

# Penne au saumon fumé

en sauce poireau-épinards crémeuse, garnies d'aneth et citron

Rapido

Durée de préparation : 20 - 30 min.



Poireau



Oignon



Gousse d'ail



Penne



Crème liquide



Épinards



Miettes de saumon  
fumé à chaud



Gouda râpé



Citron



Aneth frais



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

Comme une impression de dents rugueuses après avoir mangé des épinards ? Contrez cet effet en les mélangeant à des ingrédients riches en calcium (crème, fromage).



## 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, casserole

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

|   | 1p           | 2p  | 3p  | 4p  | 5p  | 6p  |
|---|--------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Poireau* (pièce(s))   | ½            | 1   | 2   | 2   | 3   | 3   |
| Oignon (pièce(s))   | ½            | 1   | 1   | 2   | 2   | 3   |
| Gousse d'ail (pièce(s))                                       | 1            | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Penne (g)   | 90           | 180 | 270 | 360 | 450 | 540 |
| Crème liquide (g)   | 75           | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Épinards* (g)   | 50           | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Miettes de saumon fumé à chaud* (g)                           | 75           | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Gouda râpé* (g)   | 15           | 25  | 40  | 50  | 65  | 75  |
| Citron* (pièce(s))  | ½            | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Aneth frais* (g)  | 2½           | 5   | 7½  | 10  | 12½ | 15  |
| À ajouter vous-même   |              |     |     |     |     |     |
| Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s)) | ¼            | ½   | ¾   | 1   | 1¼  | 1½  |
| Huile d'olive (cs)  | ½            | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Poivre et sel   | à votre goût |     |     |     |     |     |

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 3243 / 775  | 654 / 156  |
| Lipides total (g) | 32          | 6          |
| Dont saturés (g)  | 13,4        | 2,7        |
| Glucides (g)      | 82          | 16         |
| Dont sucres (g)   | 12,5        | 2,5        |
| Fibres (g)        | 11          | 2          |
| Protéines (g)     | 38          | 8          |
| Sel (g)           | 1,5         | 0,3        |

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Pour les **penne**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Coupez le **poireau** en deux dans la longueur puis en fine demi-rondelles.
- Émincez l'**oignon**.
- Écrasez ou émincez l'**ail**.



### 2. Cuire le poireau

- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu vif.
- Faites-y cuire l'**ail**, l'**oignon** et le **poireau** 4 à 5 minutes. Remuez régulièrement.
- Faites cuire les **penne** 10 à 13 minutes dans la casserole. Égouttez-les et réservez-les.



### 3. Apprêter la sauce

- Ajoutez la **crème liquide** au **poireau** et émiettez-y le bouillon cube. Couvrez et laissez mijoter 8 à 10 minutes.
- Au dernier moment, ajoutez les **épinards** par poignée et remuez jusqu'à ce qu'ils aient réduit.
- Mélangez-y les **miettes de saumon fumé** et la moitié du **fromage**, puis réchauffez à nouveau la **sauce**.
- Coupez le **citron** en quarts et pressez-en 1 par personne dans la sauce. Assaisonnez généreusement de sel et de poivre.



### 4. Servir

- Ciselez finement l'**aneth**.
- Servez les **pâtes** sur les assiettes et versez la **sauce poireau-épinards au saumon** dessus.
- Garnissez de l'**aneth**, du reste de **fromage** et quartiers de **citron**.

**Bon appétit !**



# Linguine aux crevettes en sauce crémeuse

préparées avec de la courgette, de la tomate et du citron

Calorie Smart

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Courgette



Gousse d'ail



Tomate cœur de bœuf



Citron



Linguine



Crevettes



Crème liquide



Oignon



Épices pour BBQ



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

La tomate dite "cœur de bœuf" fait partie des variétés de tomates les plus grosses. Une seule de ces tomates peut peser jusqu'à 450 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

Papier aluminium, plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, sauteuse, râpe, casserole, essuie-tout

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

|                                | 1p           | 2p  | 3p  | 4p  | 5p  | 6p  |
|--------------------------------|--------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Courgette* (pièce(s))          | ½            | 1   | 2   | 2   | 3   | 3   |
| Gousse d'ail (pièce(s))        | 1            | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Tomate cœur de bœuf (pièce(s)) | 1            | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Citron* (pièce(s))             | ¼            | ½   | ¾   | 1   | 1¼  | 1½  |
| Linguine (g)                   | 90           | 180 | 270 | 360 | 450 | 540 |
| Crevettes* (g)                 | 80           | 160 | 240 | 320 | 400 | 480 |
| Crème liquide (g)              | 50           | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Oignon (pièce(s))              | ½            | 1   | 1   | 2   | 2   | 3   |
| Épices pour BBQ (sachet(s))    | ½            | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| A ajouter vous-même            |              |     |     |     |     |     |
| Huile de tournesol (cs)        | 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 | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 2828 /676   | 537 /128   |
| Lipides total (g) | 25          | 5          |
| Dont saturés (g)  | 7,6         | 1,4        |
| Glucides (g)      | 79          | 15         |
| Dont sucres (g)   | 11,4        | 2,2        |
| Fibres (g)        | 8           | 2          |
| Protéines (g)     | 29          | 5          |
| Sel (g)           | 1           | 0,2        |

## Allergènes

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



### 1. Préparer

Préchauffez le four à 210°C. Coupez la **courgette** en deux, puis en demi-rondelles de 1 cm d'épaisseur. Disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, parsemez de la moitié des **épices pour BBQ** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) et arrosez de la moitié de l'huile d'olive. Salez et poivrez à votre goût puis enfournez 20 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que la **courgette** soit dorée et cuite (voir conseil).

**Conseil :** Surveillez bien la courgette. La cuisson dépend fortement de l'épaisseur à laquelle vous l'avez coupée et de la puissance de votre four.



### 4. Préparer la sauce

Faites chauffer l'huile de tournesol dans la même sauteuse et revenir l'**oignon** et le reste d'**ail** 1 minute à feu moyen-doux. Ajoutez les dés de **tomate** et le reste des **épices pour BBQ** puis poursuivez la cuisson 2 minutes pour qu'ils soient tendres. Portez le feu sur doux, ajoutez la **crème liquide** et mélangez (voir conseil). Salez et poivrez à votre goût.

**Conseil :** Si vous préférez la sauce plus liquide, mélangez 1/2 à 1 cs d'eau de cuisson des linguine par personne à la sauce.



### 2. Cuire les pâtes

Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'**ail**. Émincez l'**oignon**. Détaillez la **tomate** en dés de 1 cm. Prélevez le zeste du **citron** à la râpe fine et pressez-en le jus. Pour les **linguine**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et faites-les cuire 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, prélevez-en un peu d'eau de cuisson puis égouttez-les et réservez-les sans couvercle.



### 5. Apprêter

Ajoutez les **linguine** à la sauteuse et mélangez-les à la **sauce**. Ajoutez ensuite la moitié de la **courgette** et des **crevettes** ainsi que, par personne : 1 cc de jus de **citron** et ¼ cc de zeste de **citron**. Mélangez bien.



### 3. Cuire les crevettes

Pendant ce temps, épongez les **crevettes** avec l'essuie-tout. Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la sauteuse et cuire les **crevettes** et la ½ de l'**ail** 3 à 4 minutes à feu moyen-vif (voir conseil). Salez-les et poivrez-les à votre goût puis réservez-les hors de la sauteuse, enveloppées dans une feuille d'aluminium.

**Conseil :** Les crevettes cuisent très vite. Si vous les faites cuire trop longtemps, elles durciront. Il est donc important de bien en surveiller le temps de cuisson.



### 6. Servir

Servez les **linguine** sur les assiettes et garnissez-les du reste de **courgette** et de **crevettes**. Assaisonnez du reste de zeste de **citron** à votre goût.

**Le saviez-vous ?** 🌱 Les crevettes sont peu caloriques. Elles sont aussi riches en protéines et calcium.

**Bon appétit !**





# Salade de pâtes tièdes au thon

courgette et mini-tomates roma

Famille Rapido

Durée de préparation : 25 - 35 min.



Trottolo tricolore



Courgette



Roquette et mâche



Mélange d'épices  
siciliennes



Mini-tomates roma



Thon à l'huile d'olive



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

S'il vous reste de la salade de pâtes, servez-la au dîner le lendemain !



