



Mousse au chocolat blanc et compotée de myrtilles

biscuits aux épices spéculoos, mascarpone et citron vert

Durée de préparation : 75 - 85 min.



Biscuits hollandais
aux épices spéculoos



Mascarpone



Crème fraîche liquide



Pépites de
chocolat blanc



Citron vert



Myrtilles



Composez votre repas de fêtes idéal en combinant nos recettes spéciales de Noël. Ce plat principal en est un délicieux exemple ! Découvrez toutes les options de la catégorie Noël.



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Verres, grand bol, râpe fine, 2x casserole en inox, fouet, bol résistant à la chaleur

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spéculoos en morceaux (g)	15	30	45	60	75	90
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Crème fraîche liquide* (ml)	50	100	150	200	250	300
Pépites de chocolat blanc (g)	25	50	75	100	125	150
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Myrtilles* (g)	35	65	95	125	160	190
À ajouter vous-même						
Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Eau pour la sauce (cs)	½	1	1½	2	2½	3

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2192 /524	1244 /297
Lipides total (g)	32	18
Dont saturés (g)	21,2	12
Glucides (g)	34	19
Dont sucres (g)	26,7	15,1
Fibres (g)	1	1
Protéines (g)	5	3
Sel (g)	0,3	0,2

Allergènes

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



Préparer

- Pesez les biscuits aux épices spéculoos et les pépites de chocolat.
- Concassez-les finement. Mesurez la quantité de crème nécessaire.
- Portez un fond d'eau à ébullition dans la casserole en inox et posez-y un bol résistant à la chaleur, en veillant à ce qu'il ne touche pas l'eau.
- Ajoutez les pépites de chocolat à ce bol et laissez-les fondre en remuant régulièrement.



Préparer la compotée

- Répartissez les biscuits aux épices de spéculoos concassés dans des verres et déposez-y la mousse. Réservez au réfrigérateur au moins 1 heure.
- Dans la 2e casserole en inox, mélangez le miel avec l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients) et ⅔ des myrtilles.
- Laissez mijoter 3 minutes à feu moyen, puis écrasez les myrtilles à la fourchette.
- Laissez mijoter à nouveau 3 minutes, puis laissez entièrement refroidir.



Préparer la mousse

- Prélevez le zeste du citron vert, puis pressez-le.
- Dans le grand bol, mélangez le mascarpone avec le chocolat fondu et, par personne : ½ cc de jus de citron vert et ¼ cc de zeste de citron vert.
- Mélangez le tout 3 à 6 minutes au fouet ou au mixeur à main pour incorporer la crème petit à petit et obtenir une mousse lisse et ferme.
- Goûtez et ajoutez plus de jus ou de zeste de citron vert à votre convenance.



Servir

- Déposez la compotée et le reste des myrtilles sur la mousse.
- Apprêtez avec un peu de zeste de citron vert à votre convenance.

Bon appétit !



Hachis Parmentier sucré-fumé

maïs, bœuf haché et cheddar

Famille

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Patate douce



Pomme de terre



Maïs conserve



Poivron



Oignon



Bœuf haché assaisonné



Épices mexicaines



Cheddar râpé



Concentré de tomate



Paprika fumé en poudre



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

Ce plat doit son nom à Antoine Parmentier. Agronome, nutritionniste, il fait découvrir la pomme de terre - tout juste importée d'Amérique du Sud - au roi Louis XVI.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse, plat à four, casserole, presse-purée, tamis ou passoire

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Patate douce (g)	150	300	450	600	750	900
Pomme de terre (g)	100	200	300	400	500	600
Maïs conserve (g)	70	140	220	285	360	425
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Bœuf haché assaisonné* (g)	100	200	300	400	500	600
Épices mexicaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Cheddar râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika fumé en poudre (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
A ajouter vous-même						
Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Huile d'olive (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)	3310 /791	478 /114
Lipides total (g)	38	6
Dont saturés (g)	17,3	2,5
Glucides (g)	76	11
Dont sucres (g)	26	3,8
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	34	5
Sel (g)	2,6	0,4

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 220°C. Préparez le bouillon.
- Épluchez ou lavez bien les pommes de terre et la patate douce, puis coupez-les en gros morceaux.
- Transférez-les dans la casserole et recouvrez-les d'eau. Faites-les cuire 12 à 15 minutes. Prélevez-en un peu du liquide de cuisson puis égouttez et réservez.
- Pendant ce temps, coupez l'oignon et le poivron en dés. Égouttez le maïs.



Préparer la purée

- Écrasez les pommes de terre et la patate douce en purée avec 1 noix de beurre et 1 filet de liquide de cuisson réservé à votre convenance.
- Incorporez-y les **épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.), puis assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



Préparer la sauce

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire la viande hachée 3 minutes en l'émiettant.
- Ajoutez-y l'oignon, le poivron et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.
- Incorporez-y le paprika fumé, le maïs et le concentré de tomate, puis faites cuire 1 à 2 minutes jusqu'à obtenir une couleur rouge foncé.
- Déglacer avec le bouillon.



Servir

- Transférez le mélange à base de viande hachée dans le plat à four. Recouvrez-le de la purée.
- Parsemez le tout de fromage puis enfournez 8 à 10 minutes, ou jusqu'à formation d'une croûte dorée.
- Servez le hachis Parmentier sur les assiettes.

Bon appétit !



Boulettes végété en sauce crémeuse et chou rouge braisé

une seule recette, des saveurs en plus pour les parents !

Famille Végé Rapido

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Les Boulettes
Very Chouettes du
Boucher Végétarien®



Pomme de terre



Oignon



Pomme



Crème liquide



Chou rouge râpé



Sauce soja



Cannelle en poudre



Graines de
moutarde jaune



Fromage de chèvre frais



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

Ajustez facilement cette recette pour les goûts des plus jeunes sans sacrifier sa saveur pour vous !
Rendez-la plus simple pour les enfants et savourez les ingrédients spéciaux ajoutés juste pour vous.

Détachez-moi !



