus. Accompagnez des **potatoes de terre** et ajoutez la **garniture au bleu** sur les **steaks de chou-fleur**. Saupoudrez du reste d'**épices du Moyen-Orient**.

Bon appétit !



# Salade à la pêche rôtie et halloumi

préparée avec du fenouil, du couscous perlé et des lentilles

Durée de préparation : 25 min. • Pour 2 personnes



Fenouil



Pêche



Couscous perlé



Amandes effilées



Lentilles



Menthe fraîche



Halloumi



Roquette



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

Le halloumi est fabriqué à partir de lait de chèvre, de vache ou de brebis. Son point de fusion élevé permet à ce fromage chypriote d'être dégusté grillé.



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Casserole avec couvercle, plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, petit bol, poêle, essuie-tout, passoire, grand bol

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Fenouil* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pêche* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Couscous perlé (g) <b>13) 15) 67) 68) 70) 71)</b>	40	85	120	170	205	255
Amandes effilées (g) <b>22) 60) 61) 62)</b>	10	20	30	40	50	60
Lentilles (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Menthe fraîche* (g) <b>69)</b>	5	10	15	20	25	30
Halloumi* (pièce(s)) <b>7)</b>	½	1	1½	2	2½	3
Roquette* (g)	40	60	80	100	140	160
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes (ml)	100	200	300	400	500	600
Vinaigre balsamique blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	À votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3762 / 899	560 / 134
Lipides total (g)	44	7
Dont saturés (g)	16,6	2,5
Glucides (g)	75	11
Dont sucres (g)	20,8	3,1
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	41	6
Sel (g)	3,6	0,5

## Allergènes

**7)** Lait/Lactose **13)** Gluten **15)** Blé **22)** Amandes  
**Peut contenir des traces de :** **60)** Cacahuètes **61)** Fruits à coque **62)** Sésame  
**67)** (Euf **68)** Moutarde **69)** Céleri **70)** Soja **71)** Lupin



### 1. Préparer le fenouil

- Préchauffez le four à 200°C. Pour le **couscous perlé**, préparez le bouillon dans la casserole.
- Coupez le **fenouil** en deux, puis en quartiers et retirez-en le cœur dur. Émincez le **fenouil**.
- Dans le grand bol, mélangez-le à, par personne : 1 cs de vinaigre balsamique blanc, 1 cc de sucre et 1 pincée de sel.
- Réservez pour bien imprégner les saveurs. Remuez de temps en temps.



### 3. Couper

- Dans le petit bol, mélangez le vinaigre balsamique noir et ½ cs d'huile d'olive par personne. Salez et poivrez à votre goût.
- Faites chauffer la poêle et dorer les **amandes effilées** à sec. Réservez hors de la poêle. Égouttez les **lentilles**. Effeuillez la **menthe** et ciselez-en les feuilles. Coupez l'**halloumi** en tranches et épongez-le à l'essuie-tout (voir conseil 1 et scannez ci-dessus).
- Faites à nouveau chauffer la poêle et dorer l'**halloumi** à sec, 2 à 3 minutes de chaque côté à feu moyen-vif (voir conseil 2).

**Conseil :** 1. Si vous surveillez vos apports en sel, préparez la 1/2 de l'**halloumi**.  
2. La poêle doit être bien chaude avant de le cuire, pour qu'il se tienne bien.



### 2. Rôtir la pêche

- Coupez la **pêche** en quartiers. Répartissez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Enfournez la **pêche** 10 à 15 minutes (voir conseil).
- Ajoutez le **couscous perlé** à la casserole et faites-le cuire 12 à 14 minutes à couvert jusqu'à ce que l'eau soit absorbée.
- Égrainez-le ensuite à la fourchette et réservez-le sans couvercle.

**Conseil :** Si la pêche n'est pas encore tout à fait mûre, faites-la rôtir un peu plus longtemps au four.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 4. Servir

- Mélangez la **roquette**, le **couscous perlé**, les **lentilles**, la **pêche**, la **menthe**, ½ cs d'huile d'olive vierge extra par personne, du sel et du poivre au **fenouil**.
- Servez la **salade** sur les assiettes.
- Garnissez-la de **halloumi** et d'**amandes effilées**.
- Arrosez de vinaigre balsamique noir et d'huile d'olive vierge extra au goût.

**Le saviez-vous ?** De toutes les légumineuses, les lentilles sont les plus riches en fer. Elles sont aussi une bonne source en fibres et potassium. Ce dernier agit favorablement sur la pression artérielle.



# Panzanella à l'italienne et saucisses de porc

accompagnées de grenailles au pesto et de croûtons

Durée de préparation : 20 min. • Pour 2 personnes



Grenailles



Petit pain blanc



Saucisses de porc à la tomate et au romarin



Tomates prunes



Tomate



Mini-tomates roma



Persil frisé et basilic frais



Mesclun



Pesto rouge



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

La panzanella est une salade toscane préparée à l'origine avec des restes de pain rassis et produits locaux courants (tomate, basilic & huile d'olive vierge extra).



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Poêle avec couvercle, bol, saladier, poêle, casserole avec couvercle

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Petit pain blanc (pièce(s) 7) 11) 13) 15) 16) 18) 61) 62) 67) 71) 72)	½	1	1½	2	2½	3
Saucisses de porc à la tomate et au romarin* (pièce(s) 67) 68) 69) 70) 72)	2	4	6	8	10	12
Tomates prunes (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mini-tomates roma* (g)	50	100	150	200	250	300
Persil frisé et basilic frais* (g)	10	20	30	40	50	60
Mesclun* (g)	30	60	90	120	150	180
Pesto rouge* (g) 7) 25) 72)	15	25	45	60	70	85
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
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	À votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3550 / 848	594 / 142
Lipides total (g)	52	9
Dont saturés (g)	11,0	1,8
Glucides (g)	64	11
Dont sucres (g)	10,0	1,7
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	27	5
Sel (g)	1,5	0,3

## Allergènes

7) Lait/Lactose 11) Soja 13) Gluten 15) Blé 16) Orge 18) Seigle 25) Noix de cajou  
Peut contenir des traces de : 61) Fruits à coque 62) Sésame 67) Œuf 68) Moutarde  
69) Céleri 70) Soja 71) Lupin 72) Gluten



### 1. Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole pour les **grenailles**.
- Lavez-les, puis coupez-les en deux, voire en quatre pour les plus grosses.
- Faites-les cuire 12 à 15 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les et réservez-les sans couvercle.
- Déchirez le **pain** en petits morceaux et mélangez-les dans le bol à 1 cs huile d'olive par personne, puis salez et poivrez.



### 3. Préparer la panzanella

- Coupez la **tomate** et la **tomate prune** en gros morceaux.
- Coupez les **mini-tomates roma** en deux. Ciselez les herbes fraîches.
- Dans le saladier, préparez une vinaigrette avec l'huile d'olive extra vierge et le vinaigre balsamique blanc.
- Mélangez le **mesclun**, toutes les **tomates**, les herbes fraîches et les **croûtons** à la vinaigrette. Salez et poivrez.

**Le saviez-vous ?** Les tomates sont riches en lycopène, un antioxydant qui protège nos cellules des influences extérieures néfastes. Plus elles sont mûres, plus elles contiennent de lycopène.



### 2. Cuire à la poêle

- Faites chauffer la poêle à feu moyen-vif et faites-y cuire les morceaux de **pain** 6 à 8 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants (voir conseil).
- Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans l'autre poêle à feu moyen-vif. Faites-y saisir les **saucisses de porc** sur tous les côtés 2 à 3 minutes.
- Couvrez et poursuivez la cuisson 4 à 6 minutes à feu moyen-vif. Retournez régulièrement.

**Conseil :** Les croûtons peuvent brûler rapidement. Prêtez-y attention et remuez régulièrement.

**Le saviez-vous ?** Notre saucisse de porc contient moins de sel ajouté. Le résultat est tout aussi savoureux et plus sain.