## 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

Tamis, grand bol, casserole avec couvercle, petit bol, wok ou sauteuse

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

|  | 1p           | 2p  | 3p  | 4p  | 5p  | 6p  |
|--|--------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Trottole tricolore (g)                   | 90           | 180 | 270 | 360 | 450 | 540 |
| Courgette* (pièce(s))                    | ½            | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Roquette et mâche* (g)                   | 20           | 40  | 60  | 80  | 100 | 120 |
| Mélange d'épices siciliennes (sachet(s)) | ½            | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Mini-tomates roma (g)                    | 100          | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Thon à l'huile d'olive (boîte(s))        | 1            | 1   | 2   | 2   | 3   | 3   |
| À ajouter vous-même                      |              |     |     |     |     |     |
| Mayonnaise [végétale] (cs)               | 1            | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Huile d'olive (cs)                       | 1            | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Poivre et sel                            | à votre goût |     |     |     |     |     |

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 3121 /746   | 774 /185   |
| Lipides total (g) | 37          | 9          |
| Dont saturés (g)  | 5,3         | 1,3        |
| Glucides (g)      | 72          | 18         |
| Dont sucres (g)   | 10,8        | 2,7        |
| Fibres (g)        | 7           | 2          |
| Protéines (g)     | 25          | 6          |
| Sel (g)           | 1,4         | 0,4        |

## Allergènes

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



### 1. Cuire les pâtes

- Pour les **pâtes**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez-y 1 bonne pincée de sel.
- Faites cuire les **pâtes** 10 à 12 minutes. Égouttez-les dans la passoire, rincez-les à l'eau froide et réservez-les sans couvercle.
- Coupez la **courgette** en demi-rondelles.



### 2. Cuire les légumes

- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire la **courgette** 4 à 6 minutes.
- Ajoutez-y les **épices siciliennes** et les **mini-tomates roma**. Poursuivez la cuisson 3 à 5 minutes.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



### 3. Préparer le thon

- Laissez égoutter le **thon**. Dans le petit bol, mélangez-le avec la mayonnaise, du sel et du poivre.
- Ajoutez les **pâtes** et ½ cs d'huile d'olive par personne dans le grand bol et mélangez.
- Ajoutez-y les **mini-tomates roma** et la **courgette** puis mélangez-les bien aux **pâtes**.
- Laissez refroidir complètement jusqu'à ce que les **pâtes** soient tièdes.



### 4. Servir

- Mélangez la **roquette**, la **mâche** et les ¾ du **thon** avec les **pâtes**. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Servez la **salade de pâtes** sur les assiettes.
- Garnissez du reste du **thon**.

**Bon appétit !**



# Filet de merlu et risotto d'orzo

courgette, citron et fenouil

Famille Calorie Smart

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Oignon



Fenouil



Citron



Orzo



Thym séché



Gousse d'ail



Courgette



Lardons



Filet de merlu



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

Saviez-vous que les habitants de la Grèce et Rome antiques considéraient le fenouil comme un symbole de victoire et succès ? Ils en appréciaient le goût, mais pensaient aussi qu'il apportait force et sagesse !

## 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, essuie-tout, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

|                            | 1p | 2p  | 3p  | 4p  | 5p  | 6p  |
|----------------------------|----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Oignon (pièce(s))          | ½  | 1   | 1   | 2   | 2   | 3   |
| Gousse d'ail (pièce(s))    | 1  | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Fenouil* (pièce(s))        | ½  | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Courgette* (pièce(s))      | ½  | 1   | 2   | 2   | 3   | 3   |
| Citron* (pièce(s))         | ¼  | ½   | ¾   | 1   | 1¼  | 1½  |
| Lardons* (g)               | 25 | 50  | 75  | 100 | 125 | 150 |
| Orzo (g)                   | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Filet de merlu* (pièce(s)) | 1  | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Thym séché (sachet(s))     | ½  | ¾   | 1   | 1½  | 1¾  | 2   |

### À ajouter vous-même

|   |              |     |     |     |      |      |
|---|--------------|-----|-----|-----|------|------|
| Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml) | 200          | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Huile d'olive (cs)                              | 1            | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Huile d'olive vierge extra                      | à votre goût |     |     |     |      |      |
| Poivre et sel                                   | à votre goût |     |     |     |      |      |

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 2690 /643   | 392 /94    |
| Lipides total (g) | 24          | 3          |
| Dont saturés (g)  | 5,9         | 0,9        |
| Glucides (g)      | 66          | 10         |
| Dont sucres (g)   | 10,2        | 1,5        |
| Fibres (g)        | 12          | 2          |
| Protéines (g)     | 36          | 5          |
| Sel (g)           | 1,8         | 0,3        |

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Préparez le bouillon. Émincez l'**oignon** et écrasez ou émincez l'**ail**.
- Coupez le **fenouil** en quarts, ôtez-en le cœur dur et taillez le légume en fines lamelles.
- Coupez la **courgette** en fines demi-rondelles (voir conseil).
- Coupez le **citron** en rondelles.

**Conseil :** Si vous en avez le temps, taillez la courgette en rubans et faites-les cuire avec le filet de merlu pour décorer joliment les assiettes !



### 2. Cuire les lardons

- Faites chauffer la sauteuse à feu moyen-vif, sans matière grasse, et cuire les **lardons** 3 à 5 minutes pour qu'ils soient croquants. Réservez-les hors de la sauteuse et conservez-y la graisse de cuisson.
- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans la sauteuse contenant la graisse de cuisson et cuire l'**oignon**, l'**ail**, le **fenouil** et la **courgette** 3 à 4 minutes.

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



### 3. Cuire l'orzo

- Ajoutez l'**orzo** à la sauteuse et faites-le cuire 1 minute.
- Versez-y le bouillon avec précaution et faites-y cuire l'**orzo** à feu doux 10 à 12 minutes à couvert.
- Remuez régulièrement. Dans les 5 dernières minutes de cuisson, ajoutez les **lardons**. Salez et poivrez à votre goût.
- Épongez le **poisson** avec l'essuie-tout et saupoudrez-le de **thym séché**, poivre et sel.

**Le saviez-vous ?** 🐟 Le filet de merlu est riche en iode, un minéral important pour la thyroïde, le métabolisme et la croissance de l'enfant. Si vous consommez peu de pain (sans sel), veillez à manger régulièrement du poisson et des produits laitiers pour absorber suffisamment d'iode.



### 4. Servir

- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le **poisson** 2 à 3 minutes côté peau.
- Baissez le feu, retournez-le et poursuivez-en la cuisson 1 à 2 minutes.
- Servez l'**orzo** sur les assiettes et arrosez-le d'un filet d'huile d'olive vierge extra à votre goût.
- Pressez 1 rondelle de **citron** par personne par-dessus. Disposez le **poisson** sur le tout et garnissez du reste de rondelles de **citron**.

**Bon appétit !**



# Risotto à la tomate et aux crevettes

accompagné d'une salade de roquette

Famille Calorie Smart

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Gousse d'ail



Oignon



Citron



Concentré de tomate



Tomates cerises en boîte



Crevettes



Basilic frais



Roquette



Riz pour risotto



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

Le basilic est une plante aromatique. Son nom signifie plante royale/petit roi en grec, sans doute en raison de son arôme - digne de figurer à la table des rois !



## 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 bol, râpe, grande casserole, plat à four, essuie-tout, saladier, petit bol, tamis ou passoire

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

|   | 1p           | 2p  | 3p  | 4p   | 5p   | 6p   |
|---|--------------|-----|-----|------|------|------|
| Gousse d'ail (pièce(s))                         | 1            | 2   | 3   | 4    | 5    | 6    |
| Oignon (pièce(s))                               | ½            | 1   | 1   | 2    | 2    | 3    |
| Citron* (pièce(s))                              | ¼            | ½   | ¾   | 1    | 1¼   | 1½   |
| Concentré de tomate (barquette(s))              | ¼            | ½   | ¾   | 1    | 1¼   | 1½   |
| Tomates cerises en boîte (boîte(s))             | ½            | ¾   | 1   | 1½   | 1¾   | 2    |
| Crevettes* (g)                                  | 80           | 160 | 240 | 320  | 400  | 480  |
| Basilic frais* (g)                              | 2½           | 5   | 7½  | 10   | 12½  | 15   |
| Roquette* (g)                                   | 20           | 40  | 60  | 80   | 100  | 120  |
| Riz pour risotto (g)                            | 75           | 150 | 225 | 300  | 375  | 450  |
| À ajouter vous-même                             |              |     |     |      |      |      |
| Huile d'olive (cs)                              | ½            | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3    |
| Huile d'olive vierge extra (cc)                 | ½            | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3    |
| Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml) | 300          | 600 | 900 | 1200 | 1500 | 1800 |
| Beurre [végétal] (cs)                           | ½            | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3    |
| Vinaigre balsamique noir (cs)                   | ½            | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3    |
| Poivre et sel                                   | à votre goût |     |     |      |      |      |

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 2314 / 553  | 317 / 76   |
| Lipides total (g) | 17          | 2          |
| Dont saturés (g)  | 6           | 0,8        |
| Glucides (g)      | 75          | 10         |
| Dont sucres (g)   | 11,4        | 1,6        |
| Fibres (g)        | 12          | 2          |
| Protéines (g)     | 21          | 3          |
| Sel (g)           | 1,9         | 0,3        |

## Allergènes

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



### 1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C. Préparez le bouillon. Écrasez ou émincez l'**ail**. Émincez l'**oignon**. Prélevez le zeste du **citron**, taillez-le en 6 quartiers, pressez-en 1 par personne au-dessus du petit bol. Épongez les **crevettes** avec l'essuie-tout, puis, dans le bol, mélangez-les à la moitié de l'huile d'olive, de l'**ail** et du zeste de **citron**.