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, poêle avec couvercle, casserole avec couvercle

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Les Boulettes Very Chouettes du Boucher Végétarien** (pièce(s))	5	10	15	20	25	30
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Oignon (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pomme* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Chou rouge râpé* (g)	100	200	300	400	500	600
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60
Cannelle en poudre (cc)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Graines de moutarde jaune (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Fromage de chèvre frais* (g)	25	50	75	100	125	150
A ajouter vous-même						
Farine (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de champignons ou de légumes à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Eau (ml)	25	50	75	100	125	150
Cassonade (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (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	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3146 /752	418 /100
Lipides total (g)	35	5
Dont saturés (g)	17,5	2,3
Glucides (g)	78	10
Dont sucres (g)	27,4	3,6
Fibres (g)	17	2
Protéines (g)	27	4
Sel (g)	3,1	0,4

Allergènes

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



Préparer

- Coupez la pomme en dés et émincez finement le chou rouge.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire la pomme 1 à 2 minutes.
- Déglacez avec le vinaigre balsamique blanc, puis ajoutez le chou petit à petit. Faites cuire 4 à 5 minutes à feu vif.
- Ajoutez-y le sucre, la cannelle, 1 bonne pincée de sel et l'eau (voir tableau des ingrédients).



Cuire les pommes de terre

- Transférez les pommes de terre dans la casserole et portez de l'eau à hauteur.
- Faites-les cuire 12 à 15 minutes à ébullition et à couvert. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Pendant ce temps, préparez le bouillon et coupez l'oignon en demi-rondelles.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les boulettes avec l'oignon 5 minutes.



Braiser le chou

- Mélangez bien, puis couvrez et laissez mijoter 15 minutes à feu moyen-vif, ou jusqu'à ce que le chou soit tendre (voir conseil).
- Salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, épluchez ou lavez bien les pommes de terre, puis coupez-les en quartiers.

Conseil : Poursuivez éventuellement la cuisson et ajoutez de l'eau si le chou semble trop sec.



Servir

- Dans la poêle, incorporez la crème, le bouillon, les graines de moutarde, la farine et la sauce soja. Laissez mijoter 5 à 6 minutes à couvert.
- Servez le chou et les pommes de terre sur les assiettes et déposez les boulettes en sauce à côté.
- Pour les parents : émiettez le fromage de chèvre sur le chou.

Bon appétit !



Soirée Tex-Mex en famille : bowl burrito et chips de tortilla

à composer vous-même et à déguster ensemble !

Famille Végé Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Riz basmati



Oignon rouge



Gousse d'ail



Haricots noirs



Épices mexicaines



Passata



Gouda râpé



Coriandre fraîche



Tomate



Avocat



Maïs conserve



Chips de tortilla au piment doux



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

Chacun à table, y compris le petit cuistot en herbe, peut personnaliser ce repas selon ses goûts ! Cette recette propose une variété de garnitures pour composer son plat au gré de ses envies.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse, casserole avec couvercle, tamis ou passoire

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz basmati (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Haricots noirs (paquet(s))	½	½	1	1½	1½	2
Épices mexicaines (sachet(s))	1	2	3	4	5	6
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Tomate (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Avocat (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Maïs conserve (g)	140	285	425	570	710	855
Chips de tortilla au piment doux (g)	25	50	75	100	125	150
A ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
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)	3707 /886	604 /144
Lipides total (g)	32	5
Dont saturés (g)	8,3	1,4
Glucides (g)	118	19
Dont sucres (g)	19,2	3,1
Fibres (g)	18	3
Protéines (g)	28	5
Sel (g)	3,1	0,5

Allergènes

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



Préparer

- Pour le riz, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire le riz 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Égouttez les haricots noirs et rincez-les.



Couper les légumes

- Ciselez finement la coriandre. Détaillez la tomate en dés.
- Coupez l'avocat en deux. Retirez-en le noyau et la peau. Coupez-en la chair en tranches.
- Égouttez le maïs.

Le saviez-vous ? 🌱 Ce plat contient plus de 250 g de légumes par portion, passata comprise. Celle dernière renferme en effet presque autant de vitamines, minéraux et fibres que des légumes frais.



Préparer le riz à la tomate

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans la sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'oignon et l'ail 2 à 3 minutes.
- Ajoutez les haricots noirs, la passata et les **épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.), puis faites cuire 6 à 8 minutes en remuant régulièrement.
- Ajoutez le riz, le fromage et réchauffez 2 minutes. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



Servir

- Assaisonnez la tomate et l'avocat d'huile d'olive vierge extra à votre convenance, puis de sel et de poivre à votre goût.
- Servez tous les ingrédients séparément à la table et laissez chacun composer son bowl burrito à sa guise (vous pouvez aussi le servir déjà composé).

Bon appétit !



Boulettes de viande à la suédoise en sauce crémeuse

grenailles, brocoli et chutney de cranberries

Famille

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Brocoli



Grenailles



Crème liquide



Boulettes de bœuf et de porc



Sauce soja



Chutney de cranberries



Gomasio



Oignon rouge



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

Elles sont un incontournable d'un célèbre magasin de meubles. Les boulettes de viande à la suédoise bien sûr - ou *köttbullar* ! Saurez-vous prononcer leur nom ?



Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Casserole avec couvercle, poêle, fouet

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Brocoli* (g)	250	360	610	720	970	1080
Grenailles (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Boulettes de bœuf et de porc* (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60
Chutney de cranberries* (g)	40	80	120	160	200	240
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gomasio (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
À ajouter vous-même						
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Farine (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	75	150	225	300	375	450

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3314 /792	423 /101
Lipides total (g)	38	5
Dont saturés (g)	18,8	2,4
Glucides (g)	71	9
Dont sucres (g)	24,6	3,1
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	34	4
Sel (g)	2,5	0,3

Allergènes

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



Préparer

- Préparez le bouillon. Pour les grenailles et le brocoli, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole (voir conseil).
- Émincez l'oignon. Détaillez le bouquet de brocoli en fleurettes et la tige en dés.
- Lavez les grenailles, coupez-les en deux, voire en quatre pour les plus grosses.
- Coupez les boulettes en deux.

Conseil : Si vous cuisinez pour plus de 4 personnes, utilisez 2 casseroles pour les cuire séparément.



Préparer les boulettes

- Ajoutez l'oignon à la poêle des boulettes et faites-le revenir 1 à 2 minutes.
- Ajoutez-y la crème, le bouillon, la moutarde, la farine et la sauce soja en incorporant au fouet.
- Laissez réduire 5 à 6 minutes en ajoutant éventuellement un peu de farine si la sauce est trop liquide.
- Ajoutez les boulettes de viande et faites cuire 6 à 8 minutes.



Cuire les légumes

- Faites cuire les grenailles 9 minutes à couvert dans la casserole.
- Ajoutez le brocoli aux grenailles et poursuivez la cuisson 4 à 6 minutes. Ensuite, égouttez et réservez.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément les boulettes de viande 2 à 3 minutes.
- Réservez-les hors de la poêle. Elles ne doivent pas être complètement cuites à ce stade.



