



# Soupe onctueuse de pommes de terre aux crevettes

préparée avec du lait de coco, du maïs et de la tomate

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



Il vous reste un peu de lait de coco ? Versez-en le reste dans des moules à glaçons et congelez-le. Vous pourrez l'utiliser en dose une prochaine fois.



Échalote



Pomme de terre à chair ferme



Paprika en poudre



Feuille de laurier



Épi de maïs



Tomate



Ciboulette fraîche



Crevettes



Lait de coco

## Ingrédients de base

Beurre, cube de bouillon de légumes, huile d'olive, vinaigre de vin blanc, poivre et sel

## Avant de commencer

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

### Ustensiles

Marmite à soupe avec couvercle, poêle, essuie-tout

### Ingrédients pour 1 à 6 personnes

|                                  | 1P      | 2P  | 3P  | 4P  | 5P   | 6P   |
|----------------------------------|---------|-----|-----|-----|------|------|
| Échalote (pc)                    | ½       | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Pomme de terre à chair ferme (g) | 200     | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Paprika en poudre (cc)           | ½       | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Feuille de laurier (pc)          | 1       | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Épi de maïs* (pc)                | ½       | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Tomate (pc)                      | 2       | 4   | 6   | 8   | 10   | 12   |
| Ciboulette fraîche* (g)          | 2½      | 5   | 7½  | 10  | 12½  | 15   |
| Crevettes* (g 2)                 | 80      | 160 | 240 | 320 | 400  | 480  |
| Lait de coco (ml)                | 100     | 200 | 300 | 400 | 500  | 600  |
| À ajouter vous-même              |         |     |     |     |      |      |
| Beurre (cs)                      | ½       | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Cube de bouillon de légumes (pc) | ½       | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Huile d'olive (cs)               | ½       | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Vinaigre de vin blanc (cc)       | 1       | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Poivre et sel                    | Au goût |     |     |     |      |      |

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 2653 / 634  | 368 / 88   |
| Lipides total (g) | 33          | 5          |
| Dont saturés (g)  | 21,6        | 3,0        |
| Glucides (g)      | 58          | 8          |
| Dont sucres (g)   | 15,3        | 2,1        |
| Fibres (g)        | 9           | 1          |
| Protéines (g)     | 21          | 3          |
| Sel (g)           | 3,5         | 0,5        |

### Allergènes :

2) Crustacés

### Contact

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



## 1. Préparer

Portez 250 ml d'eau par personne à ébullition. Émincez l'**échalote**. Épluchez les **pommes de terre** et coupez-les en morceaux de 1 à 1,5 cm. Faites chauffer le beurre dans la marmite à soupe à feu moyen et revenir l'**échalote** 3 minutes avec une pincée de sel. Ajoutez le **paprika en poudre** et la **feuille de laurier** et poursuivez la cuisson 30 secondes.



## 4. Cuire les crevettes

Épongez les **crevettes** avec de l'essuie-tout. Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle à feu vif et faites-les saisir 2 minutes sur tous les côtés. Elles ne doivent pas encore être cuites. Salez et poivrez, puis réservez hors de la poêle.

**LE SAVIEZ-VOUS ?** Les crevettes sont peu caloriques mais riches en protéines et en calcium.



## 2. Cuire les pommes de terre

Ajoutez les **pommes de terre** à la marmite, versez l'eau bouillante et émiettez ½ bouillon cube (voir CONSEIL) par personne par-dessus. Faites cuire les **pommes de terre** 12 à 15 minutes.

**CONSEIL :** Si vous surveillez votre apport en sel, utilisez la moitié du bouillon cube ou un bouillon à faible teneur en sodium.



## 5. Cuire la soupe

Ajoutez les grains de **maïs**, la **tomate** et le **lait de coco** à la marmite contenant les **pommes de terre**, puis faites cuire 2 minutes de plus. Ajoutez les **crevettes** avec leur jus de cuisson et réchauffez 30 secondes. Incorporez ensuite le vinaigre de vin blanc et la moitié de la **ciboulette** à la soupe.



## 3. Couper

Pendant ce temps, disposez l'**épi de maïs** debout sur une planche à découper et coupez-en délicatement les grains. Coupez la **tomate** en gros morceaux et ciselez la **ciboulette**.

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



## 6. Servir

Servez la soupe dans les assiettes et garnissez-la du reste de **ciboulette**.

**Bon appétit !**





# Œufs brouillés garnis

servis avec de la feta, des pommes de terre rissolées et une salade

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



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



Pomme de terre à chair ferme



Concombre



Tomate



Oignon nouveau



Feta



Mesclun



Œuf de poule élevée au sol



Mayonnaise

## Ingrédients de base

Graines de tournesol, huile d'olive vierge extra, vinaigre de vin blanc, beurre, poivre et sel



## Avant de commencer

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

### Ustensiles

Poêle, wok ou sauteuse avec couvercle, bol, saladier

### Ingrédients pour 1 à 6 personnes

|                                     | 1P  | 2P  | 3P  | 4P   | 5P   | 6P   |
|-------------------------------------|-----|-----|-----|------|------|------|
| Pomme de terre à chair ferme (g)    | 250 | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |
| Concombre* (pc)                     | ½   | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3    |
| Tomate (pc)                         | 1½  | 3   | 4½  | 6    | 7½   | 9    |
| Oignon nouveau* (pc)                | 1   | 2   | 3   | 4    | 5    | 6    |
| Feta* (g) 7)                        | 40  | 75  | 100 | 125  | 175  | 200  |
| Mesclun* (g)                        | 20  | 40  | 60  | 80   | 100  | 120  |
| Œuf de poule élevée au sol* (pc) 3) | 2   | 4   | 6   | 8    | 10   | 12   |
| Mayonnaise* (g) 3) 10) 19) 22)      | 40  | 50  | 75  | 100  | 125  | 150  |

#### À ajouter vous-même

|                                 |         |   |    |   |    |   |
|---------------------------------|---------|---|----|---|----|---|
| Graines de tournesol (cs)       | ½       | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Huile d'olive vierge extra (cs) | ½       | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Vinaigre de vin blanc (cc)      | ½       | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Beurre (cs)                     | ½       | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Poivre et sel                   | Au goût |   |    |   |    |   |

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 3605 / 862  | 466 / 111  |
| Lipides total (g) | 57          | 7          |
| Dont saturés (g)  | 15,4        | 2,0        |
| Glucides (g)      | 56          | 7          |
| Dont sucres (g)   | 8,0         | 1,0        |
| Fibres (g)        | 8           | 1          |
| Protéines (g)     | 27          | 3          |
| Sel (g)           | 1,6         | 0,2        |

### Allergènes:

3) Œufs 7) Lait/Lactose 10) Moutarde

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



## 1. Cuire les pommes de terre

Épluchez les **potatoes de terre** ou lavez-les bien. Taillez-les en quartiers. Dans le wok ou la sauteuse, faites chauffer l'huile de tournesol et faites-les cuire 25 à 35 minutes à couvert et à feu moyen-vif. Retirez le couvercle après 20 minutes. Remuez régulièrement, puis salez et poivrez.



## 4. Cuire les légumes

Faites chauffer le beurre dans la poêle et revenir les **oignons nouveaux** et le reste des **tomates** 3 à 4 minutes.



## 2. Couper

Pendant ce temps, coupez le **concombre** en demi-rondelles. Taillez les **tomates** en dés et les **oignons nouveaux** en fines rondelles. Émiettez la **feta**.

**LE SAVIEZ-VOUS ?** Ce plat contient plus de 300 g de légumes.



## 5. Cuire les œufs

Pendant ce temps, battez les **œufs** à la fourchette dans le bol, puis salez et poivrez. Ajoutez-les à la poêle contenant les **tomates** et parsemez du reste de **feta**, puis laissez-les prendre en remuant.

**LE SAVIEZ-VOUS ?** Les œufs sont l'un des rares aliments (avec le poisson) riches en vitamine D, une vitamine dont l'on manque souvent bien qu'elle soit nécessaire pour fixer le calcium.



## 3. Préparer la salade

Dans le saladier, préparez une vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre de vin blanc. Salez et poivrez. Ajoutez le **concombre** et le **mesclun** ainsi que la moitié de la **feta** et des **tomates**.



## 6. Servir

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

**Bon appétit !**

### Contact

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



# Paëlla aux légumes et halloumi croustillant

servie avec des petits pois, du citron et du curcuma

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



Avec le halloumi, tout est une question de timing. Faites-le cuire juste avant de servir et plutôt moins que trop longtemps.