### 4. Préparer la salade

Égouttez les **tomates cerises** dans la passoire. Dans le plat à four, mélangez les **tomates cerises**, le reste de l'huile d'olive et le vinaigre balsamique noir. Salez et poivrez. Enfourez les **tomates cerises** 10 à 15 minutes. Ajoutez-y les **crevettes** marinées lors des 5 dernières minutes de cuisson (voir conseil). Dans le saladier, mélangez le jus de **citron**, l'huile d'olive vierge extra et la **roquette**. Salez et poivrez.

**Conseil** : Si les crevettes ne sont pas encore uniformément roses ou cuites, remettez-les au four 2 minutes supplémentaires.



### 2. Préparer le risotto

Faites chauffer ½ cs de beurre par personne à feu moyen-vif dans la grande casserole et revenir le reste d'**ail** et l'**oignon** 1 à 2 minutes. Ajoutez le **riz pour risotto** et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes. Ajoutez le **concentré de tomate** et mélangez bien le tout.



### 5. Apprêter le risotto

Ciselez finement le **basilic**, puis mélangez-le au reste du zeste de **citron** dans le bol. Ajoutez les **tomates cerises**, les **crevettes** (jus compris) et la moitié du mélange au **basilic** et **citron** au **risotto**. Mélangez bien.



### 3. Cuire le risotto

Ajoutez ½ du bouillon et laissez le **riz** s'en imbiber lentement. Remuez régulièrement. Dès que le bouillon est absorbé, ajoutez-en à nouveau ½, puis répétez l'opération avec le reste. Le **risotto** est cuit dès que les grains sont moelleux à l'extérieur et encore légèrement croquants à l'intérieur. Au total, comptez 20 à 25 minutes (voir conseil).

**Conseil** : Vous décidez de la cuisson du risotto. Faites-le cuire plus longtemps avec plus de bouillon si vous le souhaitez plus moelleux.



### 6. Servir

Servez le **risotto** sur les assiettes. Présentez la **salade de roquette** en accompagnement et garnissez le plat du reste de mélange au **basilic** et **citron** et des quartiers de **citron**.

**Bon appétit !**





# Steak mariné et sauce à l'oignon

pommes de terre et salade de concombre

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 20 - 30 min.



Steak mariné



Pomme de terre



Oignon



Little gem



Concombre



Aneth, menthe  
et persil frais



Épices italiennes



Graines de moutarde  
jaune



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

La petite cousine de la salade romaine est la little gem. Sa saveur un peu plus douce et sa petite taille en font un snack idéal rafraîchissant.



## 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

Papier aluminium, casserole, saladier, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

|  | 1p           | 2p  | 3p  | 4p  | 5p   | 6p   |
|--|--------------|-----|-----|-----|------|------|
| Steak mariné* (pièce(s))                   | 1            | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Pomme de terre (g)                         | 200          | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Oignon (pièce(s))                          | ½            | 1   | 1   | 2   | 2    | 3    |
| Little gem* (pièce(s))                     | 1            | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Concombre* (pièce(s))                      | ½            | 1   | 1   | 1   | 2    | 2    |
| Aneth, menthe et persil plat frais* (g)    | 5            | 10  | 15  | 20  | 25   | 30   |
| Épices italiennes (sachet(s))              | ½            | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Graines de moutarde jaune (sachet(s))      | ½            | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| À ajouter vous-même                        |              |     |     |     |      |      |
| Beurre [végétal] (cs)                      | 1½           | 3   | 4½  | 6   | 7½   | 9    |
| Ketjap manis [à faible teneur en sel] (cc) | 1            | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Huile d'olive vierge extra (cs)            | 1            | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Vinaigre de vin blanc (cc)                 | 1            | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Moutarde (cc)                              | ½            | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Poivre et sel                              | à votre goût |     |     |     |      |      |

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 2724 /651   | 470 /112   |
| Lipides total (g) | 35          | 6          |
| Dont saturés (g)  | 15,3        | 2,6        |
| Glucides (g)      | 51          | 9          |
| Dont sucres (g)   | 6,2         | 1,1        |
| Fibres (g)        | 11          | 2          |
| Protéines (g)     | 32          | 5          |
| Sel (g)           | 0,9         | 0,2        |

## Allergènes

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



### 1. Cuire les pommes de terre

Sortez le **steak** du réfrigérateur et portez-le la température ambiante. Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Lavez ou épluchez les **potatoes de terre** et coupez-les en gros morceaux. Faites-les cuire 12 à 15 minutes dans la casserole à couvert. Réservez 40 ml par personne du liquide de cuisson, ensuite égouttez et réservez les **potatoes de terre** dans la casserole.



### 4. Préparer la sauce

Ajoutez le ketjap et le liquide de cuisson réservé à l'**oignon**. Mélangez bien et faites cuire 1 minute (voir conseil). Éteignez le feu puis incorporez-y les **graines de moutarde**.

**Conseil :** Si vous n'avez pas de ketjap, mélangez un peu de sauce soja avec du sucre ou du miel.



### 2. Préparer la salade

Dans le saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec le vinaigre de vin blanc, la moutarde, du sel et du poivre. Coupez le **concombre** en fines rondelles et la **salade** en petits morceaux. Ciselez finement les **herbes fraîches**.



### 5. Apprêter

Ajoutez ½ cs de beurre par personne et les **épices italiennes** aux **potatoes de terre** puis faites-les cuire 1 à 2 minutes à feu moyen-vif. Assaisonnez de sel et de poivre. Juste avant de servir, transférez le **concombre**, la **salade** et les **herbes fraîches** dans le saladier et mélangez-les bien avec la vinaigrette.



### 3. Cuire le steak

Coupez l'**oignon** en demi-rondelles. Faites chauffer 1 cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif. Lorsque le beurre est bien chaud, faites-y cuire le **steak** avec l'**oignon** 1 à 3 minutes de chaque côté. Retirez le **steak** de la poêle, salez et poivrez, puis laissez reposer au minimum 3 minutes sous une feuille d'aluminium.



### 6. Servir

Servez les **potatoes de terre** et la **salade** sur les assiettes. Coupez le **steak** en fines tranches et déposez-le à côté. Arrosez-le de **sauce à l'oignon**.

**Le saviez-vous ?** 🍆 Le concombre a tout pour plaire ! Il contient principalement de l'eau, mais renferme aussi des vitamines et minéraux. Hydratant, il est peu calorique et vous apporte aussi des nutriments essentiels.

**Bon appétit !**



# Falafels et légumes rôtis

sauce au yaourt et oignon mariné

Végé Calorie Smart

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Si vous avez reçu de la mayo à la sriracha au lieu de la mayonnaise au citron et poivre noir, aucun souci, le mode de préparation reste de la même et la recette tout aussi délicieuse. Bon appétit !



Patate douce



Chou-fleur



Mélange d'épices du Moyen-Orient



Épinards



Falafels



Ciboulette, aneth et persil



Oignon



Mayo au citron et poivre noir



Yaourt entier bio



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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, 2x bol, tamis, essuie-tout, assiette, saladier, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

|  | 1p  | 2p  | 3p  | 4p  | 5p  | 6p  |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Patate douce (g)                             | 75  | 150 | 300 | 450 | 450 | 600 |
| Chou-fleur* (g)                              | 125 | 250 | 375 | 500 | 625 | 750 |
| Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s)) | ½   | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Épinards* (g)                                | 50  | 100 | 200 | 200 | 300 | 300 |
| Falafels* (g)                                | 75  | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Ciboulette, aneth et persil frais* (g)       | 5   | 10  | 15  | 20  | 25  | 30  |
| Oignon (pièce(s))                            | ½   | 1   | 1   | 2   | 2   | 3   |
| Mayo au citron et poivre noir* (g)           | 25  | 50  | 75  | 100 | 125 | 150 |
| Yaourt entier bio* (g)                       | 50  | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |

### À ajouter vous-même

|                                 |              |   |    |   |    |   |
|---------------------------------|--------------|---|----|---|----|---|
| Huile d'olive vierge extra (cs) | ½            | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Sucre (cc)                      | 1            | 2 | 3  | 4 | 5  | 6 |
| Eau (cs)                        | 1            | 2 | 3  | 4 | 5  | 6 |
| Vinaigre de vin blanc (cs)      | ½            | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Huile d'olive (cs)              | 1            | 2 | 3  | 4 | 5  | 6 |
| Poivre et sel                   | à votre goût |   |    |   |    |   |

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 2736 /654   | 557 /133   |
| Lipides total (g) | 40          | 8          |
| Dont saturés (g)  | 5,4         | 1,1        |
| Glucides (g)      | 56          | 11         |
| Dont sucres (g)   | 12,7        | 2,6        |
| Fibres (g)        | 10          | 2          |
| Protéines (g)     | 14          | 3          |
| Sel (g)           | 1,6         | 0,3        |

## Allergènes

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



### 1. Préparer

Préchauffez le four à 220°C. Épluchez la **patate douce** et coupez-la en dés de 2 cm. Détaillez le bouquet de **chou-fleur** en fleurettes et la tige en dés de 2 cm. Disposez la **patate douce** et le **chou-fleur** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et mélangez-les avec les **épices du Moyen-Orient**, ½ cs d'huile d'olive par personne, du sel et du poivre. Enfourez 25 à 30 minutes. Sortez du four et laissez refroidir un peu.