Servir

- Servez les grenailles et le brocoli sur les assiettes, avec les boulettes de viande en sauce.
- Garnissez les légumes du gomasio.
- Accompagnez du chutney de cranberries.

Bon appétit !



Boulettes de viande et stoemp de carotte & poireau

lardons et sauce au ketjap

Famille

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Pomme de terre



Carotte



Poireau



Boulettes de bœuf et de porc



Ketjap



Lardons



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

L'extrémité inférieure du poireau est la partie la plus savoureuse ! Coupez-en la base et détaillez le reste en rondelles. Retirez les feuilles extérieures et la partie supérieure, plus dure et moins savoureuse.

Détachez-moi !



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse, poêle avec couvercle, casserole, presse-purée

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Carotte* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Poireau* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Boulettes de bœuf et de porc* (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
Ketjap (ml)	10	20	30	40	50	60
Lardons* (g)	25	50	80	100	130	150
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	2	4	6	8	10	12
Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Lait [végétal] (splash)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3594 /859	464 /111
Lipides total (g)	50	6
Dont saturés (g)	25,4	3,3
Glucides (g)	73	9
Dont sucres (g)	23	3
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	31	4
Sel (g)	2,1	0,3

Allergènes

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



Préparer

- Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans la casserole (voir conseil).
- Lavez bien, ou épluchez, les pommes de terre, puis coupez-les en gros morceaux. Détaillez la carotte en morceaux de 3 cm.
- Faites cuire les deux 12 à 15 minutes dans la casserole, puis égouttez-les et réservez-les.
- Pendant ce temps, préparez le bouillon.

Conseil : Si vous cuisinez pour plus de 4 personnes, utilisez 2 casseroles.



Cuire les boulettes de viande

- Faites fondre 1 noix de beurre à feu moyen-vif dans la poêle utilisée pour les lardons.
- Faites-y cuire/dorer uniformément les boulettes de viande 4 à 6 minutes. Réservez-les hors de la poêle (voir conseil).

Conseil : Les boulettes n'ont pas besoin d'être totalement cuites à ce stade. Elles finiront de cuire dans la sauce.

Cuire le poireau

- Pendant ce temps, coupez le poireau en fines rondelles.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire le poireau 5 à 7 minutes.
- Salez et poivrez à votre goût.



Préparer la sauce

- Faites fondre à nouveau 1 noix de beurre dans la même poêle. Incorporez-y le ketjap, le bouillon et la moitié de la moutarde.
- Ajoutez-y les boulettes de viande.
- Baissez le feu, puis couvrez. Laissez réduire doucement la sauce 5 à 6 minutes, ou jusqu'à ce que les boulettes de viande soient cuites.

Cuire les lardons

- Faites chauffer la poêle à feu moyen-vif, sans matière grasse, et cuire les lardons 5 à 7 minutes.
- Ensuite, retirez-les de la poêle à l'écumoire pour conserver la graisse de cuisson dans la poêle. Réservez-les.



Servir

- Ajoutez le poireau à la casserole contenant la carotte et les pommes de terre.
- Écrasez le tout avec 1 noix de beurre, 1 filet de lait et le reste de moutarde.
- Mélangez-y les lardons, puis salez et poivrez à votre goût.
- Servez le stoemp sur les assiettes et déposez-y les boulettes de viande en sauce.

Bon appétit !



Pain de viande à la provençale

riz et légumes rôtis en sauce tomate

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Oignon



Gousse d'ail



Viande de porc
fermier hachée



Chapelure panko



Cubes de tomate



Romarin frais



Riz long grain



Mélange d'épices
siciliennes



Tomates séchées



Carotte



Épices italiennes



Courgette



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

On pourrait penser que le pain de viande nous vient d'Amérique, mais ce n'est pas le
cas ! Il trouve ses origines en Europe de l'Ouest, près de l'Allemagne et en Scandinavie.

Détachez-moi !



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, plat à four, 2x casserole, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	¼	¾	1	1	1¾	1¾
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Viande de porc fermier hachée* (g)	100	200	300	400	500	600
Chapelure panko (g)	15	25	40	50	65	75
Cubes de tomate (paquet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Romarin frais* (brin(s))	½	1	1½	2	2½	3
Riz long grain (g)	75	150	225	300	375	450
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomates séchées (g)	15	30	50	70	80	100
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Épices italiennes (sachet(s))	¼	¾	1	1½	1¾	2
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
A ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Lait [végétal] (ml)	30	60	90	120	150	180
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3205 /766	597 /143
Lipides total (g)	30	6
Dont saturés (g)	9,9	1,8
Glucides (g)	93	17
Dont sucres (g)	15,9	3
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	29	5
Sel (g)	2,1	0,4

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Émincez l'oignon. Émincez ou écrasez l'ail. Hachez finement les tomates séchées.
- Dans le bol, mélangez la viande hachée, le panko, le lait, l'ail, les tomates séchées, les épices siciliennes et la moitié de l'oignon.
- Salez et poivrez généreusement, puis malaxe



Préparer la sauce

- Dans la 2e casserole, faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive à feu moyen-vif et cuire le reste d'oignon 2 minutes. Déglacez avec le vinaigre balsamique.
- Ajoutez-y les cubes de tomate, les épices italiennes et le romarin, puis salez et poivrez à votre goût.
- Mélangez bien, baissez le feu et laissez mijoter 10 à 15 minutes à petit bouillon.



Enfourner le pain de viande

- Formez un pain à partir du mélange à base de viande hachée.
- Faites fondre 1 petite noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et saisir/dorer uniformément le pain de viande 4 à 6 minutes.
- Mettez-le ensuite dans le plat à four et enfournez-le 20 à 30 minutes (voir conseil).

Conseil : Enfournez-le d'abord 20 minutes et faites une petite entaille pour en vérifier la cuisson. Laissez-le cuire plus longtemps si nécessaire.



Apprêter la sauce

- Lorsque les légumes rôtis sont prêts, ajoutez-les à la sauce tomate.
- Mélangez bien.

Le saviez-vous ? 🍅 Les tomates en conserve contiennent presque autant de vitamines et minéraux que les fraîches. En tout, ce plat contient ainsi plus 200 g de légumes !



Rôtir les légumes

- Pour le riz, portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans la casserole.
- Coupez la carotte et la courgette en demi-rondelles, puis disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Arrosez avec 1 petit filet d'huile d'olive. Salez, poivrez et enfournez 15 à 20 minutes.
- Pendant ce temps, faites cuire le riz 10 à 12 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.