### 4. Servir

- Faites à nouveau chauffer la poêle utilisée pour les **croûtons**, à feu moyen-vif.
- Ajoutez-y les **grenailles** et le **pesto rouge**. Faites cuire 1 minute.
- Servez les **grenailles au pesto** et les **saucisses de porc** sur les assiettes.
- Accompagnez de la **panzanella**.

**Bon appétit !**

# Risotto au paprika fumé et fromage de chèvre gratiné

garni de miel et noix, accompagné d'une salsa de tomate au basilic

Durée de préparation : 35 min. • Pour 2 personnes



Riz pour risotto



Pecorino râpé



Gousse d'ail



Noix concassées



Miel



Basilic frais



Poivron rouge pointu



Oignon



Fromage de chèvre frais



Tomates prunes



Paprika fumé en poudre



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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

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

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz pour risotto (g)	75	150	225	300	375	450
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pecorino râpé* (g) 7)	20	40	60	80	100	120
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Fromage de chèvre frais* (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Noix concassées (g) 24) 60) 61) 62)	10	20	30	40	50	60
Tomates prunes (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Miel (cs)	1	2	3	4	5	6
Paprika fumé en poudre (pointe(s))	1	2	3	4	5	6
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
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
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Poivre et sel	À votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3447 / 824	483 / 116
Lipides total (g)	45	6
Dont saturés (g)	16,8	2,4
Glucides (g)	83	12
Dont sucres (g)	20,0	2,8
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	19	3
Sel (g)	4,5	0,6

## Allergènes

7) Lait/Lactose 24) Noix

Peut contenir des traces de : 60) Cacahuètes 61) Fruits à coque 62) Sésame



### 1. Griller le poivron

Préchauffez le four à 220°C. Épépinez le **poivron pointu** et coupez-le en gros morceaux. Disposez-le ainsi que ½ **gousse d'ail** par personne sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Mélangez avec ½ cs d'huile d'olive par personne. Salez généreusement. Enfourner 10 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que le **poivron** commence à brunir. Retournez à mi-cuisson.



### 4. Mixer le poivron

Pelez le **poivron grillé**. Ajoutez-le, avec l'**ail**, au bol profond avec, par personne : ½ cs d'huile d'olive, 1 pointe de **paprika en poudre** et le **pecorino** (voir conseil). Mixez le tout au mixeur plongeant en pâte épaisse et homogène. Ajoutez-la au **risotto** et mélangez bien le tout. Laissez éventuellement réduire le tout si le **risotto** est trop aqueux.

**Conseil** : Attention : le paprika en poudre a un goût assez prononcé. N'en ajoutez pas trop d'un coup, mais goûtez d'abord et rectifiez l'assaisonnement à votre goût.



### 2. Couper

Coupez la **tomate** en dés. Émincez l'**oignon** et écrasez ou émincez l'**ail** restant. Préparez le bouillon (voir conseil).

**Conseil** : Si vous surveillez vos apports en sel, préparez 200 ml de bouillon par personne et complétez-le par 100 ml d'eau bouillante, ou utilisez un bouillon à faible teneur en sodium. Utilisez également la moitié du pecorino dans la purée de poivron à l'étape 4.



### 5. Gratiner le fromage de chèvre

Coupez le **fromage de chèvre** en tranches. Disposez-les sur la même plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Salez et poivrez. Disposez le **miel** et les **noix concassées** sur le **fromage de chèvre**. Enfournez 5 à 10 minutes, jusqu'à ce que le **fromage de chèvre** soit gratiné. Effeuillez le **basilic** et ciselez-en grossièrement les feuilles. Dans le bol, mélangez les dés de **tomate** et la moitié du **basilic** avec ½ cs d'huile d'olive vierge extra par personne. Salez et poivrez généreusement.



### 3. Préparer le risotto

Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans la casserole (scannez ci-dessous). Faites-y revenir l'**ail** et l'**oignon** 1 à 2 minutes à feu doux. Ajoutez le **riz pour risotto** et faites-le sauter 1 minute. Ajoutez ½ du bouillon et laissez les grains de **riz** s'en imprégner lentement. Remuez régulièrement. Dès que les grains de **riz** l'ont absorbé, rajoutez ½ du bouillon et répétez l'opération jusqu'à épuisement du bouillon. Le **risotto** est cuit lorsque les grains sont tendres à l'extérieur et encore légèrement croquants à l'intérieur. Comptez 20 à 25 minutes.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 6. Servir

Servez le **risotto** dans des assiettes creuses et disposez le **fromage de chèvre gratiné** et les **noix concassées** par-dessus. Garnissez du reste de **basilic**. Accompagnez de la **salsa de tomate au basilic**.

**Le saviez-vous ?** Les tomates sont excellentes pour la santé. Elles sont riches en vitamine A, C, E et lycopène, un antioxydant qui protège nos cellules des influences néfastes. Plus elles sont mûres, plus elles contiennent de lycopène !

**Bon appétit !**

# Pizza sur pain naan garnie de courgette rôtie et grana padano

soupe de tomate-poivron, crème fraîche & basilic

Durée de préparation : 30 min. • Pour 2 personnes



Courgette



Poivron pointu  
rouge



Pain naan aux  
herbes



Oignon



Gousse d'ail



Tomate



Crème de  
basilic au citron



Copeaux de  
Grana Padano



Basilic frais



Crème fraîche  
bio



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

Cette pizza sur pain naan prouve qu'une pizza maison peut  
être prête en un rien de temps. Vous la garnissez, votre four  
s'occupe du reste !



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Mixeur plongeant, marmite à soupe, plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, grille de four avec papier sulfurisé, petit bol, bol

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron pointu rouge* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pain naan aux herbes (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Tomate (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crème de basilic au citron* (ml)	10	15	25	30	40	45
Copeaux de Grana Padano* (g 7) 8)	20	40	60	80	100	120
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Crème fraîche bio* (g 7)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	À votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3232 / 772	647 / 155
Lipides total (g)	38	8
Dont saturés (g)	11,8	2,4
Glucides (g)	82	16
Dont sucres (g)	19,0	3,8
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	21	4
Sel (g)	3,4	0,7

## Allergènes

7) Lait/Lactose 8) Œuf 13) Gluten 15) Blé



### 1. Rôtir la courgette

Préchauffez le four à 200°C. Coupez la **courgette** en rondelles de ½ cm d'épaisseur. Dans le bol, mélangez-les à ½ cs d'huile d'olive par personne, du sel et du poivre. Disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 15 à 20 minutes.



### 4. Garnir la pizza sur pain naan

Sortez les **naans** du four. Tartinez-les du mélange de **crème fraîche** et **crème de basilic** et garnissez-les de **copeaux de grana padano**. Enfournez (à nouveau) les **naans** garnis dans les 2 à 4 dernières minutes de cuisson de la **courgette**, ou jusqu'à ce que le fromage ait fondu (voir conseil).

**Conseil :** Si la courgette est prête mais que le grana padano n'est pas encore totalement fondu, retirez d'ores et déjà la courgette du four.



### 2. Préparer la soupe

Coupez l'**oignon** et le **poivron rouge pointu** en gros morceaux. Épluchez l'**ail** et coupez-le en deux. Coupez la **tomate** en quatre. Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans la marmite à soupe. Faites-y revenir l'**oignon** et l'**ail** 2 minutes. Ajoutez la **tomate** et le **poivron rouge pointu**, puis faites cuire 4 minutes. Ajoutez 100 ml d'eau par personne et émiettez-y ¼ de bouillon cube par personne. Laissez cuire 7 minutes à petit bouillon.

**Le saviez-vous ?** Le poivron pointu est riche en vitamine C et E. Cette dernière est un antioxydant présent aussi dans l'huile de tournesol, produits à base de céréales complètes, fruits à coque, graines et légumes verts.



### 5. Mixer la soupe

Pendant ce temps, mixez la **soupe** au mixeur plongeant, jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Salez et poivrez. Hachez grossièrement les feuilles de **basilic**.



### 3. Préparer la crème fraîche

Disposez les **naans** sur la grille de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 3 à 5 minutes avec la **courgette**. Pendant ce temps, mélangez la moitié de la **crème fraîche** avec la **crème de basilic au citron** dans le petit bol.