Gousse d'ail



Oignon



Poivron rouge



Tomate



Paprika fumé en poudre



Curcuma



Riz pour risotto



Halloumi



Petits pois



Persil plat frais



Citron jaune

## Ingrédients de base

Huile d'olive, bouillon de légumes, poivre et sel



Avant de commencer

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

Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, poêle

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

|                             | 1P      | 2P  | 3P  | 4P   | 5P   | 6P   |
|-----------------------------|---------|-----|-----|------|------|------|
| Gousse d'ail (pc)           | 1       | 1½  | 2   | 3    | 3½   | 4½   |
| Oignon (pc)                 | ½       | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3    |
| Poivron rouge* (pc)         | ½       | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3    |
| Tomate (pc)                 | ½       | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3    |
| Paprika fumé en poudre (cc) | ½       | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3    |
| Curcuma (cc)                | ¼       | ½   | ¾   | 1    | 1¼   | 1½   |
| Riz pour risotto (g)        | 75      | 150 | 225 | 300  | 375  | 450  |
| Halloumi* (g) 7             | 100     | 200 | 300 | 400  | 500  | 600  |
| Petits pois* (g) 23         | 25      | 50  | 75  | 100  | 125  | 150  |
| Persil plat frais* (g)      | 5       | 10  | 15  | 20   | 25   | 30   |
| Citron jaune (pc)           | ¼       | ½   | ¾   | 1    | 1¼   | 1½   |
| À ajouter vous-même         |         |     |     |      |      |      |
| Huile d'olive (cs)          | 1½      | 3   | 4½  | 6    | 7½   | 9    |
| Bouillon de légumes (ml)    | 250     | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |
| Poivre et sel               | Au goût |     |     |      |      |      |

\* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 3525 / 843  | 525 / 126  |
| Lipides total (g) | 45          | 7          |
| Dont saturés (g)  | 17,1        | 2,6        |
| Glucides (g)      | 75          | 11         |
| Dont sucres (g)   | 9,8         | 1,5        |
| Fibres (g)        | 6           | 1          |
| Protéines (g)     | 32          | 5          |
| Sel (g)           | 5,1         | 0,8        |

Allergènes :

7) Lait/Lactose  
Peut contenir des traces de : 23) Céleri

Contact

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



1. Préparer

Préparez le bouillon. Émincez ou écrasez l'ail. Émincez l'oignon. Taillez le poivron en fines lanières de 3 cm de long maximum.



2. Cuire

Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive par personne dans la grande sauteuse. Faites cuire le paprika en poudre, le curcuma (voir CONSEIL), l'ail, l'oignon, le poivron et le riz pour risotto 2 à 4 minutes. Pendant ce temps, coupez la tomate en petits dés.

CONSEIL : Attention ! Le curcuma et le paprika sont tous deux assez forts en goût. N'en ajoutez pas trop et goûtez régulièrement. Vous pourrez toujours rajouter plus tard un peu de curcuma si vous souhaitez accentuer la couleur jaune de votre paëlla.



3. Cuire le riz

Ajoutez les dés de tomate et le bouillon à la sauteuse. Mélangez bien, portez le feu à doux et laissez le riz cuire 10 à 14 minutes. Remuez plusieurs fois entre temps pour que le riz n'accroche pas (voir CONSEIL).

CONSEIL : Ce n'est pas un risotto, inutile donc de remuer constamment. Le riz doit bien cuire mais ne pas accrocher.



4. Cuire le halloumi

Coupez le halloumi en dés d'environ 1 cm. Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif. Faites dorer les dés de halloumi 6 à 8 minutes pour qu'ils soient croustillants (voir CONSEIL). Portez ensuite le feu à doux pour qu'il reste au chaud jusqu'au service.

CONSEIL : Attention ! En début de cuisson, le halloumi dégage un liquide qui s'évapore ensuite, ce qui lui permet de devenir agréablement croquant.



5. Cuire les petits pois

Retirez la sauteuse avec la paëlla du feu. Dispersez les petits pois sur la paëlla et couvrez. Laissez les petits pois cuire 5 minutes à la vapeur. Pendant ce temps, ciselez le persil plat et taillez le citron en quartiers. Remuez ensuite la paëlla et assaisonnez avec du sel et du poivre.



6. Servir

Servez la paëlla dans la sauteuse. Déposez les dés de halloumi dessus et garnissez de persil et de quartiers de citron.

Bon appétit !





# Nouilles udon au poulet et sauce asiatique douce

accompagnées de champignons et de concombre

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



L'avantage des nouilles udon fraîches est qu'elles sont vite prêtes et faciles à cuire dans la sauce. Elles absorbent ainsi toutes les riches saveurs de ce plat d'inspiration asiatique.



Champignons



Oignon nouveau



Gousse d'ail



Gingembre frais



Aiguillettes de poulet



Concombre



Sauce asiatique douce



Nouilles udon fraîches



Noix de cajou

## Ingrédients de base

Graines de tournesol, cube de bouillon de poulet, sauce soja lucullus, poivre et sel



**Avant de commencer**

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

**Ustensiles**

Râpe, grande sauteuse avec couvercle

**Ingrédients pour 1 à 6 personnes**

|                                 | 1P      | 2P  | 3P  | 4P  | 5P   | 6P   |
|---------------------------------|---------|-----|-----|-----|------|------|
| Champignons* (g)                | 125     | 250 | 375 | 500 | 625  | 750  |
| Oignon nouveau* (pc)            | 1       | 3   | 4½  | 6   | 7½   | 9    |
| Gousse d'ail (pc)               | ½       | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Gingembre frais (cm)            | 1       | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Aiguillettes de poulet* (g)     | 100     | 200 | 300 | 400 | 500  | 600  |
| Concombre* (pc)                 | ¼       | ½   | ¾   | 1   | 1¼   | 1½   |
| Sauce asiatique douce (g) 1) 6) | 35      | 70  | 105 | 140 | 175  | 210  |
| Nouilles udon fraîches* (g) 1)  | 200     | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Noix de cajou (g) 8) 19) 25)    | 5       | 10  | 15  | 20  | 25   | 30   |
| À ajouter vous-même             |         |     |     |     |      |      |
| Graines de tournesol (cs)       | ½       | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Cube de bouillon de poulet (ml) | 50      | 100 | 150 | 200 | 250  | 300  |
| Sauce soja Lucullus (cs)        | ½       | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Poivre et sel                   | Au goût |     |     |     |      |      |

\* Conserver au réfrigérateur

**Valeurs nutritionnelles**

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 2492 / 596  | 390 / 93   |
| Lipides total (g) | 11          | 2          |
| Dont saturés (g)  | 1,6         | 0,3        |
| Glucides (g)      | 85          | 13         |
| Dont sucres (g)   | 21,9        | 3,4        |
| Fibres (g)        | 5           | 1          |
| Protéines (g)     | 37          | 6          |
| Sel (g)           | 3,6         | 0,6        |

**Allergènes :**

1) Céréales contenant du gluten 6) Soja 8) Fruits à coque

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

**Contact**

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



- 1. Préparer**
- Préparez le bouillon de poulet.
  - Taillez les **champignons** en quarts - ou en six s'ils sont trop gros.
  - Coupez les **oignons nouveaux** en morceaux de 3 cm de long environ. Coupez-les éventuellement en deux dans le sens de la longueur s'il sont très épais.
  - Râpez le **gingembre**. Écrasez ou émincez l'**ail**.



- 3. Mélanger**
- Ajoutez le bouillon, la **sauce asiatique** et le kechap au **poulet** et aux légumes (voir CONSEIL). Laissez cuire doucement le tout sans couvercle 4 à 5 minutes.
  - Dans les 2 dernières minutes, ajoutez les **nouilles udon**, le **concombre**. Salez et poivrez.

**CONSEIL :** Si vous n'avez pas de kechap chez vous, ajoutez dans ce cas la même quantité de sucre brun.



- 2. Cuire le poulet**
- Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne à feu moyen-vif dans la grande sauteuse et revenir l'**ail**, le **gingembre** et le **poulet** 1 à 2 minutes. Salez et poivrez.
  - Ajoutez les **oignons nouveaux** et les **champignons** et faites cuire 5 à 6 minutes à couvert.
  - Pendant ce temps, coupez le **concombre** en deux dans le sens de la longueur. Épépinez-le avec une cuillère à café puis coupez-le en demi-lunes de 0,5 cm d'épaisseur maximum.

**CONSEIL :** Si vous surveillez votre consommation de sel, rincez bien les nouilles dans une passoire avant de les utiliser.



- 4. Servir**
- Servez les **nouilles**, le **poulet** et les légumes dans les assiettes. Garnissez des **noix de cajou** concassées.

**Bon appétit !**





# Orzo au brocoli, pecorino et graines de tournesol

servi avec du thym citron frais

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



Comment surnomme-t-on l'orzo en Italie ? a) grano, b) risoni ou c) perline ?