Servir

- Coupez le pain de viande en tranches et servez-les sur les assiettes.
- Arrosez des jus de cuisson du plat à four.
- Disposez le riz et les légumes à côté.

Bon appétit !



Conchiglie al forno au ketchup fumé

mozzarella, poivron et basilic

Famille Végé Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Oignon



Gousse d'ail



Mélange d'épices
du Moyen-Orient



Conchiglie



Tomate



Passata



Ketchup fumé



Basilic frais



Gouda râpé



Mozzarella râpée



Poivron



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

Les conchiglie sont appréciées entre autres pour leur forme : celle d'un coquillage.
La sauce s'y niche ainsi parfaitement, ce qui les rend encore plus savoureuses !



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse, plat à four, casserole avec couvercle

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
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Ketchup fumé* (g)	20	40	60	80	100	120
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Gouda râpé* (g)	20	40	60	80	100	120
Mozzarella râpée* (g)	50	100	150	200	250	300
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2929 /700	555 /133
Lipides total (g)	22	4
Dont saturés (g)	12,4	2,3
Glucides (g)	87	16
Dont sucres (g)	19,9	3,8
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	34	6
Sel (g)	2	0,4

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire les conchiglie 14 à 16 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.

Le saviez-vous ? 🍏 Manger moins de viande est bon pour la santé. Cela réduit par exemple le risque de maladies cardiovasculaires.



Apprêter

- Ajoutez la tomate et la passata à la sauteuse, puis faites cuire 2 minutes.
- Ajoutez les conchiglie. Salez et poivrez à votre goût, puis transférez le tout dans le plat à four.
- Disposez-y la mozzarella, arrosez de ketchup fumé et saupoudrez de la moitié du fromage râpé.
- Enfournez 5 minutes, ou jusqu'à ce que la mozzarella ait fondu.



Cuire les légumes

- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail. Coupez le poivron en dés.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'oignon et l'ail 2 minutes.
- Ajoutez le poivron, les épices du Moyen-Orient et poursuivez la cuisson 4 minutes.
- Pendant ce temps, coupez la tomate en dés.



Servir

- Ciselez grossièrement les feuilles de basilic.
- Servez les conchiglie al forno sur les assiettes.
- Garnissez du basilic et du reste de fromage.

Bon appétit !



Pizzas sur pain plat garnies de champignons et poivron

mozzarella et épices du Moyen-Orient

Végé Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Pain plat libanais



Gousse d'ail



Poivron



Champignons



Passata



Mélange d'épices
du Moyen-Orient



Gouda râpé



Mozzarella râpée



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

Cette recette fusion combine un plat italien et un pain plat libanais ! Elle est prête en un clin d'œil grâce au
temps de cuisson court des pizzas sur pain plat.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, poêle

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pain plat libanais (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	125	250	400	500	650	750
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Mozzarella râpée* (g)	50	100	150	200	250	300
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
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)	3205 /766	609 /146
Lipides total (g)	27	5
Dont saturés (g)	13,9	2,6
Glucides (g)	90	17
Dont sucres (g)	13,7	2,6
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	35	7
Sel (g)	2,1	0,4

Allergènes

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



Couper les légumes

- Préchauffez le four à 200°C.
- Écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez les champignons en lamelles et le poivron en lanières.

Le saviez-vous ? 🍄 Les champignons sont une bonne source de vitamine B2, bonne pour votre vitalité. Celle-ci se trouve le plus souvent dans les produits d'origine animale. Si vous suivez un régime végétarien ou végétalien, il est donc conseillé de manger régulièrement des champignons afin d'éviter toute carence.



Enfourner les pizzas

- Étalez la sauce tomate sur les pains plats.
- Garnissez-les des champignons, du poivron et des 2 fromages.
- Disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 5 à 6 minutes (voir conseil).

Conseil : Enfournez les pizzas en deux fois si vous n'avez pas assez de place. Décorez les pizzas de la 2e fournée lorsque la 1re est en cours de cuisson.



Cuire les légumes

- Dans la poêle, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu vif et cuire les champignons avec le poivron 3 à 4 minutes.
- Dans le bol, mélangez la passata avec l'ail, les épices du Moyen-Orient, le vinaigre balsamique et le sucre. Salez et poivrez à votre goût.



Servir

- Servez les pizzas sur les assiettes.
- Arrosez-les d'1 filet d'huile d'olive vierge extra à votre convenance.

Bon appétit !



Poulet à la méditerranéenne sur risotto à la carotte rôtie

Parmigiano Reggiano, thym citron & amandes grillées

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Riz pour risotto



Filet de poulet
aux épices
méditerranéennes



Gousse d'ail



Oignon



Carotte



Thym citron frais



Persil plat frais



Parmigiano
Reggiano AOP



Amandes effilées



Citron



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

Cette semaine, vous variez les plaisirs et cuisinez avec du thym citron ! Cousin du thym
ordinaire, sa saveur d'agrumes prononcée donnera une note de fraîcheur à ce plat.

Détachez-moi !



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, mixeur (plongeant) avec bol profond, sauteuse, râpe fine, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz pour risotto (g)	75	150	225	300	375	450
Filet de poulet aux épices méditerranéennes* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Thym citron frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Parmigiano Reggiano AOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Amandes effilées (g)	5	10	15	20	25	30
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
A ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Huile d'olive (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Beurre [végétal] (cs)	¾	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Eau pour la sauce (ml)	75	150	225	300	375	450
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2900 /693	341 /81
Lipides total (g)	24	3
Dont saturés (g)	7,3	0,9
Glucides (g)	88	10
Dont sucres (g)	17,7	2,1
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	35	4
Sel (g)	2,4	0,3

Allergènes

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

1



2



3



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C. Préparez le bouillon.
- Émincez l'oignon et écrasez ou émincez l'ail.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif et revenez l'oignon avec l'ail et ⅓ des brins de thym citron (sans l'effeuiller) 1 minute.
- Ajoutez-y le riz pour risotto et grillez-en les grains 1 minute.

Préparer le risotto

- Déglacez avec le vinaigre de vin blanc, puis ajoutez ⅓ du bouillon.
- Laissez les grains de riz s'en imprégner lentement en remuant régulièrement.
- Répétez l'opération 2 fois avec le reste du bouillon. Le risotto est cuit lorsque les grains sont moelleux à l'extérieur et encore légèrement « al dente » à l'intérieur. Comptez 25 et 30 minutes environ.
- Ajoutez de l'eau et faites cuire plus longtemps si vous préférez un risotto moins « al dente ».