### 6. Servir

Sortez les **pizzas sur pain naan** du four. Disposez-y la **courgette rôtie** et saupoudrez d'un peu de **basilic frais**. Servez la **soupe** dans des bols. Garnissez-la d'une cuillerée de **crème fraîche** et du reste de **basilic**. Accompagnez-la des **pizzas sur pain naan**.

**Bon appétit !**

# Wraps à l'aigre-douce et tofu mariné

préparés avec du chutney de mangue, de la poire et une salade de concombre et de chou

Durée de préparation : 20 min. • Pour 2 personnes



Mini-concombre



Purée d'ail



Poire



Chou blanc et  
carotte



Sauce soja



Sauce asiatique  
douce



Graines de  
sésame



Huile de  
sésame



Tofu assaisonné



Mini-tortillas



Chutney de  
mangue



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

Le tofu est riche en calcium et en fer. 100 g de tofu renferment  
autant de calcium qu'un verre de lait et autant de fer qu'un  
steak de 100 g !



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Petit bol, grand bol, poêle, papier aluminium

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Purée d'ail* (g)	7½	15	22½	30	37½	45
Poire* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Chou blanc et carotte* (g)	50	100	150	200	250	300
Sauce soja (ml) <b>11 13 15</b>	10	20	30	40	50	60
Sauce asiatique douce (sachet(s)) <b>11 13 15</b>	½	1	1½	2	2½	3
Graines de sésame (g) <b>3 60 61</b>	5	10	15	20	25	30
Huile de sésame (ml) <b>3</b>	5	10	15	20	25	30
Tofu assaisonné* (g) <b>11</b>	90	180	270	360	450	540
Mini-tortillas (pièce(s)) <b>13 15</b>	3	6	9	12	15	18
Chutney de mangue* (g) <b>9 60 61</b>	40	80	120	160	200	240

### À ajouter vous-même

Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	2	4	6	8	10	12
Poivre et sel	À votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2960 / 707	630 / 150
Lipides total (g)	34	7
Dont saturés (g)	5,2	1,1
Glucides (g)	72	15
Dont sucres (g)	28,3	6,0
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	25	5
Sel (g)	5,4	1,1

## Allergènes

**3)** Sésame **9)** Moutarde **11)** Soja **13)** Gluten **15)** Blé  
**Peut contenir des traces de :** **60)** Cacahuètes **61)** Fruits à coque



## 1. Préparer

- Préchauffez le four à 180°C.
- Coupez le **concombre** en fines lanières.
- Retirez le trognon de la **poire** et coupez-la en fines tranches.



## 2. Mélanger

- Dans le grand bol, mélangez 2 cs de vinaigre de vin blanc par personne, l'**huile de sésame** et une pincée de sel.
- Ajoutez le mélange **carotte-chou** et le **concombre**. Remuez bien, puis réservez.
- Dans le petit bol, mélangez la **sauce soja**, la **purée d'ail**, la **sauce asiatique douce** et les **graines de sésame** (voir conseil).
- Mélangez bien les deux bols à nouveau.

**Conseil :** Si vous surveillez votre consommation de sel, réduisez la quantité de sauce soja de moitié. Celles et ceux qui le veulent pourront en rajouter à leur guise une fois à table.



## 3. Cuire à la poêle

- Faites chauffer l'huile de tournesol à feu moyen-vif dans la poêle et cuire les dés de **tofu** 2 à 3 minutes en remuant ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- Ajoutez la sauce au sésame et au soja, puis poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.
- Pendant ce temps, enveloppez les **mini-tortillas** dans une feuille d'aluminium et réchauffez-les 3 à 4 minutes au four.

**Le saviez-vous ?** Le tofu est riche en calcium et en fer. 100 g de tofu contiennent autant de calcium qu'une tasse de lait et autant de fer qu'un steak de 100 g !



## 4. Servir

- Sortez les **mini-tortillas** du four et tartinez-les de **chutney à la mangue**.
- Disposez la **salade de concombre et de chou** par-dessus, puis les tranches de **poire**.
- Ajoutez ensuite les dés de **tofu**.

**Bon appétit !**

# Cabillaud mariné et pâtes en sauce crémeuse

préparés avec de la courgette, garnis de citron et de menthe

Durée de préparation : 15 min. • Pour 2 personnes



Penne



Courgette



Gousse d'ail



Citron jaune



Oignon rouge



Crème liquide



Épices italiennes



Menthe fraîche



Cabillaud mariné au citron et au romarin



Mini-tomates roma



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

Grâce au filet de cabillaud mariné pour vous à l'avance au citron et au romarin, vous réaliserez cette recette en un clin d'œil.



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Râpe, sauteuse, poêle, casserole avec couvercle

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Penne (g) <b>13 15 67 68 70 71</b>	90	180	270	360	450	540
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron jaune (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crème liquide* (ml) <b>7</b>	100	200	300	400	500	600
Épices italiennes (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Menthe fraîche* (g) <b>69</b>	2½	5	7½	10	12½	15
Cabillaud mariné au citron et au romarin* (pièce(s)) <b>4</b>	1	2	3	4	5	6
Mini-tomates roma* (pièce(s))	50	100	150	200	250	300
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de poisson (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	À votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3933 /940	695 /166
Lipides total (g)	50	9
Dont saturés (g)	22,0	3,9
Glucides (g)	83	15
Dont sucres (g)	18,0	3,2
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	37	7
Sel (g)	2,5	0,5

## Allergènes

**4)** Poisson **7)** Lait/Lactose **13)** Gluten **15)** Blé

**Peut contenir des traces de :** **67)** (Euf **68)** Moutarde **69)** Céleri **70)** Soja **71)** Lupin



### 1. Préparer

- Pour les **penne**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole (voir conseil). Faites-les cuire 10 à 12 minutes à couvert.
- Râpez entièrement la **courgette en spaghetti** à l'aide d'une râpe à gros trous. Écrasez ou émincez l'**ail**. Coupez le **citron** en 4.
- Coupez l'**oignon rouge** en demi-rondelles et les **mini-tomates** en quartiers (scannez ci-dessous).

**Conseil :** Pour gagner du temps, vous pouvez faire bouillir l'eau dans une bouilloire.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 3. Cuire le poisson

- Dans la poêle, faites chauffer 1 cs de beurre par personne à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le **cabillaud mariné** 2 à 3 minutes par côté.
- Déglacez le poisson avec le jus d'un quartier de **citron** par personne et ajoutez-y la moitié de la **menthe**.

**Le saviez-vous ?** Le cabillaud est riche en iode, un minéral important pour la thyroïde, le métabolisme et la croissance chez l'enfant.



### 2. Préparer la sauce à la crème

- Dans la sauteuse, faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne et cuire l'**ail**, l'**oignon rouge** et les **mini-tomates** 1 à 2 minutes.
- Ajoutez la **crème liquide** et, par personne : ½ cc de vinaigre de vin blanc et ¼ du sachet d'**épices italiennes**. Laissez mijoter 3 minutes à feu doux puis émiettez-y ¼ de cube de bouillon de poisson par personne. Salez et poivrez.
- Pendant ce temps, mélangez la **courgette** râpée à la **sauce à la crème**.
- Ciselez finement les feuilles de **menthe**.



### 4. Servir

- Mélangez les pâtes à la **sauce crémeuse à la courgette**, puis servez sur les assiettes (voir conseil).
- Disposez le **cabillaud** avec la sauce au beurre sur les pâtes et garnissez avec la **menthe** restante.

**Conseil :** Ce plat est calorique. Si vous surveillez vos apports caloriques, utilisez 2/3 des pâtes pour ce plat. Vous pouvez utiliser les pâtes restantes le lendemain dans une salade de pâtes froides.

**Bon appétit !**



# Baguette au poulet assaisonné et mozzarella

garnie de poivron et accompagnée d'une salade

Durée de préparation : 15 min. • Pour 2 personnes



Poulet haché aux épices italiennes



Demi-baguette



Little gem



Concentré de tomates



Tomates prunes



Mozzarella



Épices pour BBQ



Persil plat frais



Oignon émincé



Bâtonnets de poivron



Mayonnaise



Gousse d'ail



Cette recette est nouvelle.  
Votre avis compte ! Qu'en avez-vous pensé ?