Oignon



Gousse d'ail



Brocoli



Thym citronné frais



Graines de tournesol



Orzo



Pecorino râpé

## Ingrédients de base

Bouillon de légumes, huile d'olive, poivre et sel



Avant de commencer

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

Ustensiles

Wok ou sauteuse, poêle, casserole avec couvercle

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

|                                     | 1P      | 2P  | 3P  | 4P  | 5P   | 6P   |
|-------------------------------------|---------|-----|-----|-----|------|------|
| Oignon (pc)                         | ½       | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Gousse d'ail (pc)                   | 1       | 2   | 2   | 3   | 4    | 5    |
| Brocoli* (g)                        | 250     | 400 | 650 | 800 | 1050 | 1200 |
| Thym citronné frais* (g)            | 2½      | 5   | 7½  | 10  | 12½  | 15   |
| Graines de tournesol (g 19) 22) 25) | 10      | 20  | 30  | 40  | 50   | 60   |
| Orzo (g 1) 20)                      | 85      | 170 | 250 | 335 | 420  | 500  |
| Pecorino râpé* (g 7)                | 25      | 50  | 75  | 100 | 125  | 150  |
| À ajouter vous-même                 |         |     |     |     |      |      |
| Bouillon de légumes (ml)            | 175     | 350 | 550 | 700 | 900  | 1050 |
| Huile d'olive (cs)                  | ½       | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Poivre et sel                       | Au goût |     |     |     |      |      |

\* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 2544 /608   | 456 /109   |
| Lipides total (g) | 23          | 4          |
| Dont saturés (g)  | 7,4         | 1,3        |
| Glucides (g)      | 69          | 12         |
| Dont sucres (g)   | 5,7         | 1,0        |
| Fibres (g)        | 11          | 2          |
| Protéines (g)     | 26          | 5          |
| Sel (g)           | 3,1         | 0,6        |

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/Lactose  
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 20) Soja  
22) Fruits à coque 25) Graines de sésame

Contact

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



1. Préparer

Préparez le bouillon. Dans la casserole, portez une grande quantité d'eau à ébullition pour le **brocoli**. Émincez l'**oignon** et écrasez ou émincez l'**ail**. Taillez les bouquets de **brocoli** en fleurettes et les tiges en morceaux. Détachez les feuilles du **thym citron** des brins et émincez-les.



4. Cuire le brocoli

Pendant ce temps, faites cuire le **brocoli** 6 à 8 minutes à couvert, puis égouttez-le.

**LE SAVIEZ-VOUS ?** 200 g de brocoli (comme dans ce plat), contiennent plus des AJR en vitamine C. Parfaits pour donner un coup de pouce à votre système immunitaire !



2. Griller

Faites chauffer le wok ou la sauteuse à feu vif et faites-y dorer les **graines de tournesol** à sec. Réservez-les.



5. Assaisonner

Ajoutez le **brocoli** et la moitié du **pecorino** à l'**orzo**, puis remuez jusqu'à ce que le **fromage** fonde. Salez et poivrez (voir CONSEIL).

**CONSEIL :** Si vous souhaitez donner plus de piquant à ce plat, ajoutez 1 cc de harissa.



3. Préparer l'orzo

Dans le même wok ou sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive et revenir l'**oignon** et l'**ail** 2 minutes à feu doux. Ajoutez le **thym citron** et l'**orzo**, puis touillez 1 minute à feu moyen-doux. Versez le bouillon et faites cuire 10 à 12 minutes à feu doux et à couvert. Remuez régulièrement. Ajoutez éventuellement de l'eau si l'**orzo** s'assèche trop.



6. Servir

Servez l'**orzo** sur les assiettes, parsemez des **graines de tournesol** et du reste de **pecorino**.

**LE SAVIEZ-VOUS ?** Dans cette recette, vous utilisez 25 g de pecorino par personne, soit déjà un quart des AJR en calcium !

Bon appétit !

La bonne réponse est : b





# Burger de portobello servi avec un œuf au plat accompagné de pommes de terre sautées et de courgette rôtie

**VÉGÉ** 50 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 5 jours



Le portobello est vraiment un super-aliment : en raison de ses valeurs nutritives, mais aussi de sa taille. Il est en effet riche en vitamine B et peut parfois atteindre 15 cm de diamètre !



Pomme de terre à chair ferme



Romarin séché



Thym séché



Oignon rouge



Courgette



Portobello



Gouda mi-vieux râpé



Pain burger au sésame



Œuf de poule élevée au sol



Mayonnaise

## Ingrédients de base

Huile d'olive, beurre, poivre et sel



Avant de commencer

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

|                                                      | 1P  | 2P  | 3P  | 4P  | 5P   | 6P   |
|------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|------|------|
| Pomme de terre à chair ferme (g)                     | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Romarin séché (cc)                                   | 1   | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Thym séché (cc)                                      | 1   | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Oignon rouge (pc)                                    | ½   | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Courgette (pc)                                       | ½   | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Portobello* (pc)                                     | 1   | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Gouda mi-vieux râpé* (g) 7)                          | 25  | 50  | 75  | 100 | 125  | 150  |
| Pain burger au sésame (pc) 1) 7) 11) 13) 17) 20) 22) | 1   | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Œuf de poule élevée au sol* (pc) 3)                  | 1   | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Mayonnaise* (cs) 3) 10) 19) 22)                      | 1   | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |

| À ajouter vous-même |         |   |    |   |    |   |
|---------------------|---------|---|----|---|----|---|
| Huile d'olive (cs)  | 1       | 2 | 3  | 4 | 5  | 6 |
| Beurre (cs)         | ½       | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Poivre et sel       | Au goût |   |    |   |    |   |

\* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 4050 / 968  | 561 / 134  |
| Lipides total (g) | 55          | 8          |
| Dont saturés (g)  | 16,3        | 2,3        |
| Glucides (g)      | 83          | 12         |
| Dont sucres (g)   | 16,9        | 2,4        |
| Fibres (g)        | 10          | 1          |
| Protéines (g)     | 31          | 4          |
| Sel (g)           | 1,5         | 0,2        |

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 7) Lait/Lactose  
10) Moutarde 11) Sésame 13) Lupin  
Peut contenir des traces de : 17) Œufs 19) Cacahuètes  
20) Soja 22) Fruits à coque

Contact

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



1. Préparer les pommes de terre

Préchauffez le four à 210 degrés. Lavez bien les **potatoes** et coupez-les en quartiers longs et fins. Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la sauteuse et cuire les **potatoes** 30 à 35 minutes à feu moyen-vif et à couvert. Retirez le couvercle après 25 minutes. Ajoutez le **romarin** et le **thym** lors des 2 dernières minutes de cuisson, puis salez et poivrez.



4. Au four

Durant la cuisson, videz délicatement le **portobello** de l'humidité qu'il a dégagé et garnissez-le du **fromage râpé**. Disposez l'**oignon rouge** sur la **courgette** et enfournez le tout encore 5 à 10 minutes. Ajoutez les **pains à burgers** durant les 4 à 6 dernières minutes.



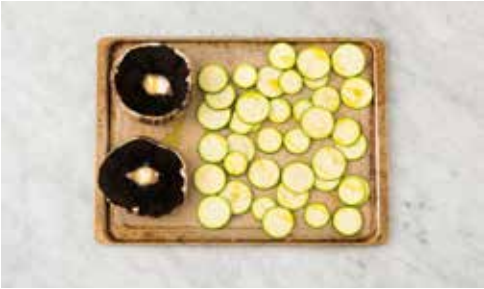
2. Couper les légumes

Pendant ce temps, taillez l'**oignon rouge** et la **courgette** en fines rondelles. Cassez délicatement le pied du **portobello**.



5. Cuire l'œuf

Pendant ce temps, faites chauffer le beurre dans la poêle et cuire 1 **œuf** au plat par personne. Salez et poivrez. Ouvrez les **pains à burger**.



3. Enfourner

Disposez la **courgette** sur une moitié de la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé (voir CONSEIL). Disposez le **portobello** à côté, face ouverte vers le haut. Arrosez la **courgette** et le **portobello** du reste de l'huile d'olive, puis salez et poivrez. Enfourez 10 minutes.

**CONSEIL :** Évitez au maximum que les rondelles de courgette ne se touchent sur la plaque. Plus elles sont espacées, mieux elles cuiront.



6. Servir

Préparez un burger par personne en garnissant les **pains** avec, dans l'ordre, le **portobello**, l'**œuf** au plat et la moitié des **oignons rouges**. Accompagnez avec la **courgette**, le reste d'**oignons rouges** et les **potatoes**. Garnissez avec la **mayonnaise**.

**LE SAVIEZ-VOUS ?** Ce plat est riche en vitamine D, grâce à l'œuf et en calcium, grâce au fromage. Et ce n'est pas tout : il contient aussi environ 30 % des AJR en fibres.

Bon appétit !





# Feuilleté farci au poulet, brocoli et fromage frais accompagné d'une salade de tomates

**CUISINER AVEC LES ENFANTS** 35 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 5 jours



Et si vous faisiez cuisiner les enfants ? Garnissez et réalisez ensemble la torsade en pâte feuilletée. Cette recette savoureuse est idéale pour petits et grands.