### 4. Cuire les falafels

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle moyen-vif. Ajoutez-y les **falafels** et faites-les cuire/dorer uniformément 4 à 5 minutes. Salez et poivrez à votre goût. Disposez-les sur une assiette recouverte d'essuie-tout.

**Le saviez-vous ?** 🌱 Les falafels se composent à 70 % de pois chiches. Délicieux, ils sont aussi riches en protéines, en fibres et en fer !



### 2. Mariner l'oignon

Coupez l'**oignon** en fines demi-rondelles (voir conseil). Dans le bol, mélangez-le avec le vinaigre de vin blanc et, par personne : 1 cs d'eau, 1 cc de sucre et ½ cc de sel. Remuez de temps en temps et réservez jusqu'au service.

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



### 5. Mélanger

Dans le grand saladier, mélangez les **légumes rôtis**, les **épinards** et ½ cs d'huile d'olive vierge extra par personne. Mélangez délicatement le tout.



### 3. Préparer la sauce au yaourt

Ciselez grossièrement les **herbes fraîches**. Dans le bol, mélangez la **mayonnaise au citron et poivre noir**, le **yaourt** et les **herbes fraîches**. Salez et poivrez à votre goût.



### 6. Servir

Égouttez l'**oignon** dans la passoire. Servez les **légumes** dans des assiettes creuses. Arrosez de **sauce au yaourt**. Garnissez des **falafels** et d'**oignon mariné**.

**Bon appétit !**



# Burger de bœuf en sauce au portobello

purée de pommes de terre à l'ail et carotte rôtie

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Pomme de terre



Carotte jaune



Carotte



Portobello



Oignon



Gousse d'ail



Burger Meatier



Graines de moutarde jaune



Crème liquide



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

Le portobello est un super-aliment : en raison de ses valeurs nutritives, mais aussi de sa taille. Riche en vitamine B, il peut parfois avoir un diamètre de 15 cm !



## 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

Papier aluminium, plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, casserole avec couvercle, presse-purée, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

|                                       | 1p           | 2p  | 3p  | 4p  | 5p   | 6p   |
|---------------------------------------|--------------|-----|-----|-----|------|------|
| Pomme de terre (g)                    | 200          | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Carotte jaune* (pièce(s))             | ½            | 1   | 1   | 1   | 2    | 2    |
| Carotte* (pièce(s))                   | ½            | 1   | 1   | 1   | 2    | 2    |
| Portobello* (pièce(s))                | 1            | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Oignon (pièce(s))                     | ¼            | ½   | ¾   | 1   | 1½   | 1½   |
| Gousse d'ail (pièce(s))               | ½            | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Burger Meatier* (pièce(s))            | 1            | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Graines de moutarde jaune (sachet(s)) | ¼            | ½   | ¾   | 1   | 1½   | 1½   |
| Crème liquide (g)                     | 50           | 100 | 150 | 200 | 250  | 300  |
| A ajouter vous-même                   |              |     |     |     |      |      |
| Lait [végétal] (splash)               | 1            | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Vinaigre de vin rouge (cc)            | 1            | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Huile de tournesol (cs)               | ½            | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Beurre [végétal] (cs)                 | 1½           | 3   | 4½  | 6   | 7½   | 9    |
| Huile d'olive (cs)                    | ½            | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Farine (cc)                           | ½            | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Poivre et sel                         | à votre goût |     |     |     |      |      |

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 3469 / 829  | 531 / 127  |
| Lipides total (g) | 55          | 8          |
| Dont saturés (g)  | 26,7        | 4,1        |
| Glucides (g)      | 51          | 8          |
| Dont sucres (g)   | 12,5        | 1,9        |
| Fibres (g)        | 12          | 2          |
| Protéines (g)     | 29          | 4          |
| Sel (g)           | 1,9         | 0,3        |

## Allergènes

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



## 1. Enfourner la carotte

Préchauffez le four à 200°C. Pour les **pommes de terre**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez-y 1 pincée de sel. Épluchez ou lavez bien les **pommes de terre** et coupez-les en gros morceaux. Taillez la **carotte** et la **carotte jaune en frites** de 1 à 2 cm. Dans le bol, mélangez-les avec ½ cs d'huile d'olive par personne, du sel et du poivre. Dispersez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 25 à 35 minutes.



## 4. Cuire le burger

Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le **burger** 2 à 3 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit. Retirez-le de la poêle et couvrez-le d'une feuille d'aluminium.



## 2. Couper

Coupez le **portobello** en petits dés. Émincez l'**oignon**. Pelez l'**ail**. Faites cuire les **pommes de terre** 12 à 15 minutes à couvert dans la casserole. Ajoutez-y la **gousse d'ail** pelée dans les 5 dernières minutes de cuisson. Ensuite, prélevez-en un peu d'eau de cuisson et égouttez.



## 5. Préparer la sauce

Remettez la poêle sur le feu et ajoutez-y 1 cs de beurre par personne. Ajoutez l'**oignon**, les **graines de moutarde** et le **portobello**. Faites cuire 3 à 4 minutes à feu moyen-vif, puis déglacez avec le vinaigre de vin rouge et ajoutez la farine. Faites cuire 1 minute environ, ou jusqu'à ce que le vinaigre se soit évaporé. Ajoutez ensuite la **crème liquide** ainsi que du sel et du poivre. Remuez bien et réchauffez 1 à 2 minute, jusqu'à ce que la **sauce** s'épaississe.



## 3. Préparer la purée

Écrasez les **pommes de terre** et l'**ail en purée** au presse-purée. Ajoutez-y ½ cs de beurre par personne et 1 filet de lait - ou d'eau de cuisson réservée - pour obtenir un mélange onctueux. Salez et poivrez à votre goût. Maintenez au chaud à feu doux.



## 6. Servir

Servez les **burgers** sur les assiettes et la **purée de pommes de terre à l'ail** à côté. Accompagnez de la **sauce crémeuse au portobello** et des **carottes rôties**.

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

**Bon appétit !**





# Stoemp de carotte et boulettes de viande

préparé avec des haricots plats et garni d'un jus d'oignon

Calorie Smart

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Pomme de terre



Carotte



Haricots plats coupés



Oignon



Boulettes de bœuf et de porc assaisonnées à l'espagnole



Chutney piquant aux oignons



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

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Tamis, poêle avec couvercle, 2x casserole, presse-purée

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

|   | 1p           | 2p  | 3p  | 4p  | 5p   | 6p   |
|---|--------------|-----|-----|-----|------|------|
| Pomme de terre (g)  | 200          | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Carotte* (pièce(s))   | 1            | 2   | 2   | 4   | 4    | 6    |
| Haricots plats coupés* (g)  | 100          | 200 | 300 | 400 | 500  | 600  |
| Oignon (pièce(s))   | ½            | 1   | 2   | 2   | 3    | 3    |
| Boulettes de bœuf et de porc assaisonnées à l'espagnole* (pièce(s)) | 4            | 8   | 12  | 16  | 20   | 24   |
| Chutney piquant aux oignons* (g)                                    | 20           | 40  | 60  | 80  | 100  | 120  |
| À ajouter vous-même   |              |     |     |     |      |      |
| Lait [végétal] (splash)   | 1            | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Beurre [végétal] (cs)   | ¾            | 1½  | 2¼  | 3   | 3¾   | 4½   |
| Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)                        | 150          | 300 | 450 | 600 | 750  | 900  |
| Moutarde (cc)   | 1            | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Poivre et sel   | à votre goût |     |     |     |      |      |

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 2481 /593   | 324 /77    |
| Lipides total (g) | 28          | 4          |
| Dont saturés (g)  | 13,3        | 1,7        |
| Glucides (g)      | 54          | 7          |
| Dont sucres (g)   | 13,6        | 1,8        |
| Fibres (g)        | 19          | 2          |
| Protéines (g)     | 26          | 3          |
| Sel (g)           | 2,1         | 0,3        |

## Allergènes

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



### 1. Cuire les pommes de terre

Pour les **pommes de terre** et la **carotte**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole avec 1 pincée de sel. Épluchez les **pommes de terre** et taillez-les en gros morceaux. Détaillez la **carotte** en rondelles de ½ cm d'épaisseur. Faites cuire les **pommes de terre** et la **carotte** ensemble 12 à 15 minutes à couvert. Égouttez-les et réservez-les sans couvercle.