Vous cuisinez ce plat avec des épices à BBQ composées notamment de paprika fumé et d'oignon grillé. Saveurs garanties !



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Saladier, poêle

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Poulet haché aux épices italiennes* (g)	100	200	300	400	500	600
Demi-baguette (pièce(s) 13) 15) 16) 18) 61) 62) 66) 70) 71) 72)	1	2	3	4	5	6
Little gem* (tête(s))	¾	1½	2	2¾	3½	4
Concentré de tomates (blik(jes))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomates prunes (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mozzarella* (pièce(s) 7)	½	1	1½	2	2½	3
Épices pour BBQ (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat frais* (g) 69)	5	10	15	20	25	30
Oignon émincé* (g)	25	50	75	100	125	150
Bâtonnets de poivron* (g)	50	100	150	200	250	300
Mayonnaise* (g) 8) 9)	25	50	75	100	125	150
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
A ajouter vous-même						
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel (cc)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	À votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3837 / 917	691 / 165
Lipides total (g)	49	9
Dont saturés (g)	16,1	2,9
Glucides (g)	70	13
Dont sucres (g)	17,0	3,1
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	44	8
Sel (g)	3,4	0,6

## Allergènes

7) Lait/Lactose 8) Œuf 9) Moutarde 13) Gluten 15) Blé 16) Orge 18) Seigle  
Peut contenir des traces de : 61) Fruits à coque 62) Sésame 66) Lait/Lactose  
69) Céleri 70) Soja 71) Lupin 72) Gluten



### 1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Enfourez la **baguette** 6 à 8 minutes, ou jusqu'à ce qu'elle soit dorée.
- Écrasez ou émincez l'**ail** (scannez ci-dessous).
- Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans la poêle.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 3. Préparer la salade

- Coupez grossièrement la **little gem** et la **tomate** en dés. Ciselez grossièrement le **persil plat**.
- Dans le saladier, mélangez la **mayonnaise** avec, par personne : 1 cc de miel et 1 cc de moutarde. Salez et poivrez généreusement.
- Déchirez la **mozzarella** en morceaux (voir conseil).
- Mélangez la **little gem**, les dés de **tomate** et le **persil plat** à la vinaigrette.

**Conseil** : Ce plat est calorique. Si vous surveillez vos apports caloriques, utilisez la moitié de la mozzarella. Vous pourrez utiliser le reste dans une salade ou sur un sandwich le lendemain par exemple.



### 2. Cuire

- Ajoutez l'**oignon** et l'**ail émincé** à la poêle et faites revenir 1 minute.
- Ajoutez les **lanières de poivron** et le **poulet haché** et faites cuire 4 à 5 minutes.
- Ajoutez le **concentré de tomate**, les **épices BBQ** et, par personne : 30 ml d'eau et ½ cc de sucre.
- Laissez mijoter à feu moyen-vif 2 à 3 minutes, ou jusqu'à ce que l'eau se soit évaporée.

**Le saviez-vous ?** Le poivron est riche en vitamine C et E. Cette dernière est un antioxydant présent aussi dans l'huile de tournesol, les produits à base de céréales complètes, fruits à coque, graines et légumes verts.



### 4. Servir

- Coupez la **baguette** dans la longueur, mais pas complètement en deux. Garnissez-la de **poulet haché**.
- Garnissez de **mozzarella** (voir conseil).
- Servez la **baguette** sur l'assiette, accompagnée de la **salade**.

**Conseil** : S'il vous reste un peu de temps, enfourez à nouveau la baguette, éventuellement dans un plat allant au four, 2 à 3 minutes, pour que la mozzarella fonde.

**Bon appétit !**

# Risotto d'orge perlé aux lardons et fenouil rôti

courgette, crème aigre et pecorino

Durée de préparation : 50 min. • Pour 2 personnes



Fenouil



Oignon rouge



Gousse d'ail



Courgette



Orge perlé



Lardons



Crème aigre  
bio



Pecorino râpé



Thym séché



Romarin séché



Citron vert



Nous avons tenu compte de votre avis et ajouté du thym et du romarin. Qu'en pensez-vous ?

L'orge perlé (ou mondé) est constitué de grains d'orge auxquels on a retiré leur enveloppe externe fibreuse (le son). Il faut pour ainsi dire les "polir" comme des perles pour le faire.



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, poêle, grand bol, casserole avec couvercle

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Fenouil* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Orge perlé (g) <b>13) 16) 72)</b>	65	130	190	255	320	385
Lardons* (g)	50	100	150	200	250	300
Crème aigre bio* (g) <b>7)</b>	25	50	75	100	125	150
Pecorino râpé* (g) <b>7)</b>	20	40	60	80	100	120
Thym séché (sachet(s))	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Romarin séché (sachet(s))	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Citron vert (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½

### A ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Cube de bouillon de légumes (pièce(s))	⅞	¼	¾	½	⅝	¾
Poivre et sel	À votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2778 /664	633 /151
Lipides total (g)	33	7
Dont saturés (g)	14,0	3,2
Glucides (g)	62	14
Dont sucres (g)	9,8	2,2
Fibres (g)	11	3
Protéines (g)	24	6
Sel (g)	3,3	0,7

## Allergènes

**7)** Lait/Lactose **13)** Gluten **16)** Orge

**Peut contenir des traces de :** **72)** Gluten



### 1. Couper les légumes

Préchauffez le four à 200°C. Coupez le **fenouil** en deux, puis en quatre et retirez-en le cœur dur. Détaillez-le en lanières de 1 cm d'épaisseur. Coupez la **courgette** en deux dans la longueur, puis en demi-lunes (voir conseil). Émincez l'**oignon rouge** en demi-rondelles (scannez ci-dessous). Écrasez ou émincez l'**ail**. Coupez **citron vert** en quatre.

**Conseil :** *Au besoin, placez d'ores et déjà le fenouil et la courgette dans un grand bol pour faire de la place sur votre planche à découper.*



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 4. Cuire les lardons

Faites chauffer la poêle sans matière grasse à feu moyen-vif et faites-y cuire les **lardons** 5 à 6 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Retirez ensuite du feu.



### 2. Préparer le risotto

Pesez l'**orge perlé**. Faites chauffer ¼ cs d'huile d'olive par personne dans la casserole. Faites-y revenir l'**ail**, l'**orge perlé** et la moitié de l'**oignon** 1 à 2 minutes à feu moyen-vif. Déglacez avec le jus d'un quartier de **citron vert** par personne (voir conseil). Ajoutez par personne : 225 ml d'eau chaude et ⅛ de cube de bouillon. Portez à ébullition, baissez le feu, puis faites cuire l'**orge perlé** environ 25 à 30 minutes à couvert, jusqu'à absorption totale.

**Conseil :** *Si vous avez du vin blanc chez vous, ajoutez-en éventuellement 1 filet avec le jus de citron vert.*



### 5. Apprêter le risotto

Lorsque l'**orge perlé** est cuit, incorporez la **crème aigre** et la moitié du **pecorino râpé** au **risotto**. Ajoutez-y les **lardons** - graisse de cuisson comprise. Ajoutez ¾ des légumes et mélangez.



### 3. Rôtir les légumes

Dans le grand bol, mélangez le **fenouil**, la **courgette** et le reste d'**oignon rouge** avec, par personne : ½ cs d'huile d'olive, 1 cc de **romarin** et 1 cc de **thym**. Salez, poivrez et mélangez bien pour que le tout soit enrobé d'huile. Étalez ensuite sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez 25 à 30 minutes. Remuez de temps en temps.



### 6. Servir

Servez le **risotto d'orge perlé** sur les assiettes. Garnissez-les du reste de légumes et de **pecorino râpé**.

**Le saviez-vous ?** 200 g de fenouil contiennent près de 1/4 des AJR en potassium. Le potassium joue un rôle important dans la régulation de l'équilibre hydrique de notre corps et dans la transmission des stimuli à notre système nerveux.