Poulet haché aux épices méditerranéennes



Brocoli



Fromage frais aux herbes



Gouda mi-vieux râpé



Pâte feuilletée



Tomates prunes



Ciboulette fraîche

## Ingrédients de base

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



**Avant de commencer**

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

**Ustensiles**

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

**Ingrédients pour 1 à 6 personnes**

|                                               | 1P      | 2P  | 3P  | 4P  | 5P  | 6P  |
|-----------------------------------------------|---------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Poulet haché aux épices méditerranéennes* (g) | 100     | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Brocoli* (g)                                  | 75      | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Fromage frais aux herbes* (g) 7               | 25      | 50  | 75  | 100 | 125 | 150 |
| Gouda mi-vieux râpé* (g) 7                    | 25      | 50  | 75  | 100 | 125 | 150 |
| Pâte feuilletée* (rouleau) 1) 21)             | ¼       | ½   | ¾   | 1   | 1¼  | 1½  |
| Tomates prunes (pc)                           | 1½      | 3   | 4½  | 6   | 7½  | 9   |
| Ciboulette fraîche* (g)                       | 2½      | 5   | 7½  | 10  | 12½ | 15  |
| À ajouter vous-même                           |         |     |     |     |     |     |
| Huile d'olive (pc)                            | ½       | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Vinaigre balsamique blanc (cs)                | ½       | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Huile d'olive vierge extra (cs)               | ½       | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Poivre et sel                                 | Au goût |     |     |     |     |     |

\* Conserver au réfrigérateur

**Valeurs nutritionnelles**

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 3318 / 793  | 717 / 171  |
| Lipides total (g) | 58          | 12         |
| Dont saturés (g)  | 24,5        | 5,3        |
| Glucides (g)      | 29          | 6          |
| Dont sucres (g)   | 6,9         | 1,5        |
| Fibres (g)        | 5           | 1          |
| Protéines (g)     | 34          | 7          |
| Sel (g)           | 1,5         | 0,3        |

**Allergènes :**

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/Lactose

Peut contenir des traces de : 21) Lait/Lactose

**Contact**

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



**1. Cuire le poulet haché**

Préchauffez le four à 200 degrés. Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif. Faites cuire le **poulet haché** 3 à 4 minutes en l'émiettant. Il n'a pas à être entièrement cuit. Égouttez bien la viande hachée (voir CONSEIL).

**CONSEIL :** Comme vous placerez ensuite le poulet haché dans la pâte feuilletée, il ne doit pas être humide. C'est la raison pour laquelle vous devez bien l'égoutter.



**4. Couper**

Coupez les **tomates** en fins quartiers. Ciselez la **ciboulette**.



**2. Découper le brocoli**

Pendant ce temps, taillez les bouquets de **brocoli** en fleurettes et la tige en dés. Dans le bol, mélangez le **brocoli** avec le **fromage crémeux aux herbes**, le **fromage râpé** et le **poulet haché**



**5. Préparer la salade**

Dans le saladier, préparez une vinaigrette avec, par personne, ½ cs de vinaigre balsamique blanc et ½ cs d'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez. Mélangez la **ciboulette** et la **tomate** à la vinaigrette.



**3. Farcir la pâte feuilletée**

Déroulez la **pâte feuilletée**, disposez-la sur la plaque recouverte de papier sulfurisé. Coupez-en les côtés mais laissez la bande intérieure intacte. Garnissez cette dernière avec le mélange à base de **brocoli**. Repliez ensuite les côtés que vous avez coupés vers l'intérieur, sur la garniture. Enfouez le feuilleté 20 à 25 minutes (voir CONSEIL).

**CONSEIL :** Pour créer une présentation originale, tressez la pâte feuilletée en pliant les bandes et en les superposant tour à tour les unes sur les autres. Badigeonnez ensuite de lait à l'aide d'un pinceau avant la cuisson pour donner un bel aspect brillant.



**6. Servir**

Coupez un morceau de **feuilleté farci** par personne et servez la **salade de tomates** en accompagnement.

**Bon appétit !**





# Escalope panée végétarienne avec une sauce crémeuse aux champignons

servie avec des grenailles et une salade de tomates

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



Cette escalope panée est préparée avec des fèves et épicée avec du poivre blanc, du paprika en poudre et du macis - ou « fleur de muscade ». Elle est riche en fer, vitamine B1, protéines et fibres.



Grenailles



Oignon



Gousse d'ail



Champignons



Crème fouettée



Escalope végétarienne



Tomate



Tomate à chair ferme



Ciboulette fraîche



Mayonnaise

## Ingrédients de base

Cube de bouillon de champignons, beurre, huile d'olive vierge extra, vinaigre balsamique blanc, moutarde, huile d'olive



**Avant de commencer**

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

**Ustensiles**

Sauteuse, poêle, casserole avec couvercle, saladier

**Ingrédients pour 1 à 6 personnes**

|                                   | 1P  | 2P  | 3P  | 4P   | 5P   | 6P   |
|-----------------------------------|-----|-----|-----|------|------|------|
| Grenailles (g)                    | 250 | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |
| Oignon (pc)                       | ¼   | ½   | ¾   | 1    | 1¼   | 1½   |
| Gousse d'ail (pc)                 | ½   | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3    |
| Champignons* (g)                  | 65  | 125 | 185 | 250  | 310  | 375  |
| Crème fouettée* (ml) 7)           | 50  | 100 | 150 | 200  | 250  | 300  |
| Escalope végétarienne* (pc) 1) 3) | 1   | 2   | 3   | 4    | 5    | 6    |
| Tomate (pc)                       | 1   | 2   | 3   | 4    | 5    | 6    |
| Tomate à chair ferme (pc)         | ½   | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3    |
| Ciboulette fraîche* (g)           | 2½  | 5   | 7½  | 10   | 12½  | 15   |
| Mayonnaise* (g) 3) 10) 19) 22)    | 20  | 40  | 60  | 75   | 100  | 115  |

**À ajouter vous-même**

|                                      |         |   |    |   |    |    |
|--------------------------------------|---------|---|----|---|----|----|
| Cube de bouillon de champignons (pc) | ¼       | ½ | ¾  | 1 | 1¼ | 1½ |
| Beurre (cs)                          | ½       | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3  |
| Huile d'olive vierge extra (cs)      | ½       | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3  |
| Vinaigre balsamique blanc (cs)       | 1½      | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9  |
| Moutarde (cc)                        | 1       | 2 | 3  | 4 | 5  | 6  |
| Huile d'olive (cs)                   | ½       | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3  |
| Poivre et sel                        | Au goût |   |    |   |    |    |

\* Conserver au réfrigérateur

**Valeurs nutritionnelles**

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 4163 / 995  | 557 / 133  |
| Lipides total (g) | 63          | 8          |
| Dont saturés (g)  | 18,0        | 2,4        |
| Glucides (g)      | 75          | 10         |
| Dont sucres (g)   | 13,3        | 1,8        |
| Fibres (g)        | 12          | 2          |
| Protéines (g)     | 24          | 3          |
| Sel (g)           | 2,7         | 0,4        |

**Allergènes :**

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 7) Lait/Lactose 10) Moutarde

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

**Contact**

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



**1. Préparer**

- Portez une bonne quantité d'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez une grosse pincée de sel.
- Lavez soigneusement les **grenailles** et coupez-les en deux, les plus grosses éventuellement en quartiers.
- Coupez l'**oignon** en demi-rondelles et écrasez ou émincez l'**ail**. Coupez les **champignons** en tranches.
- Faites cuire les **grenailles** 10 à 12 minutes à couvert.



**3. Cuire l'escalope panée végétarienne**

- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire l'**escalope panée** 3 minutes par côté.
- Coupez les **tomates** en quartiers. Ciselez finement la **ciboulette**.
- Dans le saladier, préparez une vinaigrette avec, par personne, ½ cs d'huile d'olive vierge extra, ½ cs de vinaigre balsamique blanc et 1 cc de moutarde. Salez et poivrez. Mélangez la **tomate** et la moitié de la **ciboulette** à la vinaigrette.

**LE SAVIEZ-VOUS ?** Les tomates sont excellentes pour la santé. Elles sont riches en vitamine A, C, E et en lycopène, un antioxydant qui protège nos cellules des influences néfastes. Plus elles sont mures, plus elles contiennent de lycopène.



**2. Préparer la sauce aux champignons**

- Faites cuire ½ cs de beurre par personne à feu moyen-vif dans la sauteuse.
- Faites revenir l'**ail**, l'**oignon** et les **champignons** 2 à 4 minutes. Arrosez avec 1 cs par personne de vinaigre balsamique blanc.
- Par personne, ajoutez 50 ml de **crème fouettée**, 2 cs d'eau et ¼ du bouillon cube aux champignons. Poivrez. Laissez réduire la sauce aux **champignons** 8 à 10 minutes.



**4. Servir**

- Servez les **grenailles** sur les assiettes, disposez l'**escalope panée végétarienne** à côté et accompagnez d'une cuillère de **mayonnaise**.
- Versez la sauce aux **champignons** dans un petit bol et servez-le à côté.
- Accompagnez de la **salade de tomates**.
- Garnissez du reste de **ciboulette**.

**Bon appétit !**





# Émincés de bœuf à l'orientale accompagnés de riz

servis avec du chou pointu et une sauce asiatique douce

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



Vous reconnaissez cette recette ? Elle vous est proposée aujourd'hui avec du riz complet et du chou pointu. Plus croquants et consistants, ces ingrédients sont riches en fibres et en calcium.