### 2. Cuire les haricots plats

Pour les **haricots plats**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la 2e casserole. Faites-les cuire 6 à 8 minutes. Égouttez-les dans la passoire et rincez-les à l'eau froide pour en stopper la cuisson. Ce n'est pas grave s'ils refroidissent. Pendant ce temps, émincez l'**oignon** en demi-rondelles.

**Le saviez-vous ?** 🌱 Les haricots plats contiennent des minéraux importants. Du potassium par exemple (bon pour la tension artérielle), mais aussi du calcium (bon pour les os), ou encore du fer (bon pour la vitalité).



### 3. Cuire les boulettes de viande

Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer les **boulettes de viande** uniformément 3 à 4 minutes. Ajoutez l'**oignon**. Baissez le feu et laissez mijoter le tout encore 4 à 5 minutes, à couvert, jusqu'à ce que l'**oignon** ait ramolli.



### 4. Préparer le jus à l'oignon

Ajoutez le **chutney d'oignons** et le bouillon à la poêle. Mélangez bien et laissez réduire le **jus** 3 à 5 minutes jusqu'à la consistance désirée (voir conseil). Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

**Conseil :** Si le jus prend trop de temps à réduire, augmentez un peu le feu. Gardez un œil sur le jus pour qu'il ne brûle pas.



### 5. Préparer le stoemp

Pendant ce temps, écrasez grossièrement les **pommes de terre** et la **carotte** au presse-purée. Ajoutez-y ¼ cs de beurre par personne et la moutarde. Ajoutez éventuellement 1 filet de lait pour l'onctuosité. Incorporez-y les **haricots plats**, puis salez et poivrez à votre goût.



### 6. Servir

Servez le **stoemp** sur les assiettes. Disposez les **boulettes de viande** dessus et versez le **jus à l'oignon** sur le tout.

**Le saviez-vous ?** 🌱 En raison notamment de ses 250 g de légumes environ par portion, ce plat contient déjà presque 50 % des AJR en fibres. Celles-ci sont importantes pour la flore intestinale, qui à son tour renforce votre système immunitaire et votre vitalité.

**Bon appétit !**





# Soupe de nouilles udon et filet de pangasius

chou pointu et brocoli

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 20 - 30 min.



Carotte



Champignons



Chou pointu  
et brocoli



Nouilles udon  
fraîches



Sauce vietnamienne



Oignon



Purée de gingembre



Filet de pangasius



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

Le chou pointu et le brocoli ont été précoupés pour vous. Vous gagnez du temps en 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

Essuie-tout, marmite à soupe, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

|   | 1p           | 2p  | 3p  | 4p   | 5p   | 6p   |
|---|--------------|-----|-----|------|------|------|
| Carotte* (pièce(s))                             | ½            | 1   | 2   | 2    | 3    | 3    |
| Champignons* (g)                                | 65           | 125 | 190 | 250  | 315  | 375  |
| Chou pointu et brocoli* (g)                     | 100          | 200 | 300 | 400  | 500  | 600  |
| Nouilles udon fraîches (g)                      | 100          | 200 | 300 | 400  | 500  | 600  |
| Sauce vietnamienne* (sachet(s))                 | ¼            | ½   | ¾   | 1    | 1¼   | 1½   |
| Oignon (pièce(s))                               | ½            | 1   | 1   | 2    | 2    | 3    |
| Purée de gingembre* (g)                         | 5            | 10  | 15  | 20   | 25   | 30   |
| Filet de pangasius* (g)                         | 100          | 200 | 300 | 400  | 500  | 600  |
| À ajouter vous-même                             |              |     |     |      |      |      |
| Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml) | 300          | 600 | 900 | 1200 | 1500 | 1800 |
| Eau bouillante (ml)                             | 100          | 200 | 300 | 400  | 500  | 600  |
| Huile de tournesol (cs)                         | ½            | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3    |
| Beurre [végétal] (cs)                           | ½            | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3    |
| Poivre et sel                                   | à votre goût |     |     |      |      |      |

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 1904 / 455  | 212 / 51   |
| Lipides total (g) | 17          | 2          |
| Dont saturés (g)  | 6,4         | 0,7        |
| Glucides (g)      | 45          | 5          |
| Dont sucres (g)   | 11,5        | 1,3        |
| Fibres (g)        | 13          | 1          |
| Protéines (g)     | 28          | 3          |
| Sel (g)           | 2,7         | 0,3        |

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Préparez le bouillon et ajoutez-y la quantité d'eau bouillante indiquée par personne.
- Émincez l'**oignon**.
- Détaillez la **carotte** en fines demi-rondelles.
- Coupez les **champignons** en quatre.



### 3. Cuire le poisson

- Épongez le **poisson** avec l'essuie-tout.
- Faites chauffer le beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le **poisson** 4 minutes de chaque côté.
- Salez et poivrez à votre goût.



### 2. Préparer la soupe

- Faites chauffer l'huile de tournesol dans le wok ou la marmite à soupe à feu moyen-vif et revenir la **purée de gingembre** et l'**oignon** 2 à 3 minutes.
- Ajoutez-y la **carotte** et le **mélange de légumes**, puis faites cuire 2 minutes en remuant.
- Ajoutez le bouillon et laissez mijoter 6 à 8 minutes. Ajoutez les **champignons** et les **nouilles** à mi-cuisson.



### 4. Servir

- Assaisonnez la **soupe** avec la **sauce vietnamienne**, goûtez et ajustez l'assaisonnement avec du sel et du poivre si nécessaire.
- Servez-la dans des bols.
- Disposez le **filet de pangasius** dessus.

**Le saviez-vous ?** 🍄 Les champignons sont riches en phosphore. Combiné au calcium, il favorise la minéralisation osseuse et renforce les dents.

**Bon appétit !**



# Filet de poulet farci enveloppé de lard et fromage frais

risotto crémeux et courgette rôtie

Premium

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Oignon



Gousse d'ail



Courgette



Origan frais



Filet de poulet



Fromage frais



Lard



Riz pour risotto



Parmigiano  
Reggiano AOP



Noisettes



Huile d'olive au citron



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

La noisette est un fruit à coque sain, riche en vitamines, notamment en vitamine B et particulièrement en vitamine E.



## 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, râpe, casserole avec couvercle, 2x poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

|                                     | 1p | 2p  | 3p  | 4p  | 5p  | 6p  |
|-------------------------------------|----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Oignon (pièce(s))                   | ½  | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Gousse d'ail (pièce(s))             | 1  | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Courgette* (pièce(s))               | 1  | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Origan frais* (g)                   | 2½ | 5   | 7½  | 10  | 12½ | 15  |
| Filet de poulet* (pièce(s))         | 1  | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Fromage frais* (g)                  | 25 | 50  | 75  | 100 | 125 | 150 |
| Lard* (tranche(s))                  | 2  | 4   | 6   | 8   | 10  | 12  |
| Riz pour risotto (g)                | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Parmigiano Reggiano AOP* (pièce(s)) | ½  | 1   | ¾   | 1   | 1¼  | 2   |
| Noisettes (g)                       | 10 | 20  | 30  | 40  | 50  | 60  |
| Huile d'olive au citron (ml)        | 4  | 8   | 12  | 16  | 20  | 24  |

### À ajouter vous-même

|   |              |     |     |      |      |      |
|---|--------------|-----|-----|------|------|------|
| Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml) | 250          | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |
| Huile d'olive (cs)                              | 1            | 2   | 3   | 4    | 5    | 6    |
| Beurre [végétal] (cs)                           | ½            | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3    |
| Poivre et sel                                   | à votre goût |     |     |      |      |      |

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 3820 / 913  | 477 / 114  |
| Lipides total (g) | 44          | 6          |
| Dont saturés (g)  | 14,8        | 1,8        |
| Glucides (g)      | 72          | 9          |
| Dont sucres (g)   | 6,6         | 0,8        |
| Fibres (g)        | 10          | 1          |
| Protéines (g)     | 51          | 6          |
| Sel (g)           | 2           | 0,2        |

## Allergènes

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



## 1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C et préparez le bouillon. Émincez l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail**. Coupez la **courgette** dans la longueur en quartiers puis ces derniers en deux. Disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et mélangez-les avec la moitié de l'huile d'olive, la moitié de l'**ail**, du sel et du poivre. Réservez jusqu'à l'étape 4.