Bon appétit !



# Steak haché à la hawaïenne

accompagné de riz, de champignons et d'un œuf au plat

Durée de préparation : 35 min. • Pour 2 personnes



Gousse d'ail



Oignon



Champignons



Oignon nouveau



Riz jasmin



Sauce soja



Sauce Worcestershire



Concentré de tomates



Œuf de poule



Steak haché de bœuf et de porc



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

Ce hamburger contient du bœuf et du porc. La viande de porc étant par nature plus grasse, le hamburger reste donc bien juteux à l'intérieur !



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Casserole avec couvercle, grand bol, 2x poêle

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Oignon nouveau* (pièce(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Riz jasmin (g)	65	130	195	260	325	390
Sauce soja (ml) <b>11</b> <b>13</b> <b>15</b> )	10	20	30	40	50	60
Sauce Worcestershire (sachet(s)) <b>9</b> <b>11</b> <b>13</b> <b>16</b> )	½	1	1½	2	2½	3
Concentré de tomates (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Œuf de poule* (pièce(s)) <b>8</b> )	1	2	3	4	5	6
Steak haché de bœuf et de porc* (pièce(s)) <b>8</b> <b>13</b> <b>15</b> <b>66</b> <b>68</b> <b>69</b> <b>70</b> )	1	2	3	4	5	6

### À ajouter vous-même

Bouillon de bœuf (ml)	100	200	300	400	500	600
Farine (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	À votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3268 /781	566 /135
Lipides total (g)	38	7
Dont saturés (g)	13,0	2,3
Glucides (g)	72	13
Dont sucres (g)	12,2	2,1
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	33	6
Sel (g)	4,1	0,7

## Allergènes

**8)** Œuf **9)** Moutarde **11)** Soja **13)** Gluten **15)** Blé **16)** Orge

**Peut contenir des traces de :** **66)** Lait/Lactose

**68)** Moutarde **69)** Céleri **70)** Soja



### 1. Préparer

Préparez le bouillon (scannez ci-dessous !). Dans la casserole, portez un bon volume d'eau à ébullition pour le **riz**. Émincez ou écrasez l'**ail**. Coupez l'**oignon** en fines demi-rondelles et les **champignons nouveaux** en fines rondelles en séparant le blanc du vert.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 4. Cuire l'œuf au plat

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans l'autre poêle et faites cuire 1 **œuf au plat** par personne. Réservez-les hors de la poêle.



### 2. Cuire les champignons

Pesez le **riz**, puis faites-le cuire 12 à 15 minutes à couvert. Égouttez-le et réservez-le sans couvercle. Dans la poêle, faites chauffer ½ cs de beurre par personne à feu moyen-vif et faites-y revenir l'**ail** et l'**oignon** 2 à 3 minutes. Ajoutez les **champignons** et le blanc de l'**oignon nouveau**, puis poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes.

*Le saviez-vous ? Les champignons sont riches en phosphore, un minéral qui, avec le calcium, assure la solidité des os et des dents. Le phosphore se trouve principalement dans la viande, le poisson et les produits laitiers, mais aussi dans certains produits végétaux tels que les légumineuses, les céréales complètes et les champignons.*



### 5. Cuire le steak haché

Réutilisez la poêle ayant servi pour les **œufs** pour faire cuire le **steak haché** 2 à 3 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il soit cuit (voir conseil). Salez et poivrez.

*Conseil : Vous devriez avoir suffisamment de graisse de cuisson. Si ce n'est pas le cas, ajoutez un peu de beurre pour éviter que la viande attache.*



### 3. Préparer la sauce

Dans le grand bol, mélangez le bouillon avec, par personne : 10 ml de **sauce soja**, ½ sachet de **sauce Worcestershire**, ½ cs de farine, ½ cc de sucre et ½ cs de **concentré de tomate** (voir conseil). Ajoutez le tout à la poêle contenant les **champignons**, puis portez à ébullition. Faites cuire la sauce 5 à 8 minutes à feu doux, en remuant régulièrement jusqu'à ce qu'elle épaississe. La sauce est prête lorsqu'elle est suffisamment épaisse pour recouvrir le dos d'une cuillère.

*Conseil : Si vous surveillez vos apports en sel, réduisez la quantité de sauce soja de moitié. Chacun pourra en toujours rajouter à sa guise à table.*



### 6. Servir

Servez le **riz** et le **steak haché** sur les assiettes, puis nappez la viande de **sauce aux champignons**. Présentez l'**œuf au plat** à côté et garnissez le tout du vert de l'**oignon nouveau**.

**Bon appétit !**



# Nouilles au poulet

accompagnés de krupuk

Durée de préparation : 15 min. • Pour 2 personnes



Gousse d'ail



Émincé de  
cuisse de poulet



Mélange de légumes



Nouilles



Sauce pour wok  
au gingembre



Sauce soja



Krupuk  
végétarien



Cette recette est nouvelle.  
Qu'en avez-vous pensé ?  
Scannez le QR code pour  
donner votre avis !

Ingrédient très présent dans la cuisine asiatique, le vermicelle  
de riz est un dérivé très fin de la nouille de riz.



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Casserole avec couvercle, grand wok ou sauteuse, passoire, grand bol

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Émincé de cuisse de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
Mélange de légumes* (g) <b>69)</b>	200	400	600	800	1000	1200
Nouilles (g) <b>13) 15)</b>	100	200	300	400	500	600
Sauce pour wok au gingembre (sachet(s)) <b>3) 11) 13) 15)</b>	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja (ml) <b>11) 13) 15)</b>	10	20	30	40	50	60
Krupuk végétarien (g) <b>13) 15)</b>	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de volaille (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	À votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3394 / 811	732 / 175
Lipides total (g)	26	6
Dont saturés (g)	7,2	1,6
Glucides (g)	107	23
Dont sucres (g)	14,3	3,1
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	34	7
Sel (g)	5,2	1,1

## Allergènes

**3)** Sésame **11)** Soja **13)** Gluten **15)** Blé  
**Peut contenir des traces de :** **69)** Céleri



### 1. Cuire

- Portez 400 ml d'eau par personne à ébullition (voir conseil). Écrasez ou émincez l'**ail** (scannez ci-dessous !).
- Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans un grand wok ou une grande sauteuse.
- Ajoutez-y les **émincés de cuisse de poulet** et faites les sauter 2 à 3 minutes à feu vif. Ajoutez l'**ail** dans la dernière minute.
- Ajoutez les **légumes** et faites-les sauter 7 à 10 minutes à feu moyen-vif.

**Conseil :** Pour gagner du temps, utilisez une bouilloire.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 2. Cuire les nouilles

- Faites cuire les **nouilles** dans la casserole 3 à 4 minutes à couvert.
- Ensuite, égouttez-les et réservez-les.



### 3. Faire sauter

- Émiettez ¼ de bouillon cube par personne au-dessus du wok/ sauteuse contenant les **légumes** (voir conseil 1).
- Ajoutez-y la **sauce soja** et la **sauce pour wok au gingembre**. Mélangez bien (voir conseil 2).
- Ajoutez les **nouilles** et faites sauter le tout encore 2 minutes à feu vif. Salez et poivrez.

**Conseil :** 1. Si vous surveillez vos apports en sel, utilisez la moitié de la quantité de bouillon cube indiquée. 2. Si vous aimez manger relevé, ajoutez du sambal au goût.



### 4. Servir

- Servez le plat sur les assiettes.
- Accompagnez du **krupuk**.

**Le saviez-vous ?** Nous absorbons en moyenne moins de 150 g de légumes par jour, soit moins que les AJR. Avec ce plat, aucun souci, car il contient 200 g de légumes par portion !

**Bon appétit !**

# Pain garni d'une salade de saumon maison

avec du concombre, de l'aneth et une salade d'haricots verts

Durée de préparation : 25 min. • Pour 2 personnes



Haricots verts



Oignon rouge



Concombre



Pain gris



Aneth frais



Miettes de saumon  
fumé à chaud



Mayonnaise



Mélange de salades :  
mâche, roquette et frisée



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

Le saumon de cette recette a été fumé à chaud de manière artisanale. Il porte aussi le label ASC qui en garantit la saveur et une pêche durable.