4



5



Cuire le poulet

- Faites chauffer la poêle, sans matière grasse, à feu vif et griller/dorer les amandes effilées. Réservez-les hors de la poêle.
- Dans la même poêle, faites fondre 1 petite noix de beurre à feu moyen-vif et cuire le poulet 2 minutes de chaque côté.
- Réduisez le feu et poursuivez-en la cuisson 4 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit à cœur.
- Juste avant de servir, découpez le poulet en tranches.

Apprêter

- Transférez la moitié de la carotte rôtie dans un blender (ou un bol profond si vous utilisez un mixeur plongeant).
- Ajoutez-y l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients), puis mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.
- Ajoutez la carotte mixée au risotto, puis mélangez bien.
- Une fois le risotto cuit, retirez-en les brins de thym citron et jetez-les.

Rôtir la carotte

- Pendant ce temps, coupez la carotte en demi-rondelles et dispersez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Arrosez d'1 filet d'huile d'olive. Salez et poivrez. Arrosez de miel, puis enfournez 15 à 20 minutes.
- Pendant ce temps, ciselez le persil et coupez le citron en 4.
- Effeuillez les brins de thym citron restants.

6



Servir

- Servez le risotto dans des assiettes creuses et déposez-y les ingrédients préparés.
- Râpez-y le Parmigiano Reggiano.
- Garnissez des amandes grillées, du persil et des feuilles de thym citron.
- Accompagnez des quartiers de citron.

Bon appétit !



Filet mignon de porc, lardons et gnocchi poêlés

sauce crémeuse aux champignons et Parmigiano Reggiano

Rapido Premium

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Gnocchi



Filet mignon de porc



Gousse d'ail



Oignon



Champignons blancs



Crème liquide



Parmigiano Reggiano AOP



Origan séché



Lardons



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

Bien que largement considérés comme une variété de pâtes, les gnocchi sont en fait une sorte de raviolis italiens. En revanche, ils se dégustent de la même manière que les autres pâtes et se marient parfaitement à toutes sortes de sauces !



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Papier aluminium, grand wok ou sauteuse, râpe fine, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gnocchi (g)	200	400	600	800	1000	1200
Filet mignon de porc* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Champignons blonds* (g)	190	375	525	650	900	1025
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Parmigiano Reggiano AOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Origan séché (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lardons* (g)	25	50	80	100	130	150
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3648 /872	516 /123
Lipides total (g)	42	6
Dont saturés (g)	22,2	3,1
Glucides (g)	74	11
Dont sucres (g)	5,6	0,8
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	44	6
Sel (g)	2,7	0,4

Allergènes

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



Préparer

- Faites fondre 1 généreuse noix de beurre dans le grand wok - ou sauteuse - à feu moyen-vif.
- Assaisonnez le filet mignon de porc de sel et de poivre, puis faites-le cuire/dorer 6 à 8 minutes uniformément dans le wok/sauteuse.



Préparer le bouillon

- Préparez le bouillon (voir conseil).
- Râpez finement le Parmigiano Reggiano.
- Déglacez les légumes avec le bouillon. Ajoutez-y la crème liquide et laissez réduire 2 minutes.

Conseil : Si vous avez des difficultés à mesurer 50 ml de bouillon par personne, préparez-en 500 ml avec 1 bouillon cube, puis mesurez-en la bonne quantité. Vous pourrez congeler le reste de bouillon pour une prochaine fois.



Poêler les gnocchi

- Pendant ce temps, coupez les champignons en quartiers.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer les gnocchi 6 à 8 minutes.
- Ajoutez les champignons au wok/sauteuse contenant la viande et poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes (voir conseil).

Conseil : Si vous cuisinez pour plus de 2 personnes, faites cuire les champignons dans une autre poêle.



Apprêter la sauce

- Juste avant de servir, mélangez la moitié du Parmigiano Reggiano à la sauce crémeuse aux champignons.
- Ajoutez-y un peu d'origan à votre convenance, goûtez, puis rectifiez l'assaisonnement avec du sel et du poivre au besoin.
- Coupez le filet mignon de porc en fines tranches.



Ajouter les aromates

- Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'ail. Coupez l'oignon en fines demi-rondelles.
- Ajoutez l'ail, l'oignon et les lardons aux champignons et poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes.
- Lorsque la viande est cuite, retirez-la du wok/de la sauteuse et laissez-la reposer sous une feuille d'aluminium jusqu'au service.



Servir

- Servez les gnocchi et la sauce crémeuse aux champignons sur les assiettes.
- Déposez-y les tranches de viande.
- Garnissez du reste de Parmigiano Reggiano.

Bon appétit !



Tortelloni au pesto, burrata & Parmigiano Reggiano

courgette, citron et graines de courge

Végé Rapido Premium

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Courgette



Graines de courge



Oignon



Gousse d'ail



Épinards



Pesto



Citron



Parmigiano
Reggiano AOP



Burrata



Tortelloni ricotta-
épinards



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

Leurs noms sont si similaires qu'il est facile de les confondre, mais tortelloni et tortellini ne sont pas identiques !
La différence réside dans leur taille : les tortelloni sont plus gros que les tortellini, plus délicats.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Râpe fine, casserole, grande sauteuse

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Graines de courge (g)	10	20	30	40	50	60
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
Pesto* (g)	40	80	120	160	200	240
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parmigiano Reggiano AOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Burrata* (boule(s))	1	2	3	4	5	6
Tortelloni ricotta-épinards* (g)	150	300	450	600	750	900
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4569 /1092	718 /172
Lipides total (g)	68	11
Dont saturés (g)	22,6	3,6
Glucides (g)	75	12
Dont sucres (g)	14	2,2
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	42	7
Sel (g)	2,3	0,4

Allergènes

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



Préparer

- Coupez la courgette en rondelles.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites chauffer la grande sauteuse, sans matière grasse, à feu vif et griller les graines de courge jusqu'à ce qu'elles commencent à crépiter. Réservez-les hors de la sauteuse.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la même sauteuse à feu moyen-vif et cuire/dorer la courgette 6 à 8 minutes.



Cuire les légumes

- Déglacez la sauteuse avec le vinaigre balsamique, puis ajoutez-y l'ail et ¾ des épinards. Faites cuire 2 minutes.
- Ajoutez-y les tortelloni et le pesto, puis émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites cuire 1 à 2 minutes à feu moyen-vif.
- Portez le feu sur moyen-doux et ajoutez-y la courgette.