Gingembre frais



d'ail



Émincés de bœuf



Sauce soja



Riz cargo



Piment rouge



Champignons blancs



Chou pointu découpé



Sauce asiatique douce

## Ingrédients de base

Sucre, huile d'olive, graines de tournesol, poivre et sel



**Avant de commencer**

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

**Ustensiles**

Wok ou sauteuse avec couvercle, râpe, poêle, casserole avec couvercle, bol

**Ingrédients pour 1 à 6 personnes**

|                                      | 1P      | 2P  | 3P  | 4P  | 5P  | 6P  |
|--------------------------------------|---------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Gingembre frais (cm)                 | 1       | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Gousse d'ail (pc)                    | 1       | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Émincés de bœuf* (g)                 | 100     | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Sauce soja (ml) 1) 6)                | 20      | 40  | 60  | 80  | 100 | 120 |
| Riz cargo (g)                        | 85      | 170 | 250 | 335 | 420 | 500 |
| Piment rouge* (pc)                   | ¼       | ½   | ¾   | 1   | 1¼  | 1½  |
| Champignons blonds* (g)              | 125     | 250 | 375 | 500 | 625 | 750 |
| Chou pointu découpé* (g)             | 100     | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Sauce asiatique douce (sachet) 1) 6) | ½       | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| À ajouter vous-même                  |         |     |     |     |     |     |
| Sucre (cc)                           | ½       | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Huile d'olive (cs)                   | ½       | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Graines de tournesol (cs)            | 1       | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Poivre et sel                        | Au goût |     |     |     |     |     |

\* Conserver au réfrigérateur

**Valeurs nutritionnelles**

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 2960 / 708  | 614 / 147  |
| Lipides total (g) | 25          | 5          |
| Dont saturés (g)  | 3,7         | 0,8        |
| Glucides (g)      | 80          | 17         |
| Dont sucres (g)   | 13,0        | 2,7        |
| Fibres (g)        | 8           | 2          |
| Protéines (g)     | 38          | 8          |
| Sel (g)           | 4,2         | 0,9        |

**Allergènes :**

1) Céréales contenant du gluten 6) Soja

**Contact**

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



**1. Faire mariner la viande**

- Portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole pour le **riz**.
- Émincez ou râpez le **gingembre** et l'**ail**. Coupez les **émincés de bœuf** en lanières de taille égale pour qu'ils cuisent uniformément.
- Dans le bol, mélangez l'huile d'olive, le sucre, la **sauce soja**, le **gingembre**, la moitié de l'**ail** et la viande et laissez-les s'imprégner des saveurs (voir CONSEIL).

**CONSEIL :** Si vous souhaitez que la viande ait encore plus de goût, laissez-la mariner plus longtemps. Ses saveurs seront alors plus intenses.



**3. Cuire**

- Faites chauffer la moitié de l'huile de tournesol à feu moyen-vif dans le wok ou la sauteuse et cuire les **champignons blonds** et le **piment rouge** 4 à 6 minutes (voir CONSEIL). Salez et poivrez.
- Ajoutez le reste d'**ail** et le **chou pointu** et faites cuire 5 à 8 minutes à couvert. Ajoutez la **sauce asiatique douce** et faites chauffer brièvement sans couvercle.
- Ajoutez le reste d'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les **émincés de bœuf** avec la marinade 2 à 4 minutes.



**2. Couper**

- Ajoutez le **riz** à la casserole, portez à nouveau à ébullition et faites-le cuire 12 à 15 minutes. Égouttez-le et laissez évaporer. Épépinez et émincez le **piment rouge**.
- Coupez les **champignons blonds** en quartiers.

**CONSEIL :** S'il y a des enfants à table qui n'aiment pas manger épicé, ajoutez un peu moins de piment rouge.



**4. Servir**

- Ajoutez les **émincés de bœuf**, marinade compris, au wok ou à la sauteuse avec les **champignons blonds** et le **chou pointu**. Mélangez.
- Servez le **riz** dans les bols, servez le **bœuf** avec les **champignons blonds** et le **chou pointu** sur le **riz**.

**Bon appétit !**





# Salade de poulet à la méditerranéenne

composée de grenailles, tomates cerises, concombre et maïs

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



Petite mais costaud ! Les tomates cerises sont petites, mais leur teneur en vitamines est supérieure comparée aux autres. Elles sont en effet riches en bêta-carotène, un antioxydant qui protège l'organisme contre les radicaux libres.



Grenailles



Filet de poulet aux épices méditerranéennes



Maïs conserve



Échalote



Tomates cerises rouges



Concombre



Mayonnaise

## Ingrédients de base

Huile d'olive, vinaigre balsamique blanc, poivre et sel



**Avant de commencer**

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

**Ustensiles**

Poêle, casserole avec couvercle, saladier, passoire

**Ingrédients pour 1 à 6 personnes**

|                                                   | 1P      | 2P  | 3P  | 4P  | 5P   | 6P   |
|---------------------------------------------------|---------|-----|-----|-----|------|------|
| Grenailles (g)                                    | 200     | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Filet de poulet aux épices méditerranéennes* (pc) | 1       | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Maïs conserve (g)                                 | 40      | 75  | 115 | 150 | 190  | 225  |
| Échalote (pc)                                     | ½       | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Tomates cerises rouges (g)                        | 65      | 125 | 190 | 250 | 315  | 375  |
| Concombre* (pc)                                   | ½       | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Mayonnaise* (g) 3) 10) 19) 22)                    | 25      | 50  | 75  | 100 | 125  | 150  |
| À ajouter vous-même                               |         |     |     |     |      |      |
| Huile d'olive (cs)                                | ½       | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Vinaigre balsamique blanc (cc)                    | 1       | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Poivre et sel                                     | Au goût |     |     |     |      |      |
| * Conserver au réfrigérateur                      |         |     |     |     |      |      |

**Valeurs nutritionnelles**

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 2657 /635   | 428 /102   |
| Lipides total (g) | 34          | 5          |
| Dont saturés (g)  | 4,9         | 0,8        |
| Glucides (g)      | 52          | 8          |
| Dont sucres (g)   | 11,9        | 1,9        |
| Fibres (g)        | 7           | 1          |
| Protéines (g)     | 27          | 4          |
| Sel (g)           | 0,6         | 0,1        |

**Allergènes :**

3) Œufs 10) Moutarde

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

**Contact**

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



**1. Préparer**

- Dans la casserole, portez une bonne quantité d'eau à ébullition avec une pincée de sel pour les **grenailles**.
- Lavez-les, puis coupez-les en deux, voire en quatre pour les plus grosses.

**CONSEIL :** Les pommes de terre sont très bonnes pour la santé ! Elles sont riches en bons glucides (notre première source d'énergie), en potassium, en vitamines B6 et B11, en fibres et vitamine C.



**3. Préparer la salade**

- Égouttez le **maïs**.
- Ciselez l'**échalote** (voir CONSEIL).
- Coupez les **tomates cerises** en quartiers et le **concombre** en petits dés.
- Mélangez la **mayonnaise** et le vinaigre balsamique blanc dans le grand saladier.

**CONSEIL :** Vous ajouterez l'échalote crue plus tard à la salade. Si vous ne l'appréciez pas vraiment, faites-la cuire quelques minutes à la poêle avec un peu d'huile d'olive.



**2. Cuire le poulet**

- Faites cuire les **grenailles** 12 à 14 minutes à couvert dans la casserole. Égouttez-les dans la passoire, rincez-les à l'eau froide et laissez-les refroidir (voir CONSEIL).
- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans la poêle et saisissez le **poulet** 2 à 3 minutes de chaque côté. Baissez le feu et poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit cuit.

**CONSEIL :** Laissez bien refroidir les grenailles pour qu'elles n'absorbent pas toute la mayonnaise lorsque vous les mélangez.



**4. Servir**

- Coupez le **poulet** en lanières.
- Ajoutez les **grenailles**, les **tomates cerises**, le **concombre**, l'**échalote**, le **maïs** et les lanières de **poulet** au saladier contenant la vinaigrette. Mélangez. Salez et poivrez.
- Servez la salade composée sur les assiettes.

**LE SAVIEZ-VOUS ?** Ce plat est pauvre en calories, en graisses saturées et en sel. Mais il contient beaucoup de légumes et de fibres. Il est donc bien équilibré !

**Bon appétit !**





# Tortillas aux pois chiches grillés, tomates et concombre

assaisonnées d'une sauce sucrée au lebné, d'un chutney de mangue et de feta

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



De toutes les légumineuses, les pois chiches, contiennent 4 à 5 fois plus de vitamine E, un puissant antioxydant et cardioprotecteur.