## 4. Rôtir la courgette

Dès que les grains de **riz** ont absorbé le bouillon, rajoutez-en ½ et répétez l'opération jusqu'à épuisement du bouillon. Le **risotto** est prêt lorsque les grains sont tendres à l'extérieur et encore légèrement croquants à l'intérieur. Comptez entre 20 et 25 minutes. Ajoutez éventuellement un peu d'eau pour en prolonger la cuisson (voir conseil). Pendant ce temps, enfournez la **courgette** 16 à 18 minutes.

**Conseil** : Si le risotto est prêt avant le reste, ajoutez un peu d'eau à la casserole, mélangez et réservez à feu doux à couvert.



## 2. Préparer le filet de poulet

Détachez les feuilles d'**origan** des brins. Incisez le **filet de poulet** pour l'ouvrir et farcissez-le de **fromage frais**. Saupoudrez des feuilles d'**origan**, de sel et de poivre puis refermez-le et enveloppez-le de **lard**. Réservez.



## 5. Cuire le poulet

Pendant ce temps, faites chauffer le beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le **poulet** 2 à 3 minutes de chaque côté. Baissez le feu et poursuivez-en la cuisson 8 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit. Pendant ce temps, concassez grossièrement les **noisettes**. Faites chauffer la 2e poêle sans matière grasse à feu moyen-vif et griller/dorer les **noisettes** 2 minutes.



## 3. Préparer le risotto

Faites chauffer le reste de l'huile d'olive dans la casserole et revenir le reste d'**ail** et l'**oignon** 1 minute à feu moyen-doux. Ajoutez-y le **riz pour risotto** et faites cuire 1 minute en remuant. Ajoutez ½ du bouillon et laissez les grains de **riz** s'en imbiber lentement. Remuez régulièrement.



## 6. Servir

Râpez le **Parmigiano Reggiano**. Mélangez-en la moitié au **risotto** puis salez et poivrez à votre goût. Servez le **risotto** avec le **filet de poulet** et la **courgette rôtie**. Assaisonnez le **risotto** d'**huile d'olive au citron** et saupoudrez-le du reste de **Parmigiano Reggiano**. Garnissez des **noisettes**.

**Bon appétit !**





# Linguine en sauce crémeuse aux asperges blanches

lardons, Parmigiano Reggiano et herbes fraîches

Premium

Durée de préparation : 25 - 35 min.



Asperges blanches



Lardons



Fromage frais  
aux fines herbes



Parmigiano  
Reggiano AOP



Ciboulette, aneth  
et persil frais



Linguine



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

Les asperges de votre boîte sont cultivées chez nous, où elles sont triées et épluchées avec amour et passion à l'aide de machines fonctionnant à l'énergie solaire.



## 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, râpe, grande casserole, éplucheur, poêle, fouet

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

|  | 1p           | 2p  | 3p  | 4p   | 5p   | 6p   |
|--|--------------|-----|-----|------|------|------|
| Asperges blanches* (g)                 | 250          | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |
| Lardons* (g)                           | 100          | 200 | 300 | 400  | 500  | 600  |
| Fromage frais aux fines herbes* (g)    | 25           | 50  | 75  | 100  | 125  | 150  |
| Parmigiano Reggiano AOP* (pièce(s))    | 1            | 1   | 2   | 1    | 3    | 2    |
| Ciboulette, aneth et persil frais* (g) | 5            | 10  | 15  | 20   | 25   | 30   |
| Linguine (g)                           | 90           | 180 | 270 | 360  | 450  | 540  |
| À ajouter vous-même                    |              |     |     |      |      |      |
| Beurre [végétal] (cs)                  | ½            | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3    |
| Farine (cs)                            | ½            | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3    |
| Poivre et sel                          | à votre goût |     |     |      |      |      |

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 3791 / 906  | 754 / 180  |
| Lipides total (g) | 48          | 10         |
| Dont saturés (g)  | 23,2        | 4,6        |
| Glucides (g)      | 77          | 15         |
| Dont sucres (g)   | 6,3         | 1,3        |
| Fibres (g)        | 8           | 2          |
| Protéines (g)     | 39          | 8          |
| Sel (g)           | 2,7         | 0,5        |

## Allergènes

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



### 1. Préparer

Pour les **asperges** et les **pâtes**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la grande casserole. Coupez l'extrémité dure des **asperges** sur 1 à 2 cm. Épluchez les **asperges** de haut en bas à l'éplucheur en omettant les pointes. Détaillez ensuite les **asperges** en 5 morceaux de taille égale et faites-les cuire 4 à 5 minutes (voir conseil).

**Conseil** : Adaptez le temps de cuisson en fonction de la grosseur des asperges.



### 2. Préparer la garniture

Pendant **ce temps**, ciselez finement les **herbes fraîches** et râpez le **Parmigiano Reggiano**. Retirez les morceaux d'**asperges** de la casserole et réservez-les. Prélevez 100 ml d'eau de cuisson des **asperges** par personne. Ajoutez 1 pincée de sel et portez le reste de l'eau à ébullition pour les **pâtes**.



### 3. Préparer le roux

Faites chauffer le beurre dans la sauteuse à feu moyen-vif (voir conseil). Ajoutez-y la farine et remuez au fouet jusqu'à épaissir le tout. Ajoutez ⅓ d'eau de cuisson réservée et remuez au fouet jusqu'à absorption.

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



### 4. Préparer la sauce

Répétez l'opération encore 2 fois avec le reste d'eau de cuisson. Délayez jusqu'à obtention d'une sauce homogène, portez à ébullition et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes. Coupez le feu et incorporez le **fromage frais**, la moitié du **Parmigiano Reggiano** et les morceaux d'**asperges**. Goûtez et assaisonnez de sel et de poivre.



### 5. Cuire les lardons

Pendant ce temps, faites cuire les **pâtes** 10 à 12 minutes. Égouttez-les en réservant un peu d'eau de cuisson et ajoutez-les à la sauteuse contenant la sauce. Mélangez bien et ajoutez éventuellement un peu d'eau de cuisson des **pâtes** si la sauce est encore trop épaisse. Faites chauffer la poêle sans huile à feu moyen-vif et cuire les **lardons** 3 à 4 minutes pour qu'ils soient croquants.



### 6. Servir

Servez les **pâtes** avec la sauce sur les assiettes. Garnissez des **lardons**, du **Parmigiano Reggiano** restant et des **herbes fraîches**.

**Le saviez-vous ?** 🌱 Les asperges renferment de l'acide folique - vitamine essentielle pour la production de globules rouges - et renforce ainsi votre niveau d'énergie.

**Bon appétit !**



# Steak de cerf et sauce balsamique aux cranberries

gratin de pommes de terre et salade

Rapido Premium

Durée de préparation : 25 - 35 min.



Steak de cerf



Gratin de  
pommes de terre



Chutney de cranberries



Échalote



Radicchio et  
laitue romaine



Tomates cerises  
rouges



Nouveauté dans votre box : le steak de cerf ! Extra tendre, il est maturé au préalable 5 à 7 jours. Vous dégustez une viande de gibier maigre et savoureuse préparée de manière artisanale. Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Papier aluminium, essuie-tout, saladier, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

|                                  | 1p  | 2p  | 3p  | 4p  | 5p  | 6p   |
|----------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| Steak de cerf* (g)               | 120 | 240 | 360 | 480 | 600 | 720  |
| Gratin de pommes de terre* (g)   | 200 | 375 | 500 | 750 | 875 | 1125 |
| Chutney de cranberries* (g)      | 20  | 40  | 60  | 80  | 100 | 120  |
| Échalote (pièce(s))              | ½   | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3    |
| Radicchio et laitue romaine* (g) | 25  | 50  | 75  | 100 | 125 | 150  |
| Tomates cerises rouges (g)       | 65  | 125 | 190 | 250 | 315 | 375  |
| À ajouter vous-même              |     |     |     |     |     |      |
| Vinaigre balsamique noir (cs)    | ¼   | ½   | ¾   | 1   | 1¼  | 1½   |
| Beurre [végétal] (cs)            | 1½  | 3   | 4½  | 6   | 7½  | 9    |
| Huile d'olive vierge extra (cs)  | ½   | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3    |
| Vinaigre de vin blanc (cc)       | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6    |
| Moutarde (cs)                    | ¼   | ½   | ¾   | 1   | 1¼  | 1½   |
| Miel (cc)                        | ½   | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3    |
| Eau pour la sauce (cs)           | 2   | 4   | 6   | 8   | 10  | 12   |

Poivre et sel à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 3272 / 782  | 662 / 158  |
| Lipides total (g) | 54          | 11         |
| Dont saturés (g)  | 23,9        | 4,8        |
| Glucides (g)      | 40          | 8          |
| Dont sucres (g)   | 16,9        | 3,4        |
| Fibres (g)        | 5           | 1          |
| Protéines (g)     | 32          | 7          |
| Sel (g)           | 3           | 0,6        |

## Allergènes

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



## 1. Préparer

Préchauffez le four à 220°C. Sortez le **steak de cerf** du réfrigérateur pour le porter à température ambiante (voir conseil). Retirez l'emballage plastique de la barquette de **gratin** et enfournez le **gratin** 20 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit doré.