Cuire les tortelloni

- Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans la casserole. Séparez délicatement les tortelloni les uns des autres et faites-les cuire 4 à 6 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Prélevez le zeste du citron. Râpez le fromage.
- Réservez la courgette hors de la sauteuse.
- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans la même sauteuse et cuire l'oignon 2 à 3 minutes.



Servir

- Pressez 1 quartier de citron par personne au-dessus de la sauteuse, puis ajoutez-y le zeste de citron et la moitié du fromage.
- Servez le reste des épinards sur les assiettes et déposez-y les tortelloni et la burrata. Arrosez d'huile d'olive vierge extra à votre convenance.
- Garnissez des graines de courge et du reste de fromage. Accompagnez des quartiers de citron restants.

Bon appétit !















Saumon et gremolata aux pistaches, glaçage aux cranberries broccolini au beurre citronné et pommes de terre écrasées

Premium

Durée de préparation : 55 - 65 min.



Composez votre repas de fêtes idéal en combinant nos recettes spéciales de Noël. Ce plat principal en est un délicieux exemple ! Découvrez toutes les options de la catégorie Noël.

- | | |
|---|---|
|  |  |
| Pommes de terre roses à chair ferme | Gousse d'ail |
|  |  |
| Oignon rouge | Brocoli Bimi |
|  |  |
| Pois mange-tout | Citron |
|  |  |
| Persil plat frais | Romarin frais |
|  |  |
| Chutney de cranberries | Pistaches |
|  |  |
| Amandes effilées | Filet de saumon |



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

2x plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, 2x bol, grande poêle, couvercle, râpe fine, casserole, essuie-tout

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pommes de terre roses à chair ferme (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Brocoli Bimi* (g)	100	200	300	400	500	600
Sugar snaps* (g)	50	100	200	200	300	300
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Romarin frais* (brin(s))	1	1	2	2	3	3
Chutney de cranberries* (g)	40	80	120	160	200	240
Pistaches (g)	10	20	30	40	50	60
Amandes effilées (g)	5	10	15	20	25	30
Filet de saumon* (g)	200	400	600	800	1000	1200
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	2	4	6	8	10	12
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	5406 /1292	656 /157
Lipides total (g)	86	10
Dont saturés (g)	15,9	1,9
Glucides (g)	75	9
Dont sucres (g)	22,9	2,8
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	52	6
Sel (g)	1,8	0,2

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C. Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans la casserole.
- Coupez les plus grosses pommes de terre en deux s'il y en a, puis faites-les précuire dans la casserole 10 à 12 minutes.
- Égouttez-les et transférez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Écrasez-les doucement à l'aide d'une tasse.
- Écrasez ou émincez l'ail. Détachez les aiguilles de romarin des brins, puis ciselez-les finement.



Griller les amandes

- Faites chauffer la grande poêle, sans matière grasse, à feu moyen-vif et griller/dorer les amandes effilées. Réservez-les hors de la poêle.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la même poêle à feu moyen-vif et cuire les broccolini 6 à 8 minutes.
- Ajoutez-y l'oignon, les pois mange-tout et 1 filet d'eau.
- Faites cuire 4 à 5 minutes à couvert. Salez et poivrez.



Rôtir les pommes de terre

- Arrosez les pommes de terre d'1 bon filet d'huile d'olive, puis parsemez-les du romarin et de la moitié de l'ail.
- Salez et poivrez à votre goût, puis enfournez-les environ 20 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.
- Épongez le poisson avec l'essuie-tout, puis disposez-le sur la 2e plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Arrosez-le d'1 filet d'huile d'olive. Salez et poivrez à votre goût.



Apprêter les légumes

- Coupez la moitié du citron en quartiers. Prélevez le zeste de la moitié restante et pressez-la.
- Incorporez le jus de citron et 1 noix de beurre aux légumes, puis faites cuire 1 minute.
- Transférez les légumes dans un plat à service et garnissez-les des amandes effilées.
- Concassez finement les pistaches. Ciselez finement le persil.



Cuire le saumon

- Enfournez le poisson (voir ci-dessous pour les temps de cuisson exacts).
- Dans le bol, mélangez le chuney de cranberries avec la moutarde et la sauce soja.
- Lors des 5 dernières minutes de cuisson du poisson, arrosez-le de glaçage aux cranberries.
- Pendant ce temps, émincez l'oignon et coupez les broccolini en deux dans la longueur.

400 g : 15 à 19 minutes
600 g : 20 à 24 minutes
800 g : 25 à 28 minutes



Servir

- Dans le bol, mélangez les pistaches avec le persil, le zeste de citron, le vinaigre de vin blanc, l'huile d'olive vierge extra et l'ail restant. Salez et poivrez à votre goût.
- Arrosez le saumon du mélange que vous venez de préparer.
- Servez tous les composants du repas dans des plats séparés.
- Accompagnez des quartiers de citron et d'un peu de mayonnaise.

Bon appétit !



Steak de thon en croûte de sésame

broccolini, riz sauté relevé et mayo à la sriracha

Premium

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Oignon nouveau



Gousse d'ail



Steak de thon



Mélange d'épices coréennes



Graines de sésame



Sauce kimchi



Sauce de poisson



Coriandre fraîche



Carotte



Brocoli Bimi



Riz jasmin



Mayo à la sriracha



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

Le steak de thon est un filet épais, généralement issu de la longe ou de la poitrine. Il est souvent grillé, saisi ou poêlé et servi saignant ou à point pour en préserver sa tendreté.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol, assiette creuse, râpe, casserole, essuie-tout, poêle, wok avec couvercle

Ingrédients pour 1 – 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon nouveau* (botte(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Steak de thon* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mélange d'épices coréennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Graines de sésame (g)	10	20	30	40	50	60
Sauce kimchi (g)	20	40	60	80	100	120
Sauce de poisson (ml)	10	20	30	40	50	60
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Brocoli Bimi* (g)	50	100	200	200	300	300
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Mayo à la sriracha* (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	25	50	75	100	125	150
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	2	4	6	8	10	12
Sauce rouge épicée [de type harissa]	à votre goût					
* Conserver au réfrigérateur						

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3640 / 870	680 / 163
Lipides total (g)	44	8
Dont saturés (g)	4,9	0,9
Glucides (g)	84	16
Dont sucres (g)	15,9	3
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	42	8
Sel (g)	4	0,8

Allergènes

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



Préparer

- Préparez le bouillon.
- Portez un bon volume d’eau à ébullition dans la casserole et faites-y cuire le riz 8 à 9 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Coupez une partie du vert de l’oignon nouveau en fines rondelles et réservez-les pour la garniture (étape 6). Coupez le reste de l’oignon nouveau en morceaux de 2 cm.
- Râpez la carotte et écrasez ou émincez l’ail.