Pois chiches



Paprika en poudre



Concombre



Tomates cerises de 3 couleurs



Mini-tortilla



Feta



Persil plat frais



Lebné



Chutney de mangue

## Ingrédients de base

Huile d'olive, poivre et sel



**Avant de commencer**

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

**Ustensiles**

Petit bol, poêle, bol, passoire, grand bol, essuie-tout, papier aluminium

**Ingrédients pour 1 à 6 personnes**

|                                    | 1P      | 2P  | 3P  | 4P  | 5P  | 6P  |
|------------------------------------|---------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Pois chiches (paquet)              | ½       | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Paprika en poudre (cc)             | 1       | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Concombre* (pc)                    | ½       | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Tomates cerises de 3 couleurs (g)  | 100     | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Mini-tortilla (pc) 1)              | 3       | 6   | 9   | 12  | 15  | 18  |
| Feta* (g) 7)                       | 25      | 50  | 75  | 100 | 125 | 150 |
| Persil plat frais* (g)             | 2½      | 5   | 7½  | 10  | 12½ | 15  |
| Lebné* (g) 7) 19) 22)              | 40      | 80  | 120 | 160 | 200 | 240 |
| Chutney de mangue* (g) 10) 19) 22) | 20      | 40  | 60  | 80  | 100 | 120 |
| À ajouter vous-même                |         |     |     |     |     |     |
| Huile d'olive (cs)                 | ½       | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Poivre et sel                      | Au goût |     |     |     |     |     |

\* Conserver au réfrigérateur

**Valeurs nutritionnelles**

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 2736 /654   | 498 /119   |
| Lipides total (g) | 26          | 5          |
| Dont saturés (g)  | 8,9         | 1,6        |
| Glucides (g)      | 74          | 13         |
| Dont sucres (g)   | 21,1        | 3,8        |
| Fibres (g)        | 16          | 3          |
| Protéines (g)     | 22          | 4          |
| Sel (g)           | 2,2         | 0,4        |

**Allergènes:**

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/Lactose 10) Moutarde  
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Fruits à coque

**Contact**

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



**1. Préparer**

- Préchauffez le four à 200 degrés.
- Égouttez les **pois chiches** et épongez-les avec de l'essuie-tout.
- Dans le bol, mélangez les **pois chiches** avec ½ cs d'huile d'olive et 1 cc de **paprika en poudre** par personne. Salez et poivrez.

**CONSEIL :** Les pois chiches sont riches en fibres, en protéines et bons glucides lents. Ils sont aussi riches en vitamines, dont 4 à 5 fois plus de vitamine E comparés aux autres légumineuses. Celle-ci renforce votre organisme.



**3. Préparer les condiments**

- Émiettez la **feta**.
- Ciselez grossièrement le **persil**.
- Dans le petit bol, mélangez le **lebné** et le **chutney de mangue**.
- Mélangez les **pois chiches**, les **tomates cerises** et le **concombre**.

**LE SAVIEZ-VOUS ?** Ce plat est riche en fibres et en calcium. La source principale en fibres provient principalement des légumes, des tortillas au blé dur et des pois chiches.



**2. Cuire les pois chiches**

- Faites chauffer la poêle à feu moyen-vif et griller les **pois chiches** à sec 10 à 12 minutes. Remuez régulièrement pour éviter qu'ils ne brûlent (voir CONSEIL).
- Coupez le **concombre** en petits dés et les **tomates cerises** en deux. Mélangez le **concombre** et les **tomates** dans le grand bol.
- Pendant ce temps, enveloppez les **tortillas** par deux dans de l'aluminium et réchauffez-les au four 2 à 3 minutes.

**CONSEIL :** Attention ! Les pois chiches peuvent sauter durant la cuisson à cause de leur fine peau. Couvrez éventuellement la poêle lors des premières minutes.



**4. Servir**

- Présentez la **feta**, le **persil** et la sauce au **lebné** et à la **mangue** dans des petits plats ou bols.
- Servez le mélange à base de **pois chiches** sur les mini-**tortillas**. Assaisonnez avec les garnitures.

**LE SAVIEZ-VOUS ?** Les fibres contribuent notamment au bon fonctionnement des intestins. Elles maintiennent ainsi un bon niveau d'énergie, renforcent le système immunitaire et réduisent le risque de maladies cardiovasculaires.

**Bon appétit !**





# Pizza bianco au fromage de chèvre et à la pêche

garnie d'une sauce au chou-fleur crémeuse

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



Inattendu pour une pizza ! Cette variante est riche en légumes. La sauce blanche est en fait composée principalement de chou-fleur. Bon pour vos AJR en vitamines !



Gousse d'ail



Oignon rouge



Courgette



Riz de chou-fleur



Pêche



Romarin frais



Fromage de chèvre frais



Pain plat libanais



Roquette



## Ingrédients de base

Huile d'olive, bouillon de légumes, huile d'olive vierge extra, poivre et sel

## Avant de commencer

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

### Ustensiles

Poêle, casserole avec couvercle, mixeur plongeant, bol profond, plaque de cuisson avec papier sulfurisé

### Ingrédients pour 1 à 6 personnes

|                                | 1P  | 2P  | 3P      | 4P  | 5P  | 6P  |
|--------------------------------|-----|-----|---------|-----|-----|-----|
| Gousse d'ail (pc)              | ½   | 1   | 1½      | 2   | 2½  | 3   |
| Oignon rouge (pc)              | 1   | 2   | 3       | 4   | 5   | 6   |
| Courgette (pc)                 | ½   | 1   | 1½      | 2   | 2½  | 3   |
| Riz de chou-fleur* (g 23)      | 100 | 200 | 300     | 400 | 500 | 600 |
| Pêche (pc)                     | 1   | 2   | 3       | 4   | 5   | 6   |
| Romarin frais* (branches)      | ½   | 1   | 1½      | 2   | 2½  | 3   |
| Fromage de chèvre frais* (g 7) | 25  | 50  | 75      | 100 | 125 | 150 |
| Pain plat libanais (pc 1)      | 2   | 4   | 6       | 8   | 10  | 12  |
| Roquette* (g)                  | 20  | 40  | 60      | 80  | 100 | 120 |
| À ajouter vous-même            |     |     |         |     |     |     |
| Huile d'olive (cs)             | ½   | 1   | 1½      | 2   | 2½  | 3   |
| Bouillon de légumes (pc)       | ¼   | ½   | ¾       | 1   | 1¼  | 1½  |
| Huile d'olive vierge extra     |     |     | Au goût |     |     |     |
| Poivre et sel                  |     |     | Au goût |     |     |     |

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 2690 / 643  | 412 / 98   |
| Lipides total (g) | 14          | 2          |
| Dont saturés (g)  | 5,2         | 0,8        |
| Glucides (g)      | 102         | 16         |
| Dont sucres (g)   | 27,3        | 4,2        |
| Fibres (g)        | 10          | 2          |
| Protéines (g)     | 23          | 4          |
| Sel (g)           | 2,0         | 0,3        |

### Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/Lactose  
Peut contenir des traces de : 23) Céleri

### Contact

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



## 1. Préparer

Portez 150 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole. Émiettez-y ¼ de bouillon cube de légumes par personne. Préchauffez le four à 200 degrés. Écrasez ou émincez l'**ail**. Coupez l'**oignon rouge** en demi-rondelles. Coupez la **courgette** en fines rondelles.



## 4. Préparer la sauce

Dans le bol profond, réduisez en purée le **riz de chou-fleur** et le **fromage de chèvre** à l'aide du mixeur plongeant jusqu'à obtention d'une sauce homogène. Salez et poivrez.



## 2. Cuire l'oignon et la courgette

Ajoutez le **riz de chou-fleur** et l'**ail** au bouillon et faites cuire 4 à 6 minutes. Égouttez et laissez évaporer sans couvercle. Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire l'**oignon** et la **courgette** 4 à 6 minutes.

**LE SAVIEZ-VOUS ?** Le chou-fleur est riche en calcium, pour des os et dents en bonne santé, en vitamine C, pour une bonne résistance de l'organisme, en potassium, pour une bonne tension artérielle et en fibres, pour des intestins en bonne santé.



## 5. Garnir la pizza

Disposez les **pains plats** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et étalez-y la sauce au **chou-fleur** et **fromage de chèvre**. Garnissez d'**oignon**, de **courgette** et de **pêche**. Saupoudrez du **romarin** et enfournez 6 à 10 minutes.



## 3. Couper

Épluchez la **pêche**, retirez-en le noyau et taillez-la en dés. Retirez les aiguilles de **romarin** des brins et ciselez-les.

**LE SAVIEZ-VOUS ?** Les pêches sont riches en fibres. Elles contribuent ainsi à une bonne flore intestinale et donnent un sentiment de satiété. Elles sont aussi une bonne source de vitamine A (bonne pour les yeux) et C (bonne pour le système immunitaire).



## 6. Servir

Garnissez de **roquette** et arrosez la pizza bianco d'huile d'olive vierge extra à votre goût. Découpez des parts de pizza et servez-les sur les assiettes.

**Bon appétit !**





# Aiglefin mariné et fusilli crémeuses

préparés avec de la courgette et assaisonnés de menthe fraîche

**RAPIDO** 15 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 3 jours



La saison de l'aiglefin commence en été. Ce poisson ressemble au cabillaud mais sa chair est plus tendre et son goût encore plus savoureux. L'aiglefin est idéal pour un Fish & Ships mais il se marie aussi très bien aux pâtes de cette recette !