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Bol, saladier, casserole avec couvercle

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Haricots verts* (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pain gris (pièce(s)) 7) 11) 13) 15) 16) 18) 61) 62) 67) 71)	1	2	3	4	5	6
Aneth frais* (g) 69)	5	10	15	20	25	30
Miettes de saumon fumé à chaud* (g) 4)	75	150	225	300	375	450
Mayonnaise* (g) 8) 9)	25	50	75	100	125	150
Mélange de salades : mâche, roquette et frisée* (g)	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	À votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2601 / 622	529 / 126
Lipides total (g)	36	7
Dont saturés (g)	4,8	1,0
Glucides (g)	41	8
Dont sucres (g)	7,2	1,5
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	29	6
Sel (g)	2,0	0,4

## Allergènes

4) Poisson 7) Lait/Lactose 8) Œuf 9) Moutarde 11) Soja  
13) Gluten 15) Blé 16) Orge 18) Seigle  
Peut contenir des traces de : 61) Fruits à coque  
62) Sésame 67) Œuf 69) Céleri 71) Lupin



### 1. Préparer

Préchauffez le four à 180°C. Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole avec une bonne pincée de sel. Équeutez les **haricots verts** et coupez-les en 3 parties égales. Faites-les cuire 4 à 6 minutes "al dente" à couvert. Ensuite, passez-les sous l'eau froide et réservez-les.

**Le saviez-vous ?** Les haricots verts contiennent des minéraux importants, tels que potassium, fer et acide folique. Le potassium est bon pour la pression artérielle et le fer et l'acide folique pour la vitalité.



### 4. Préparer la salade de saumon

Ciselez finement l'**aneth**. Dans le bol, mélangez les **miettes de saumon** avec la **mayonnaise**, le reste d'**oignon rouge** et l'**aneth**. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

**Le saviez-vous ?** Grâce à sa grande quantité de légumes (280 g), ce plat est riche en fibres, mais aussi en graisses insaturées grâce au saumon et à la mayonnaise. Les deux favorisent un bon taux de cholestérol et un bon fonctionnement du cœur et des artères.



### 2. Préparer la vinaigrette

Émincez l'**oignon rouge** (scannez ci-dessous !). Dans le saladier, préparez une vinaigrette avec, par personne : ½ cs d'huile d'olive vierge extra, ½ cs de vinaigre balsamique blanc et 1 cc de **moutarde**. Assaisonnez la vinaigrette de sel et de poivre et mélangez-y la moitié de l'**oignon rouge**.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 5. Apprêter la salade

Dans le saladier, mélangez la **roquette** et la **mâche** à la vinaigrette. Ajoutez aussi les **haricots verts**.



### 3. Couper le concombre

Coupez 4 rondelles de **concombre** par personne pour en garnir le **pain**. Détaillez le reste du **concombre** en dés et mélangez-les à la vinaigrette et à l'**oignon** dans le saladier. Enfourez le **petit pain** 6 à 8 minutes.



### 6. Servir

Garnissez les **pains** de **salade de saumon** et des rondelles de **concombre**. Disposez un **pain** sur chaque assiette et servez la **salade de haricots verts** en accompagnement.

Bon appétit !

# Nouilles et émincé de bœuf en sauce asiatique

courgette, poivron et noix de cajou

Durée de préparation : 25 min. • Pour 2 personnes



Gousse d'ail



Gingembre frais



Piment rouge



Sauce soja



Sauce asiatique  
douce



Émincés de  
rumsteak



Courgette



Poivron



Oignon  
nouveau



Paprika en  
poudre



Nouilles



Noix de cajou



Gomasio



Carotte



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

Petite suggestion : faites mariner les émincés de bœuf une  
journée à l'avance. Pour des saveurs encore plus intenses !



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Râpe, casserole avec couvercle, wok ou sauteuse, bol

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gingembre frais* (cm)	1	2	3	4	5	6
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sauce soja (ml) <b>11</b> <b>13</b> <b>15</b>	10	20	30	40	50	60
Sauce asiatique douce (sachet(s)) <b>11</b> <b>13</b> <b>15</b>	1	2	3	4	5	6
Émincé de rumsteak* (g)	100	200	300	400	500	600
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon nouveau* (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Paprika en poudre (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Nouilles (g) <b>13</b> <b>15</b>	50	100	150	200	250	300
Noix de cajou (g) <b>25</b> <b>60</b> <b>61</b> <b>62</b>	10	20	30	40	50	60
Gomasio (sachet(s)) <b>3</b>	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
A ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	À votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2643 / 632	506 / 121
Lipides total (g)	23	4
Dont saturés (g)	4,6	0,9
Glucides (g)	69	13
Dont sucres (g)	24,1	4,6
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	33	6
Sel (g)	3,9	0,8

## Allergènes

**3)** Sésame **11)** Soja **13)** Gluten **15)** Blé **25)** Noix de cajou  
**Peut contenir des traces de :** **60)** Cacahuètes **61)** Fruits à coque **62)** Sésame



### 1. Mariner

- Sortez l'**émincé de bœuf** du réfrigérateur pour le porter à température ambiante.
- Dans la casserole, portez un bon volume d'eau à ébullition pour les **nouilles**.
- Émincez ou écrasez l'**ail**. Râpez le **gingembre** à la râpe fine. Épépinez et émincez le **piment rouge** 🌶️.
- Dans le bol, mélangez l'**ail**, le **gingembre**, le **piment rouge**, la **sauce soja** et la **sauce asiatique douce** à l'**émincé de bœuf** (voir conseil).

🌶️ *Attention : le piment rouge est fort ! Si vous n'aimez pas manger plus épicé, ou s'il y a des enfants à table, ajoutez-en moins ou servez-le séparément. Si vous surveillez vos apports en sel, utilisez la moitié de la sauce soja. Chacun pourra toujours en rajouter à sa guise à table.*



### 3. Mélanger

- Pendant ce temps, faites cuire les **nouilles** 3 à 4 minutes à couvert.
- Ajoutez l'**émincé de bœuf** avec la marinade aux **légumes** et faites cuire 2 à 3 minutes.
- Égouttez les **nouilles** et ajoutez-les au wok ou à la sauteuse.
- Mélangez bien les **nouilles**, les **légumes** et l'**émincé de bœuf** ensemble, puis réchauffez 1 minute à feu vif.

**Le saviez-vous ?** Le steak est riche en fer et en potassium. Ce dernier agit favorablement sur votre pression artérielle. Les bananes, pommes de terre, céréales complètes, légumineuses, fruits à coque, légumes, le saumon et le lait en contiennent aussi.



### 2. Cuire à la sauteuse

- Coupez la **courgette** en deux dans la longueur, puis en diagonale en fines demi-rondelles.
- Taillez le **poivron** en lanières et la **carotte** en fines demi-rondelles (scandez ci-dessous !).
- Coupez l'**oignon nouveau** en fines rondelles en séparant le blanc du vert.
- Faites chauffer 1 cs d'huile de tournesol par personne dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif. Faites-y cuire la **courgette**, le **poivron**, la **carotte**, le blanc de l'**oignon nouveau** et le **paprika en poudre** 6 à 8 minutes. Assaisonnez de sel et de poivre.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 4. Servir

- Servez le plat sur les assiettes.
- Garnissez des **noix de cajou**, du vert de l'**oignon nouveau** et du **gomasio**.