Cuire le poisson

- Dans l’assiette creuse, mélangez ⅔ des graines de sésame avec le reste des épices coréennes. Salez et poivrez à votre goût.
- Épongez le steak de thon avec de l’essuie-tout, puis frottez-le du mélange à base de graines de sésame.
- Faites chauffer 1 filet d’huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le steak de thon 1 à 3 minutes de chaque côté, ou plus si vous le préférez plus cuit.



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d’huile de tournesol dans le wok à feu moyen-vif et cuire l’oignon nouveau, la carotte et l’ail 4 à 6 minutes. Réservez-les hors du wok.
- Dans le bol, mélangez le bouillon avec le vinaigre de vin blanc, le sucre la sauce de poisson (attention au sel ! Dosez à votre goût.) et la sauce soja, ainsi que la moitié de la sauce **kimchi** (attention : ça pique ! Dosez-la selon votre goût.) et des épices coréennes.



Apprêter

- Faites chauffer 1 filet d’huile de tournesol dans le même wok à feu vif.
- Lorsque l’huile est bien chaude, ajoutez-y le riz, la sauce et un peu de sauce rouge épicée (de type harissa) à votre convenance.
- Mélangez bien et faites cuire 4 à 5 minutes à feu vif, presque sans remuer.
- Ajoutez-y la carotte et l’oignon nouveau cuits, puis mélangez bien.



Préparer la sauce

- Dans le même wok, faites chauffer 1 filet d’huile de tournesol à feu vif et cuire le broccolini 4 à 5 minutes.
- Déglacez avec un peu d’eau et ajoutez le reste de la sauce **kimchi**.
- Couvrez et laissez mijoter 4 à 5 minutes. Réservez hors du wok.
- Pendant ce temps, ciselez finement la coriandre.



Servir

- Servez les ingrédients sautés du wok dans des assiettes creuses et garnissez-les de l’oignon nouveau réservé et de la coriandre.
- Coupez le steak de thon en fines tranches et servez-les sur une assiette séparée. Arrosez de mayo à la sriracha.
- Garnissez le broccolini des graines de sésame restantes et servez-le sur une autre assiette.

Bon appétit !



Assiette de frites garnies et poulet effiloché

avocat écrasé, crème aigre, salsa de tomate et citron vert

Premium

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Filet de poulet



Frites allumettes



Gousse d'ail



Oignon rouge



Avocat



Tomate



Maïs conserve



Citron vert



Coriandre fraîche



Crème aigre bio



Épices pour BBQ



Paprika fumé en poudre



Cheddar râpé



Ingrédient à la une dans votre box ! Notre crème aigre biologique provient de la ferme laitière de Klaas où les vaches décident elles-mêmes de l'heure de la traite.

Scannez le code QR pour en savoir plus sur ce fournisseur !



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, 3x bol, casserole, tamis ou passoire

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Filet de poulet* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Frites allumettes* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Avocat (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Maïs conserve (g)	70	140	140	285	280	425
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Crème aigre bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Épices pour BBQ (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika fumé en poudre (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Cheddar râpé* (g)	50	100	150	200	250	300
À ajouter vous-même						
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (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)	4243 /1014	426 /102
Lipides total (g)	50	5
Dont saturés (g)	16,7	1,7
Glucides (g)	83	8
Dont sucres (g)	14,9	1,5
Fibres (g)	14	1
Protéines (g)	56	6
Sel (g)	2,5	0,2

Allergènes

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



Enfourner les frites

- Préchauffez le four à 200°C.
- Dispersez les frites sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Assaisonnez-les de sel et de poivre, puis mélangez bien.
- Enfournez-les 18 à 23 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retournez-les à mi-cuisson.
- Parsemez-les du fromage et paprika fumé, puis enfournez-les 2 minutes de plus, ou jusqu'à ce que le fromage ait fondu.



Préparer la salsa

- Coupez l'oignon et la tomate en dés.
- Ciselez finement la coriandre.
- Dans le 3e bol, mélangez l'oignon avec la tomate, l'huile d'olive vierge extra et la moitié de la coriandre.
- Salez et poivrez à votre goût.



Pocher le poulet

- Préparez le bouillon dans la casserole et faites-y pocher le poulet 8 à 10 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit à cœur.
- Mettez-le dans le bol et réservez.
- Écrasez ou émincez l'ail. Coupez le citron vert en 6 quartiers.



Préparer le poulet effiloché

- Effilochez le poulet à l'aide de 2 fourchettes.
- Ajoutez-y les **épices pour BBQ** (attention : ça pique ! Dosez-les à votre goût.), le miel et le jus de 1 quartier de citron vert par personne.
- Salez et poivrez à votre goût, puis mélangez bien.
- Égouttez le maïs.



Écraser l'avocat

- Coupez l'avocat en deux et retirez-en le noyau. Sortez-en la chair à la cuillère et ajoutez-la au 2e bol.
- Écrasez la chair de l'avocat avec un peu d'huile d'olive vierge extra à votre convenance.
- Ajoutez-y l'ail et le jus de 1 quartier de citron vert par personne. Salez et poivrez à votre goût.



Servir

- Servez les frites sur les assiettes.
- Disposez-y le maïs, la salsa de tomate, le poulet effiloché, la crème aigre et l'avocat écrasé.
- Garnissez du reste de coriandre.
- Accompagnez des quartiers de citron vert restants.

Bon appétit !



Jambon à l'os, pommes de terre rôties à la suédoise et vinaigrette au persil haricots verts bardés de lard et sauce orange & cranberries

Premium

Durée de préparation : 60 - 70 min.



Jambon à l'os
mariné au miel
et à la moutarde



Chapelure panko



Noix de pécan
concassées



Thym et persil frisé frais



Romarin frais



Chutney de cranberries



Oignon rouge



Orange



Lard



Haricots verts



Gousse d'ail



Pommes de terre
Hasselback

SÉLECTION DE
NOËL

Composez votre repas de fêtes idéal en combinant nos recettes spéciales de Noël. Ce plat principal en est un délicieux exemple ! Découvrez toutes les options de la catégorie Noël.