Courgette



Citron jaune



Oignon émincé



Crème fouettée



Aiglefin mariné au citron et au romarin



Fusili à cuisson rapide



Menthe fraîche



Tomate

## Ingrédients de base

Huile d'olive, vinaigre de vin blanc, beurre, poivre et sel

Avant de commencer

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

Ustensiles

Poêle, casserole, casserole avec couvercle, râpe

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

|                                                 | 1P  | 2P  | 3P  | 4P  | 5P  | 6P  |
|-------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Courgette* (pc)                                 | ½   | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Citron jaune (pc)                               | ¼   | ½   | ¾   | 1   | 1¼  | 1½  |
| Oignon émincé* (g)                              | 25  | 50  | 75  | 100 | 125 | 150 |
| Crème fouettée* (ml) 7)                         | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Aiglefin mariné au citron et au romarin* (g) 4) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Fusilli à cuisson rapide (g) 1) 20)             | 90  | 180 | 270 | 360 | 450 | 540 |
| Menthe fraîche* (g)                             | 5   | 10  | 15  | 20  | 25  | 30  |
| Tomate (pc)                                     | ½   | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |

À ajouter vous-même

|                            |   |   |    |   |    |   |
|----------------------------|---|---|----|---|----|---|
| Huile d'olive (cs)         | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Vinaigre de vin blanc (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Beurre (cs)                | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |

Poivre et sel

Au goût

\* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 3738 /894   | 628 /150   |
| Lipides total (g) | 45          | 8          |
| Dont saturés (g)  | 20,2        | 3,4        |
| Glucides (g)      | 82          | 14         |
| Dont sucres (g)   | 19,4        | 3,3        |
| Fibres (g)        | 5           | 1          |
| Protéines (g)     | 38          | 6          |
| Sel (g)           | 1,2         | 0,2        |

Allergènes:

1) Céréales contenant du gluten 4) Poisson 7) Lait/Lactose

Peut contenir des traces de : 20) Soja

Contact

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



1. Préparer la sauce à la crème

- Râpez la **courgette** à l'aide d'une râpe à gros grain. Taillez le **citron** en 4 quartiers.
- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle et revenir l'**oignon émincé** 1 à 2 minutes.
- Ajoutez ½ cs de vinaigre de vin blanc par personne et la **crème** aux **oignons**. Laissez mijoter 5 minutes à feu doux. Salez et poivrez.



3. Cuire les fusilli

- Faites cuire les **fusilli** à cuisson rapide 2 à 3 minutes.
- Égouttez et laissez évaporer.
- Pendant ce temps, mélangez la **courgette** râpée à la sauce crémeuse.
- Ciselez finement la **menthe fraîche**.



2. Cuire le poisson

- Dans la casserole, portez de l'eau à ébullition pour les **fusilli**.
- Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif.
- Faites cuire l'**aiglefin** mariné 2 à 3 minutes d'un côté. Retournez-le et poursuivez la cuisson 2 minutes. Arrosez l'aiglefin du jus d'un quartier de **citron** par personne.



4. Servir

- Coupez la **tomate** en petits dés.
- Mélangez les pâtes à la sauce à la **courgette** et à la **crème**, puis servez-les sur les assiettes.
- Disposez la **tomate** sur les pâtes et le poisson dessus. Garnissez avec la **menthe fraîche** (voir CONSEIL).

**CONSEIL :** S'il vous reste de la graisse de cuisson du poisson, versez-la sur ce dernier pour donner encore plus saveur.

Bon appétit !





# Émincés de porc marinés et riz sauté

préparés avec du jambon, de l'omelette et des concombres aigres-doux

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



Qu'ont les cacahuètes et les noix de cajou en commun ?



Gousse d'ail



Émincé de porc épicé



Riz pandan



Piment rouge



Concombre



Poireau



Œuf de poule élevée au sol



Tranches de jambon fumé



Cacahuètes salées

## Ingrédients de base

Sauce soja lucullus, sucre, huile d'olive, vinaigre de vin blanc ou de riz, huile de tournesol, poivre et sel

Avant de commencer

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

Ustensiles

Wok ou sauteuse, poêle, casserole avec couvercle, 3x bol

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

|                                    | 1P  | 2P  | 3P  | 4P  | 5P  | 6P  |
|------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Gousse d'ail (pc)                  | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Émincé de porc épicé* (g)          | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Riz pandan (g)                     | 85  | 170 | 250 | 335 | 420 | 500 |
| Piment rouge* (pc)                 | ¼   | ½   | ¾   | 1   | 1¼  | 1½  |
| Concombre* (pc)                    | ½   | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Poireau* (g)                       | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Œuf de poule élevée au sol* (pc 3) | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Tranches de jambon fumé* (g)       | 10  | 15  | 25  | 30  | 40  | 45  |
| Cacahuètes salées (g 5) 22) 25)    | 20  | 40  | 60  | 80  | 100 | 120 |

| À ajouter vous-même                  |         |   |    |   |    |   |
|--------------------------------------|---------|---|----|---|----|---|
| Sauce soja Lucullus (cs)             | 1       | 2 | 3  | 4 | 5  | 6 |
| Sucre (cc)                           | 1½      | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9 |
| Huile d'olive (cs)                   | 1       | 2 | 3  | 4 | 5  | 6 |
| Vinaigre de vin blanc ou de riz (cc) | 1½      | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9 |
| Huile de tournesol (cs)              | 1       | 2 | 3  | 4 | 5  | 6 |
| Poivre et sel                        | Au goût |   |    |   |    |   |

\* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 4012/959    | 696/166    |
| Lipides total (g) | 44          | 8          |
| Dont saturés (g)  | 7,1         | 1,2        |
| Glucides (g)      | 95          | 17         |
| Dont sucres (g)   | 24,0        | 4,2        |
| Fibres (g)        | 6           | 1          |
| Protéines (g)     | 42          | 7          |
| Sel (g)           | 1,7         | 0,3        |

Allergènes:

3) Œufs 5) Cacahuètes  
Peut contenir des traces de : 22) Fruits à coque 25) Graines de sésame

Contact

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



1. Préparer

Écrasez ou émincez l'ail. Dans le bol, mélangez l'émincé de porc, l'ail, la sauce soja sucrée (voir CONSEIL), 1 cc de sucre par personne et la moitié de l'huile d'olive. Laissez mariner au moins 15 minutes. Pendant ce temps, portez 250 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole et faites cuire le riz 12 à 15 minutes à couvert. Égouttez si nécessaire et disposez-le sur une assiette/une planche à découper pour que l'eau s'évapore bien et que le riz refroidisse.

CONSEIL : Si vous n'avez pas de sauce soja sucrée, mélangez éventuellement 1/2 cs de sauce soja et 1/2 cs de miel par personne.



4. Faire sauter le riz

Augmenter le feu du wok ou de la sauteuse contenant le poireau à moyen-vif, versez le riz (voir CONSEIL) et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes. Ne remuez pas trop souvent pour que le riz colore bien. Ajoutez le jambon et les lamelles d'omelette et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes. Salez et poivrez.

CONSEIL : Ce plat est calorique. Si vous surveillez votre apport, ajoutez 2/3 du riz au poireau et conservez le reste pour le lendemain, pour une salade ou une soupe. Utilisez aussi la moitié des cacahuètes.



2. Mariner le concombre

Pendant ce temps, épépinez et émincez le piment rouge. Taillez le concombre en petits dés, puis mélangez-les au piment rouge, au vinaigre de vin blanc ou de riz et à ½ cc de sucre par personne dans l'autre bol. Laissez les légumes mariner en remuant de temps en temps.



5. Cuire les émincés de porc

Pendant ce temps, saisissez l'émincé de porc marinés 4 à 6 minutes à feu moyen-vif dans la même poêle utilisée pour l'omelette. Concassez les cacahuètes.



3. Cuire et découper

Pendant ce temps, coupez le poireau en quarts dans le sens de la longueur, puis en petits morceaux. Faites chauffer l'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse et revenir le poireau 10 minutes à feu moyen-doux. Pendant ce temps, battez les œufs dans un bol. Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et préparez une omelette. Retirez-la de la poêle et taillez-la en lamelles. Coupez le jambon en dés de 1 cm environ.



6. Servir

Servez le riz sauté sur les assiettes. Disposez l'émincé de porc à côté. Garnissez avec les cacahuètes salées et accompagnez le tout des concombres aigres-doux.

Bon appétit !

la bonne réponse est : "techniquement parlant", ce ne sont pas des fruits à coque ! La noix de cajou est plus une graine et la cacahuète une légumineuse.





# Couscous perlé aux carottes colorées

servi avec du poivron rôti, du fromage grec et des amandes

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



Le poivron est réputé pour contenir beaucoup de vitamine C. Quel pourcentage des AJR pensez-vous que cette recette contient ?