**Conseil :** Pour un résultat encore meilleur, sortez le steak de cerf 1/2 heure à 1 heure du réfrigérateur et de son emballage avant de commencer à cuisiner.



## 2. Couper

Épongez le **steak de cerf** avec l'essuie-tout. Émincez l'**échalote** en demi-rondelles. Coupez les **tomates cerises** en deux.

**Le saviez-vous ?** 🍅 Les tomates cerises contiennent plus de bêta-carotène que les tomates ordinaires. Le bêta-carotène est un antioxydant qui protège notre corps des lésions tissulaires et du vieillissement.



## 3. Cuire le steak

Pendant ce temps, faites chauffer 1 cs de beurre par personne dans la poêle à feu vif. Dès que le beurre est très chaud, déposez le **steak** dans la poêle et faites-le cuire 2 minutes de chaque côté (voir conseil). Retirez-le ensuite de la poêle, salez-le et poivrez-le à votre goût puis laissez-le reposer sous une feuille d'aluminium.

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



## 4. Préparer la sauce

Faites chauffer la poêle contenant la graisse de cuisson à feu moyen-vif et revenir l'**échalote** 2 à 3 minutes, ou jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Ajoutez-y le **chutney de cranberries**, le vinaigre balsamique noir et l'eau. Mélangez bien et laissez réduire doucement 2 minutes. Coupez le feu, incorporez ½ cs de beurre par personne à la **sauce** puis salez et poivrez à votre goût.



## 5. Préparer la salade

Dans le saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra, la moutarde, le vinaigre de vin blanc, le miel, du sel et du poivre. Mélangez-y la **salade** et les **tomates**.



## 6. Servir

Servez le **gratin** sur les assiettes. Découpez le **steak de cerf** - à contre-fil - en fines tranches et disposez-les à côté du **gratin**. Versez la **sauce balsamique aux cranberries** sur la **viande** et accompagnez de la **salade**.

**Bon appétit !**



# Tostadas aux dés de thon et crevettes

salsa de mangue, dip d'avocat et chips de tortilla

Rapido Cuisine du Monde

Durée de préparation : 25 - 35 min.



Mini-tortilla



Dip d'avocat



Mangue



Citron vert



Sauce au chili  
sucrée et épicée



Épices mexicaines



Dés de thon



Coriandre fraîche



Crème aigre bio



Concombre



Tomate



Crevettes



Chips de tortilla au  
piment doux



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

Saviez-vous que label ASC garantit des crevettes pêchées dans le  
respect de l'environnement et dans de bonnes conditions de travail ?





## 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

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

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

|  | 1p  | 2p  | 3p  | 4p  | 5p  | 6p  |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Mini-tortilla (pièce(s))                     | 4   | 8   | 12  | 16  | 20  | 24  |
| Dip d'avocat* (g)                            | 80  | 160 | 240 | 320 | 400 | 480 |
| Mangue* (pièce(s))                           | ½   | 1   | 2   | 2   | 3   | 3   |
| Citron vert* (pièce(s))                      | ½   | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Sauce au chili sucrée et épicée* (sachet(s)) | ½   | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Épices mexicaines (sachet(s))                | ¼   | ½   | ¾   | 1   | 1¼  | 1½  |
| Dés de thon* (g)                             | 120 | 240 | 360 | 480 | 600 | 720 |
| Coriandre fraîche* (g)                       | 5   | 10  | 15  | 20  | 25  | 30  |
| Crème aigre bio* (g)                         | 25  | 50  | 75  | 100 | 125 | 150 |
| Concombre* (pièce(s))                        | ½   | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   |
| Tomate (pièce(s))                            | ½   | 1   | 2   | 2   | 3   | 3   |
| Crevettes* (g)                               | 40  | 80  | 120 | 160 | 200 | 240 |
| Chips de tortilla au piment doux (g)         | 40  | 75  | 115 | 150 | 190 | 225 |

### A ajouter vous-même

|                         |    |   |    |   |    |              |
|-------------------------|----|---|----|---|----|--------------|
| Huile de tournesol (cs) | 1½ | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9            |
| Huile d'olive (cs)      | ½  | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3            |
| Poivre et sel           |    |   |    |   |    | à votre goût |

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 4841 / 1157 | 687 / 164  |
| Lipides total (g) | 59          | 8          |
| Dont saturés (g)  | 8,4         | 1,2        |
| Glucides (g)      | 103         | 15         |
| Dont sucres (g)   | 26,5        | 3,8        |
| Fibres (g)        | 9           | 1          |
| Protéines (g)     | 49          | 7          |
| Sel (g)           | 4,4         | 0,6        |

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Dans le bol, mélangez les **crevettes** avec la moitié des **épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.), ½ cs d'huile d'olive par personne et une pincée de sel. Couvrez d'une feuille d'aluminium et réservez au réfrigérateur pour mariner.
- Épluchez la **mangue** et coupez-en la chair en petits dés.
- Coupez la **tomate** et le **concombre** en petits dés.
- Ciselez finement la **coriandre**. Détaillez le **citron vert** en quartiers.



### 3. Cuire

- Arrosez les **mini-tortillas** avec 1 cs d'huile de tournesol par personne et frottez-les du reste des **épices mexicaines**.
- Étalez les **mini-tortillas** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 4 à 6 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.
- Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans la poêle à feu moyen-vif. Faites-y cuire les **crevettes** avec leur marinade 2 minutes.
- Ajoutez-y les **dés de thon** et faites-les uniformément 1 minute. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



### 2. Préparer la salsa

- Dans le 2e bol, mélangez la **mangue**, la **tomate**, le **concombre**, la moitié de la **sauce au chili sucrée et épicée** et la moitié de la **coriandre**.
- Pressez 1 quartier de **citron vert** par personne sur la **salsa**. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût. Mélangez bien et réservez.
- Dans le petit bol, mélangez la **crème aigre** avec le reste de jus de **citron vert**. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



### 4. Servir

- Garnissez les **mini-tortillas** du **dip d'avocat**, de **salsa de mangue**, des **crevettes** et des **dés de thon**.
- Versez-y le reste de la **sauce au chili sucrée et épicée**.
- Garnissez le tout de la **crème aigre** et du reste de **coriandre**.
- Accompagnez les **tostadas** des **chips de tortilla**.

Bon appétit !



# Asperges au jambon en sauce hollandaise

grenailles rôties et œuf dur

Calorie Smart Premium

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Asperges blanches



Grenailles



Œuf



Persil frais



Jambon fumé



Sauce hollandaise



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

L'asperge est prône au dessèchement. Il est donc préférable de conserver les asperges blanches dans un torchon humide au réfrigérateur. elles se conservent ainsi jusqu'à 3 jours. Optez pour ce plat principal classique pour 2 personnes composé de jambon, sauce hollandaise et œuf dur.



## 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, grande casserole ou casserole à asperges, éplucheur, casserole en inox

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

|                                       | 1p           | 2p  | 3p  | 4p   | 5p   | 6p   |
|---------------------------------------|--------------|-----|-----|------|------|------|
| Asperges blanches* (g)                | 250          | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |
| Grenailles (g)                        | 250          | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |
| Œuf* (pièce(s))                       | 1            | 2   | 3   | 4    | 5    | 6    |
| Persil frais* (g)                     | 5            | 10  | 15  | 20   | 25   | 30   |
| Tranches de jambon fumé* (tranche(s)) | 4            | 8   | 12  | 16   | 20   | 24   |
| MAGGI Sauce hollandaise* (ml)         | 85           | 170 | 250 | 335  | 420  | 505  |
| À 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 | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 2874 /687   | 399 /95    |
| Lipides total (g) | 36          | 5          |
| Dont saturés (g)  | 7           | 1          |
| Glucides (g)      | 60          | 8          |
| Dont sucres (g)   | 7,2         | 1          |
| Fibres (g)        | 12          | 2          |
| Protéines (g)     | 27          | 4          |
| Sel (g)           | 2,8         | 0,4        |

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Préchauffez le four à 180°C.
- Lavez les **grenailles** et coupez-les en quartiers.
- Dans le bol, mélangez 2 cs d'huile d'olive, du sel et du poivre puis, ajoutez-y les **grenailles**.
- Étalez les **grenailles** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfourez-les 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retournez-les à mi-cuisson.