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, plat à four, casserole, casserole en inox, petit bol

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jambon à l'os mariné au miel et à la moutarde* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Chapelure panko (g)	15	25	40	50	65	75
Noix de pécan concassées (g)	10	20	30	40	50	60
Thym et persil frisé frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Romarin frais* (brin(s))	½	1	1½	2	2½	3
Chutney de cranberries* (g)	40	80	120	160	200	240
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Orange* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lard* (tranche(s))	2	4	6	8	10	12
Haricots verts* (g)	150	300	450	600	750	900
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pommes de terre Hasselback* (g)	225	450	675	900	1125	1350
A ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (g)	30	60	90	120	150	180
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
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)	4954 /1184	600 /143
Lipides total (g)	64	8
Dont saturés (g)	24,2	2,9
Glucides (g)	80	10
Dont sucres (g)	29,2	3,5
Fibres (g)	18	2
Protéines (g)	62	7
Sel (g)	4,7	0,6

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C. Sortez le beurre du réfrigérateur pour le porter à température ambiante.
- Concassez les noix de pécan. Écrasez ou émincez l'ail. Effeuiliez le thym.
- Dans le bol, mélangez le panko avec les noix de pécan, l'ail, le thym et la moitié du beurre. Salez et poivrez à votre goût.



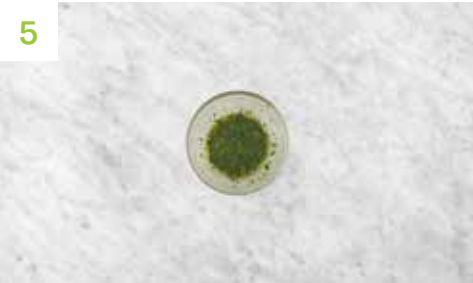
Cuire l'oignon

- Émincez l'oignon.
- Faites fondre le reste de beurre dans la casserole en inox à feu moyen et cuire l'oignon avec le brin de romarin 5 minutes.
- Déglacez avec le vinaigre balsamique.
- Pendant ce temps, pressez l'orange et ciselez finement le persil.



Rôtir le jambon

- Mettez le jambon à l'os dans le plat à four et déposez-y le beurre au panko.
- Enfournez 35 à 45 minutes.
- Pendant ce temps, portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans la casserole. Équeutez les haricots verts.
- Faites-les cuire 5 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez-les et passez-les sous l'eau froide.



Préparer la vinaigrette

- Ajoutez le chutney de cranberries et le jus d'orange à l'oignon.
- Mélangez bien, puis laissez mijoter doucement jusqu'au service. Salez et poivrez à votre goût.
- Dans le petit bol, mélangez le persil avec le vinaigre balsamique blanc et un peu d'huile d'olive vierge extra à votre convenance.
- Salez et poivrez à votre goût, puis mélangez bien.



Préparer les haricots verts

- Retirez le plastique d'emballage des pommes de terre et enfournez-les 30 minutes dans leur contenant.
- Formez 2 petites bottes de haricots verts par personne et enveloppez-les de lard.
- Disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et arrosez-les d'1 filet d'huile d'olive.
- Salez et poivrez, puis enfournez 15 à 17 minutes.



Servir

- Retirez le brin de romarin de la sauce aux cranberries et jetez-le.
- Coupez le jambon à l'os en tranches et transférez-les sur un joli plat à service. Versez-y la sauce.
- Arrosez les pommes de terre de vinaigrette au persil.
- Accompagnez des haricots verts.

Bon appétit !



Entrecôte, gratin crémeux de pommes de terre et jus à l'échalote carotte et fenouil garnis de pistaches et zaatar

Rapido Premium

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Entrecôte



Gratin de
pommes de terre



Oignon rouge



Fenouil



Carotte



Pistaches



Zaatar



Échalote



Chutney d'oignon



Persil plat frais



Composez votre repas de fêtes idéal en combinant nos recettes spéciales de Noël. Ce plat principal en est un délicieux exemple ! Découvrez toutes les options de la catégorie Noël.



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Papier aluminium, grande poêle, couvercle, plat à four, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Entrecôte* (g)	150	300	450	600	750	900
Gratin de pommes de terre* (g)	190	375	500	750	875	1125
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Fenouil* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Carotte* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pistaches (g)	10	20	30	40	50	60
Zaatar (sachet(s))	⅓	⅔	1	1½	1½	2
Échalote (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Chutney d'oignon* (g)	40	80	120	160	200	240
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
A ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Vinaigre balsamique blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3548 /848	464 /111
Lipides total (g)	46	6
Dont saturés (g)	22,4	2,9
Glucides (g)	58	8
Dont sucres (g)	28,4	3,7
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	49	6
Sel (g)	2,5	0,3

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Sortez l'entrecôte du réfrigérateur et laissez-le revenir à température ambiante.
- Retirez l'emballage plastique des pommes de terre, puis enfournez-les 20 minutes dans leur contenant, ou jusqu'à ce que la pointe d'un couteau y rentre facilement.



Émincer l'échalote

- Transférez la viande dans un plat à four et enfournez 5 minutes (150 g), 6 minutes (300 g) ou 9 à 11 minutes (450 à 600 g).
- Laissez ensuite reposer la viande hors de la poêle sous une feuille d'aluminium au moins 3 minutes.
- Pendant ce temps, émincez l'échalote en demi-rondelles.



Cuire les légumes

- Pendant ce temps, préparez le bouillon.
- Coupez la carotte en fines demi-rondelles et l'oignon en demi-rondelles.
- Coupez le fenouil en quatre. Retirez-en le cœur dur, puis détaillez-le en fines lanières.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans la grande poêle à feu moyen-vif et cuire la carotte, le fenouil et l'oignon 6 à 8 minutes à couvert.



Préparer le jus

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la même poêle à feu moyen-vif et cuire l'échalote 3 à 4 minutes.
- Déglacez avec le vinaigre balsamique blanc, puis incorporez le chutney d'oignon et le bouillon.
- Portez à ébullition et laissez réduire doucement jusqu'au service.
- Pendant ce temps, concassez grossièrement les pistaches. Ciselez aussi grossièrement le persil.



Cuire l'entrecôte

- Déglacez la poêle avec 1 filet d'eau. Ensuite, incorporez le zaatar et poursuivez la cuisson 2 à 4 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Gardez au chaud à couvert jusqu'au service.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une autre poêle à feu vif.
- Lorsque le beurre est très chaud, faites-y cuire l'entrecôte 2 minutes de chaque côté.



Servir

- Servez les légumes dans un grand plat. Garnissez-les des pistaches et du persil.
- Coupez l'entrecôte à contre-fil, puis transférez-la, tout comme les pommes de terre, dans des plats à service.
- Arrosez la viande du jus à l'échalote. Servez.

Bon appétit !