**Bon appétit !**

# Salade de grenailles au thon, haricots verts et câpres

garnie de fromage grec et d'aneth frais

Durée de préparation : 20 min. • Pour 2 personnes



Grenailles



Haricots verts



Thon à l'huile d'olive



Tomate Kumato



Aneth et ciboulette frais



Oignon rouge



Câpres



Mayonnaise



Fromage grec



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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Saladier, casserole avec couvercle

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Grenailles (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Haricots verts* (g)	100	200	300	400	500	600
Thon à l'huile d'olive (g 4)	80	140	220	280	360	420
Tomate Kumato (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Aneth et ciboulette frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Câpres* (g)	10	20	30	40	50	60
Mayonnaise* (g 8) 9)	25	50	75	100	125	150
Fromage grec* (g 7)	25	50	75	100	125	150

### À ajouter vous-même

Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	À votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2717 /649	439 /105
Lipides total (g)	33	5
Dont saturés (g)	6,5	1,1
Glucides (g)	59	10
Dont sucres (g)	7,9	1,3
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	23	4
Sel (g)	2,1	0,3

## Allergènes

4) Poisson 7) Lait/Lactose 8) (Euf 9) Moutarde



### 1. Préparer

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

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



### 2. Cuire

- Faites cuire les **grenailles** 12 à 15 minutes à couvert.
- Ajoutez les **haricots verts** dans les 5 dernières minutes de cuisson. Égouttez et réservez sans couvercle.
- Pendant ce temps, égouttez le **thon** en réservant son huile.
- Coupez la **tomate** en quartiers. Ciselez finement l'**aneth** et la **ciboulette**. Émincez l'**oignon rouge** (scannez ci-dessous !).

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



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 3. Mélanger

- Dans le saladier, mélangez la moitié des **herbes fraîches**, l'**oignon rouge**, les **câpres**, le **thon**, 1 cc de vinaigre de vin blanc par personne, puis salez et poivrez.
- Mélangez les **grenailles**, les **haricots verts**, la **tomate** et la **mayonnaise** au **thon** dans le saladier.
- Ajoutez l'huile du **thon** réservée à votre goût.



### 4. Servir

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

**Bon appétit !**

# Salade de grenailles au thon, haricots verts et câpres

garnie de fromage grec et d'aneth frais

Durée de préparation : 20 min. • Pour 2 personnes



Si vous avez reçu une tomate coeur de boeuf à la place d'une tomate kumato, pas de souci. Le mode de préparation reste le même et la recette tout aussi savoureuse !



Grenailles



Haricots verts



Thon à l'huile d'olive



Tomate Kumato



Aneth et ciboulette frais



Oignon rouge



Câpres



Mayonnaise



Fromage grec



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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Saladier, casserole avec couvercle

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Grenailles (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Haricots verts* (g)	100	200	300	400	500	600
Thon à l'huile d'olive (g 4)	80	140	220	280	360	420
Tomate Kumato (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Aneth et ciboulette frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Câpres* (g)	10	20	30	40	50	60
Mayonnaise* (g 8) 9)	25	50	75	100	125	150
Fromage grec* (g 7)	25	50	75	100	125	150

### À ajouter vous-même

Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	À votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2717 /649	439 /105
Lipides total (g)	33	5
Dont saturés (g)	6,5	1,1
Glucides (g)	59	10
Dont sucres (g)	7,9	1,3
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	23	4
Sel (g)	2,1	0,3

## Allergènes

4) Poisson 7) Lait/Lactose 8) (Euf 9) Moutarde



### 1. Préparer

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

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



### 2. Cuire

- Faites cuire les **grenailles** 12 à 15 minutes à couvert.
- Ajoutez les **haricots verts** dans les 5 dernières minutes de cuisson. Égouttez et réservez sans couvercle.
- Pendant ce temps, égouttez le **thon** en réservant son huile.
- Coupez la **tomate** en quartiers. Ciselez finement l'**aneth** et la **ciboulette**. Émincez l'**oignon rouge** (scannez ci-dessous !).

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



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 3. Mélanger

- Dans le saladier, mélangez la moitié des **herbes fraîches**, l'**oignon rouge**, les **câpres**, le **thon**, 1 cc de vinaigre de vin blanc par personne, puis salez et poivrez.
- Mélangez les **grenailles**, les **haricots verts**, la **tomate** et la **mayonnaise** au **thon** dans le saladier.
- Ajoutez l'huile du **thon** réservée à votre goût.



### 4. Servir

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

**Bon appétit !**

# Salade de grenailles au thon, haricots verts et câpres

garnie de fromage grec et d'aneth frais

Durée de préparation : 20 min. • Pour 2 personnes



Si vous avez reçu une tomate ordinaire à la place d'une tomate kumato, pas de souci. Le mode de préparation reste le même et la recette tout aussi savoureuse !



Grenailles



Haricots verts



Thon à l'huile d'olive



Tomate Kumato



Aneth et ciboulette frais



Oignon rouge



Câpres



Mayonnaise



Fromage grec



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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Saladier, casserole avec couvercle

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Grenailles (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Haricots verts* (g)	100	200	300	400	500	600
Thon à l'huile d'olive (g 4)	80	140	220	280	360	420
Tomate Kumato (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Aneth et ciboulette frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Câpres* (g)	10	20	30	40	50	60
Mayonnaise* (g 8) 9)	25	50	75	100	125	150
Fromage grec* (g 7)	25	50	75	100	125	150

### À ajouter vous-même

Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	À votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2717 /649	439 /105
Lipides total (g)	33	5
Dont saturés (g)	6,5	1,1
Glucides (g)	59	10
Dont sucres (g)	7,9	1,3
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	23	4
Sel (g)	2,1	0,3

## Allergènes

4) Poisson 7) Lait/Lactose 8) (Euf 9) Moutarde



### 1. Préparer

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

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



### 2. Cuire

- Faites cuire les **grenailles** 12 à 15 minutes à couvert.
- Ajoutez les **haricots verts** dans les 5 dernières minutes de cuisson. Égouttez et réservez sans couvercle.
- Pendant ce temps, égouttez le **thon** en réservant son huile.
- Coupez la **tomate** en quartiers. Ciselez finement l'**aneth** et la **ciboulette**. Émincez l'**oignon rouge** (scannez ci-dessous !).

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



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 3. Mélanger

- Dans le saladier, mélangez la moitié des **herbes fraîches**, l'**oignon rouge**, les **câpres**, le **thon**, 1 cc de vinaigre de vin blanc par personne, puis salez et poivrez.
- Mélangez les **grenailles**, les **haricots verts**, la **tomate** et la **mayonnaise** au **thon** dans le saladier.
- Ajoutez l'huile du **thon** réservée à votre goût.



### 4. Servir

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

**Bon appétit !**

# Poulet en sauce épicée à la noix de coco

servi avec de la courgette, du riz de brocoli et du concombre à l'aigre-douce

Durée de préparation : 30 min. • Pour 2 personnes



Courgette



Concombre



Gousse d'ail



Gingembre frais



Riz brun  
cuisson rapide



Riz de brocoli



Aiguillettes  
de poulet



Sauce de poisson



Lait de coco



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

Ce plat est riche en légumes ! Nous avons complété le riz par  
du riz de brocoli. Cette recette vous fournit ainsi plus de 200 g  
de légumes aujourd'hui !



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Râpe, casserole avec couvercle, sauteuse avec couvercle, saladier

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Concombre* (pièce(s))	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gingembre frais* (cm)	1	2	3	4	5	6
Riz brun cuisson rapide (g)	45	85	130	170	215	255
Riz de brocoli* (g 69)	100	200	300	400	500	600
Aiguillettes de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
Sauce de poisson (ml) 4)	5	10	15	20	25	30
Lait de coco (ml)	75	150	225	300	375	450
A 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	À votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2322 /555	409 /98
Lipides total (g)	23	4
Dont saturés (g)	13,6	2,4
Glucides (g)	49	9
Dont sucres (g)	13,9	2,4
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	35	6
Sel (g)	1,8	0,3

## Allergènes

4) Poisson

Peut contenir des traces de : 69) Céleri



### 1. Préparer

- Pour le **riz complet** et le **riz de brocoli**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Taillez la **courgette** en dés de 1 x 1 cm.
- Coupez le **concombre** en deux dans la longueur et épépinez-le à l'aide d'une cuillère à café. Taillez-le en fines demi-rondelles (voir conseil).
- Émincez ou écrasez l'**ail** (scannez ci-dessous !). Râpez ou émincez finement le **gingembre**.
- Coupez les **aiguillettes de poulet** en morceaux de taille égale.