### 3. Préparer les garnitures

- Faites chauffer la **sauce hollandaise** dans la casserole en inox 2 à 3 minutes.
- Écalez l'**œuf** et coupez-le en deux.
- Ciselez finement le **persil**.



### 2. Cuire les asperges

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole à asperges ou grande casserole.
- Pelez les **asperges** de haut en bas à l'aide d'un éplucheur ou d'un épluche-asperges (voir conseil). Coupez-en les 2 cm inférieurs.
- Faites cuire les **asperges** 12 à 15 minutes, puis égouttez-les. Faites cuire l'**œuf** avec les **asperges** lors des 7 premières minutes de cuisson.
- Retirez l'**œuf** de la casserole et passez-le sous l'eau froide.

**Conseil :** Attention ! Vous n'avez pas besoin de peler la pointe des asperges.



### 4. Servir

- Servez les **asperges** et les **grenailles** sur les assiettes.
- Garnissez les **asperges** de **jambon fumé** et **œuf mollet**.
- Versez la **sauce hollandaise** sur les **grenailles** et garnissez-les de **persil**.

**Le saviez-vous ?** 🍌 Les grenailles ne s'épluchent pas. Consommées avec leur peau, elles vous apportent ainsi plus de fibres, mais aussi plus de vitamines, comme de la vitamine B6 par exemple, importante pour le métabolisme.

**Bon appétit !**





# Cheesy pizza sur pain naan garnie de burrata et fromage italien

aubergine, poivron et crème de basilic

Famille Végé Rapido Calorie Smart Premium

Durée de préparation : 25 - 35 min.



Aubergine



Poivron



Gousse d'ail



Burrata



Passata



Épices italiennes



Pain naan



Roquette



Crème de basilic



Tomate



Fromage italien râpé

INGRÉDIENT  
À LA UNE



Ingrédient à la une dans votre box ! La burrata est une variante crémeuse de la mozzarella et est originaire de la région des Pouilles, en Italie.  
Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

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

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

|                               | 1p | 2p  | 3p  | 4p  | 5p  | 6p  |
|-------------------------------|----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Aubergine* (pièce(s))         | ½  | 1   | 2   | 2   | 3   | 3   |
| Poivron* (pièce(s))           | ½  | 1   | 1   | 2   | 2   | 3   |
| Gousse d'ail (pièce(s))       | ½  | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Burrata* (boule(s))           | ½  | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Passata (g)                   | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Épices italiennes (sachet(s)) | ¼  | ½   | ¾   | 1   | 1¼  | 1½  |
| Pain naan (pièce(s))          | 1  | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Roquette* (g)                 | 20 | 40  | 60  | 80  | 100 | 120 |
| Crème de basilic* (ml)        | 10 | 15  | 24  | 30  | 39  | 45  |
| Tomate (pièce(s))             | 1  | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Fromage italien râpé* (g)     | 25 | 50  | 75  | 100 | 125 | 150 |

### À ajouter vous-même

|                                 |              |   |    |   |    |    |
|---------------------------------|--------------|---|----|---|----|----|
| Huile d'olive vierge extra (cs) | ¼            | ½ | ¾  | 1 | 1¼ | 1½ |
| Huile d'olive (cs)              | ½            | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3  |
| Vinaigre balsamique blanc (cc)  | 1            | 2 | 3  | 4 | 5  | 6  |
| Poivre et sel                   | à votre goût |   |    |   |    |    |

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 2920 / 698  | 524 / 125  |
| Lipides total (g) | 34          | 6          |
| Dont saturés (g)  | 13,4        | 2,4        |
| Glucides (g)      | 65          | 12         |
| Dont sucres (g)   | 14,4        | 2,6        |
| Fibres (g)        | 10          | 2          |
| Protéines (g)     | 28          | 5          |
| Sel (g)           | 1,9         | 0,3        |

## Allergènes

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



### 1. Couper les légumes

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



### 2. Cuire l'aubergine

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



### 3. Garnir la pizza

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

**Conseil :** S'il vous reste des légumes, coupez-les en petits morceaux et ajoutez-les à la salade à l'étape suivante.



### 4. Servir

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

**Le saviez-vous ?** 🌿 20 g de roquette renferment plus de fer, vitamine A et calcium que 100 g de la plupart des autres légumes.

**Bon appétit !**



# Burger au lard en sauce teriyaki sur pain brioché

concombre à l'aigre-douce, gomasio et pommes de terre poêlées

Street food Rapido

Durée de préparation : 20 - 30 min.



Nous avons dû remplacer les pois sugar-snaps par des haricots vert. Le mode de préparation diffère légèrement (voir étape 2). La recette reste tout aussi délicieuse ! Bon appétit !



Quartiers de pommes de terre



Gomasio



Pain brioché



Haricots verts



Sauce teriyaki



Lard



Tomate Kumato



Concombre



Steak haché de bœuf assaisonné



Purée de gingembre



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

Le *gomasio* vient de la cuisine japonaise et est utilisé pour assaisonner les plats. Il se compose de 90 % de *goma* (graines de sésame), et de 10 % de *sio* (sel marin).



## 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, casserole avec couvercle, petit bol, 2x poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

|  | 1p  | 2p  | 3p  | 4p  | 5p   | 6p   |
|--|-----|-----|-----|-----|------|------|
| Quartiers de pommes de terre* (g)          | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Gomasio (sachet(s))                        | ½   | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Pain brioché (pièce(s))                    | 1   | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Sauce teriyaki (g)                         | 25  | 50  | 75  | 100 | 125  | 150  |
| Lard* (tranche(s))                         | 2   | 4   | 6   | 8   | 10   | 12   |
| Tomate Kumato* (pièce(s))                  | ½   | 1   | 2   | 2   | 3    | 3    |
| Concombre* (pièce(s))                      | ½   | 1   | 1   | 2   | 2    | 3    |
| Steak haché de bœuf assaisonné* (pièce(s)) | 1   | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Purée de gingembre* (g)                    | 5   | 10  | 15  | 20  | 25   | 30   |
| Haricots verts extra fins* (g)             | 100 | 200 | 300 | 400 | 500  | 600  |

### À ajouter vous-même

|                            |    |   |    |   |    |              |
|----------------------------|----|---|----|---|----|--------------|
| Beurre [végétal] (cs)      | ½  | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3            |
| Huile d'olive (cs)         | ½  | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3            |
| Sucre (cc)                 | ½  | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3            |
| Vinaigre de vin blanc (cs) | 1  | 2 | 3  | 4 | 5  | 6            |
| Mayonnaise [végétale] (cs) | 1½ | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9            |
| Poivre et sel              |    |   |    |   |    | à votre goût |

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 4402 / 1052 | 622 / 149  |
| Lipides total (g) | 59          | 8          |
| Dont saturés (g)  | 17,7        | 2,5        |
| Glucides (g)      | 88          | 12         |
| Dont sucres (g)   | 21,6        | 3,1        |
| Fibres (g)        | 13          | 2          |
| Protéines (g)     | 37          | 5          |
| Sel (g)           | 5           | 0,7        |

## Allergènes

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



### 1. Cuire les pommes de terre

- Préchauffez le four à 180°C.
- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les quartiers de **pot** de terre 15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient croustillants (voir conseil).
- Disposez le **lard** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-le 8 à 10 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit croquant.

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



### 2. Cuire le burger

- Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans la 2e poêle à feu moyen-vif et cuire le **burger** 3 minutes de chaque côté. Déglacez avec la **sauce teriyaki** à la dernière minute.
- Équeutez les **haricots verts**, mettez-les dans la casserole avec un fond d'eau. Ajoutez-y 1 pincée de sel, couvrez, portez à ébullition et faites cuire 4 à 6 minutes à petit bouillon.



### 3. Préparer le concombre

- Enfournez le **pain brioché** 4 à 6 minutes.
- Coupez la **tomate** et le **concombre** en rondelles.
- Dans le bol, ajoutez le **concombre** et mélangez-le avec le vinaigre de vin blanc et le sucre. Réservez et remuez de temps en temps.
- Dans le petit bol, mélangez les ¾ de **mayonnaise** avec la **purée de gingembre**.



### 4. Servir

- Coupez le **pain brioché** en deux et tartinez-en les deux côtés de **mayonnaise** au **gingembre**.
- Garnissez avec le **burger**, le **lard** croustillant, les rondelles de **tomate** et le **concombre** à l'aigre-douce.
- Servez le **burger** avec les quartiers de **pot** de terre et le reste de **mayonnaise**.
- Accompagnez des **haricots verts** et garnissez de **gomasio**.

**Le saviez-vous ?** 🌱 Les pommes de terre sont excellentes pour la santé. Elles sont riches en bons glucides, potassium, vitamine C, B6, B11 et en fibres !

**Bon appétit !**