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



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 3. Préparer la salade

- Dans le saladier, préparez une vinaigrette en mélangeant le vinaigre de vin blanc et le sucre.
- Ajoutez-y le **concombre** et mélangez bien pour qu'il s'imprègne des saveurs. Salez et poivrez.
- Retirez le couvercle de la sauteuse et ajoutez-y la **sauce de poisson** et le **lait de coco**.
- Mélangez et laissez cuire doucement le tout encore 4 à 5 minutes sans couvercle. Salez et poivrez.



### 2. Cuire le riz

- Faites cuire le **riz complet** 10 minutes à couvert.
- Ajoutez le **riz de brocoli** lors des 2 dernières minutes. Ensuite, égouttez et réservez à couvert.
- Pendant ce temps, faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites cuire l'**ail**, le **gingembre** et la **courgette** 2 à 3 minutes.
- Ajoutez les **aiguillettes de poulet** et poursuivez la cuisson 2 à 4 minutes à couvert.

**Le saviez-vous ?** Le riz complet est riche en fibres, en vitamines et minéraux, tels que le potassium, le magnésium, le fer et les vitamines B1 et B2. Le riz de brocoli apporte de la vitamine C, du calcium et encore plus fer.



### 4. Servir

- Servez le **riz complet** et le **riz de brocoli** sur les assiettes et disposez le **poulet** et la **sauce épiciée au lait de coco** par-dessus.
- Présentez la **salade de concombre à l'aigre-douce** en accompagnement.

**Bon appétit !**

# Feta au four et orzo

tapenade de tomate et poivron rôti

Durée de préparation : 30 min. • Pour 2 personnes



Poivron



Courgette



Feta



Tapenade de tomate



Huile d'olive au romarin



Orzo



Basilic frais



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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Bouilloire, wok ou sauteuse avec couvercle, plat à four

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Poivron* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Feta* (g 7)	75	150	225	300	375	450
Tapenade de tomate* (g 14) 69)	40	80	120	160	200	240
Huile d'olive au romarin (ml)	4	8	12	16	20	24
Orzo (g 13) 15) 67) 68) 70) 71)	85	170	250	335	420	500
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de légumes (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	À votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3340 / 798	652 / 156
Lipides total (g)	38	7
Dont saturés (g)	12,6	2,5
Glucides (g)	82	16
Dont sucres (g)	17,1	3,3
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	29	6
Sel (g)	4,7	0,9

## Allergènes

7) Lait/Lactose 13) Gluten 14) Sulfites 15) Blé

Peut contenir des traces de : 67) (Euf 68) Moutarde 69) Céleri 70) Soja 71) Lupin



### 1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C. Portez 200 ml d'eau par personne à ébullition dans la bouilloire.
- Détaillez d'abord le **poivron** en fines lanières, puis coupez-les en deux (scannez ci-dessous !).
- Coupez la **courgette** en deux dans la longueur, puis en demi-lunes.
- Laissez la **feta** entière. Par personne, badigeonnez 1 tranche avec ½ cs de **tapenade de tomate**.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 3. Cuire l'orzo

- Faites chauffer le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif, sans huile. Ajoutez-y l'**orzo** et faites-le griller 1 minute.
- Versez l'eau bouillante dans le wok ou la sauteuse. Émiettez-y ¼ de bouillon cube par personne. Portez le feu sur doux et faites cuire l'**orzo** 10 à 12 minutes à couvert, jusqu'à absorption (voir conseil).
- Remuez régulièrement et ajoutez éventuellement de l'eau si l'**orzo** s'assèche trop.

**Conseil** : Si vous surveillez vos apports en sel, utilisez un bouillon pauvre en sel ou omettez carrément le bouillon cube.



### 2. Préparer le plat à four

- Ajoutez le **poivron** et la **courgette** émincés au plat à four.
- Mélangez les **légumes** avec le vinaigre balsamique noir, l'**huile d'olive au romarin** et ½ cs d'huile d'olive par personne. Salez et poivrez.
- Disposez la **feta** au milieu du plat à four, sur les **légumes**, et enfournez 20 minutes (voir conseil).

**Conseil** : Le plat est prêt lorsque les légumes sont al dente et la feta tendre.



### 4. Servir

- Pendant ce temps, ciselez les feuilles de **basilic** en lanières.
- Égouttez l'**orzo** si nécessaire et mélangez-le avec la **feta** et les **légumes** dans le plat à four.
- Mélangez le reste de **tapenade de tomate** à l'ensemble.
- Garnissez du **basilic frais**.

**Bon appétit !**



# Stoemp aux petits pois et poivron

servi avec un burger de sanglier et un jus d'oignon

Durée de préparation : 30 min. • Pour 2 personnes



Pomme de terre  
à chair fondante



Burgers de  
sanglier



Petits pois



Carotte



Poivron



Oignon rouge



Vadouvan



Cette recette est nouvelle.  
Qu'en avez-vous pensé ?

Le vadouvan est une version française d'un mélange d'épices  
indiennes. Son goût bien distinct est un subtil mélange  
d'épicé, de sucré et de fumé.



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

2x poêle, papier aluminium, presse-purée, marmite à soupe ou grande casserole avec couvercle

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre à chair fondante (g)	200	400	600	800	1000	1200
Burgers de sanglier* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Petits pois* (g) <b>(69)</b>	25	50	75	100	125	150
Carotte* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Vadouvan (sachet(s)) <b>9)</b>	½	1	1½	2	2½	3
A ajouter vous-même						
Beurre (cs)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Lait	Filet					
Bouillon de bœuf (ml)	200	300	400	500	700	800
Sucre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	À votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2822 /675	353 /84
Lipides total (g)	31	4
Dont saturés (g)	16,0	2,0
Glucides (g)	65	8
Dont sucres (g)	20,6	2,6
Fibres (g)	11	1
Protéines (g)	27	3
Sel (g)	2,7	0,3

## Allergènes

9) Moutarde

Peut contenir des traces de : **69)** Céleri



### 1. Préparer

- Préparez le bouillon.
- Lavez ou épluchez les **pommes de terre** et la **carotte**. Coupez les **pommes de terre** en quartiers et la **carotte** en dés de 2 x 2 cm.
- Détaillez le **poivron** en dés et l'**oignon** en demi-rondelles (scannez ci-dessous !).
- Portez de l'eau à hauteur des **pommes de terre** et de la **carotte** dans la grande casserole. Portez ensuite à ébullition à couvert et faites cuire 12 à 15 minutes.
- Dans les 3 dernières minutes de cuisson, ajoutez les **petits pois** et le **poivron**. Égouttez et réservez à couvert.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 3. Cuire

- Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans la deuxième poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le **burger de sanglier** 4 à 5 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit.
- Ensuite, réservez-le au chaud, hors de la poêle, sous une feuille d'aluminium.



### 2. Préparer le jus

- Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif.
- Ajoutez-y l'**oignon rouge** et faites-le dorer 3 à 4 minutes.
- Ajoutez le bouillon et, par personne : ½ cs de sucre et ½ cc de moutarde.
- Laissez réduire le jus 3 à 5 minutes, retirez-le du feu et assaisonnez de sel et de poivre.

**Le saviez-vous ?** Les pommes de terre sont une excellente source d'énergie. Elles sont riches en fibres et potassium. Mais elles sont aussi riches en vitamines : B6 & B11, bonnes pour la vitalité, et C, pour une bonne résistance de l'organisme.



### 4. Servir

- Écrasez les **pommes de terre** et les **légumes** en purée épaisse au presse-purée. Ajoutez 1 filet de lait et, par personne : ¼ de cs de beurre et ½ cc de moutarde pour plus d'onctuosité. Assaisonnez de 1 cc de **vadouvan** par personne, de sel et de poivre (voir conseil).
- Servez le **stoemp** sur les assiettes, placez le **burger de sanglier** à côté et répartissez la **sauce** par-dessus.

**Conseil :** Les épices vadouvan ont un goût prononcé. Ajoutez-en d'abord ½ cc par personne et goûtez avant d'en rajouter, ou omettez-le.

**Bon appétit !**