Poivron rouge



Gousse d'ail



Persil frais



Fromage grec



Amandes grillées salées



Couscous perlé



Mélange de carottes de couleur



Graine de carvi



Yaourt au lait de bufflonne

## Ingrédients de base

Bouillon de légumes, huile d'olive, huile de tournesol, huile d'olive vierge extra, miel, poivre et sel



**Avant de commencer**

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

**Ustensiles**

Plaque de cuisson avec papier sulfurisé, casserole avec couvercle, wok ou sauteuse avec couvercle, bol

**Ingrédients pour 1 à 6 personnes**

|                                         | 1P      | 2P  | 3P  | 4P  | 5P  | 6P  |
|-----------------------------------------|---------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Poivron rouge* (pc)                     | 1       | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Gousse d'ail (pc)                       | 1       | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Persil frais* (g)                       | 2½      | 5   | 7½  | 10  | 12½ | 15  |
| Fromage grec* (g) 7)                    | 50      | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Amandes grillées salées (g) 5) 8) 25)   | 20      | 40  | 60  | 80  | 100 | 120 |
| Couscous perlé (g) 1)                   | 70      | 140 | 210 | 280 | 350 | 420 |
| Mélange de carottes de couleur* (g) 23) | 100     | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Graine de carvi (cc)                    | 1       | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Yaourt au lait de bufflonne* (g) 7)     | 50      | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| À ajouter vous-même                     |         |     |     |     |     |     |
| Bouillon de légumes (ml)                | 100     | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Huile d'olive (cs)                      | 1       | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Huile de tournesol (cs)                 | ½       | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Huile d'olive vierge extra (cs)         | ¼       | ½   | ¾   | 1   | 1¼  | 1½  |
| Miel (cc)                               | ½       | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Poivre et sel                           | Au goût |     |     |     |     |     |

\* Conserver au réfrigérateur

**Valeurs nutritionnelles**

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 3569 / 853  | 624 / 149  |
| Lipides total (g) | 50          | 9          |
| Dont saturés (g)  | 12,5        | 2,2        |
| Glucides (g)      | 71          | 12         |
| Dont sucres (g)   | 18,9        | 3,3        |
| Fibres (g)        | 9           | 2          |
| Protéines (g)     | 25          | 4          |
| Sel (g)           | 2,8         | 0,5        |

**Allergènes :**

1) Céréales contenant du gluten 5) Cacahuètes 7) Lait/ Lactose 8) Fruits à coque

**Peut contenir des traces de :** 23) Céleri 25) Graines de sésame

**Contact**

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



**1. Rôtir le poivron**

Préparez le bouillon et préchauffez le four à 220 degrés. Épépinez le **poivron rouge**, puis taillez-le en lanières. Disposez-le sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Arrosez avec l'huile de tournesol et enfournez 20 à 25 minutes, jusqu'à ce qu'il ait ramolli. Retournez-le à mi-cuisson.



**4. Cuire les légumes**

Pendant ce temps, faites chauffer le reste d'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et revenir l'**ail** 1 minute à feu moyen-doux. Ajoutez les **carottes colorées** et les **graines de carvi**, puis faites sauter 5 minutes à feu moyen-vif. Salez et poivrez.



**2. Préparer les condiments**

Pendant ce temps, émincez ou écrasez l'**ail**. Ciselez le **persil** et émiettez la **fromage grec**. Concassez les **amandes salées**.



**5. Préparer la vinaigrette**

Pendant ce temps, mélangez le **yaourt au lait de bufflonne**, le miel et l'huile d'olive vierge extra dans le bol, puis salez et poivrez. Ajoutez les légumes, la moitié du **fromage grec**, du **poivron**, du **persil** et des **amandes** à la casserole, puis mélangez bien avec le **couscous perlé**.



**3. Cuire le couscous perlé**

Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la casserole, ajoutez le **couscous perlé** et faites sauter 1 minute (zie TIP). Ajoutez le bouillon et 50 ml d'eau par personne (attention aux éclaboussures!), baissez le feu sur doux et faites cuire le **couscous perlé** à couvert 13 à 15 minutes, jusqu'à absorption totale. Égrainez à la fourchette et réservez sans couvercle.

**CONSEIL :** Vous recevez plus de couscous perlé que vous n'en avez besoin pour cette recette. Vous pouvez faire cuire le reste le lendemain et l'intégrer à une salade ou une soupe par exemple.



**6. Servir**

Servez le **couscous perlé** sur les assiettes et arrosez avec la vinaigrette. Garnissez avec le reste de **fromage grec**, de **poivron**, de **persil** et d'**amandes**.

**Bon appétit !**

La bonne réponse est : plus de 200%





# Poivron farci au poulet crémeux à l'italienne

servi avec du riz complet et accompagné d'une salade de mâche

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



Qu'est-ce qu'un poivron rouge  
contient 3 fois plus  
qu'une orange ?



Riz cargo



Poivron rouge



Champignons



Emincé de filet de  
poulet mariné à  
l'italienne



Crème fouettée



Mâche

## Ingrédients de base

Beurre, cube de bouillon de volaille, huile d'olive vierge extra, vinaigre balsamique blanc, sel et poivre



## Avant de commencer

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

### Ustensiles

Essuie-tout, casserole avec couvercle, saladier, sauteuse, plaque de cuisson avec papier sulfurisé

### Ingrédients pour 1 à 6 personnes

|                                                     | 1P  | 2P  | 3P  | 4P  | 5P  | 6P  |
|-----------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Riz cargo (g)                                       | 85  | 170 | 250 | 335 | 420 | 500 |
| Poivron rouge* (pc)                                 | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Champignons* (g)                                    | 60  | 125 | 180 | 250 | 305 | 375 |
| Emincé de filet de poulet mariné à l'italienne* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Crème fouettée* (ml) 7)                             | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Mâche* (g)                                          | 20  | 40  | 60  | 80  | 100 | 120 |

#### À ajouter vous-même

|                                   |         |   |    |   |    |    |
|-----------------------------------|---------|---|----|---|----|----|
| Beurre (cs)                       | ½       | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3  |
| Cube de bouillon de volaille (pc) | ¼       | ½ | ¾  | 1 | 1¼ | 1½ |
| Huile d'olive vierge extra (cs)   | ¼       | ½ | ¾  | 1 | 1¼ | 1½ |
| Vinaigre balsamique blanc (cs)    | ¼       | ½ | ¾  | 1 | 1¼ | 1½ |
| Poivre et sel                     | Au goût |   |    |   |    |    |

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 3360/803    | 630/151    |
| Lipides total (g) | 40          | 8          |
| Dont saturés (g)  | 20,6        | 3,9        |
| Glucides (g)      | 78          | 15         |
| Dont sucres (g)   | 11,9        | 2,2        |
| Fibres (g)        | 7           | 1          |
| Protéines (g)     | 33          | 6          |
| Sel (g)           | 1,8         | 0,3        |

### Allergènes :

7) Lait/Lactose

### Contact

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



## 1. Cuire le riz

Préchauffez le four à 200 degrés. Dans la casserole, portez une grande quantité d'eau à ébullition pour le **riz** et faites-le cuire 8 minutes à couvert. Coupez le feu, puis laissez reposer 10 minutes avec le couvercle. Égouttez au besoin et réservez sans couvercle.



## 4. Préparer la salade

Dans le saladier, préparez la vinaigrette avec l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre balsamique blanc. Salez et poivrez. Mélangez la vinaigrette à la **mâche**.



## 2. Rôtir les poivrons

Pendant ce temps, coupez le **poivron** en deux dans le sens de la longueur. Épépinez-le, mais laissez la partie verte de la tige. Disposez les moitiés de **poivron** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, face ouverte vers le haut. Enfouissez-les 10 à 15 minutes.



## 5. Farcir les poivrons

Dans la sauteuse, mélangez le **riz** à la sauce au **poulet** et aux **champignons**. Farcissez les **poivrons** avec ce mélange.



## 3. Préparer la farce

Nettoyez les **champignons** avec de l'essuie-tout, puis coupez-les en quartiers. Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire le **poulet** et les **champignons** 4 à 5 minutes. Ajoutez la **crème** et ¼ de cube de bouillon par personne. Salez et poivrez. Laissez mijoter le tout 5 minutes.



## 6. Servir

Servez les **poivrons** farcis sur les assiettes et accompagnez-les de la salade.

## Bon appétit !

La bonne réponse est : de la vitamine C





# Burger de bœuf Limousin et couscous perlé en salade

préparé avec de la pomme, du fenouil, du cerfeuil et un sirop balsamique maison

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



Le bœuf de race Limousine apprécie les pâturages maigres des polders de Flandre-Occidentale qui lui offrent une alimentation naturelle, comme de l'épeautre nourrissant et une luzerne riche en protéines. Saveur assurée !



Couscous perlé



Fenouil



Pomme



Oignon rouge Cerfeuil



frais



Burger Limousin



Radicchio et laitue iceberg



Noix concassées



Copeaux de gouda vieux

## Ingrédients de base

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



## Avant de commencer

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

### Ustensiles

Petite casserole, poêle, casserole avec couvercle, saladier

### Ingrédients pour 1 à 6 personnes

|                                                   | 1P      | 2P  | 3P  | 4P   | 5P   | 6P   |
|---------------------------------------------------|---------|-----|-----|------|------|------|
| Couscous perlé (g) 1)                             | 85      | 170 | 250 | 335  | 420  | 505  |
| Fenouil* (pc)                                     | ½       | ¾   | 1   | 1½   | 1¾   | 2    |
| Pomme (pc)                                        | ½       | ¾   | 1   | 1½   | 1¾   | 2    |
| Oignon rouge (pc)                                 | 1       | 2   | 3   | 4    | 5    | 6    |
| Cerfeuil frais* (g)                               | 5       | 10  | 15  | 20   | 25   | 30   |
| Burger Limousin* (pc) 10) 15) 17) 20) 21) 23) 25) | 1       | 2   | 3   | 4    | 5    | 6    |
| Radicchio et laitue iceberg* (g)                  | 50      | 100 | 150 | 200  | 250  | 300  |
| Noix concassées (g) 8) 19) 25)                    | 5       | 10  | 15  | 20   | 25   | 30   |
| Copeaux de gouda vieux* (g) 7)                    | 13      | 25  | 38  | 50   | 63   | 75   |
| À ajouter vous-même                               |         |     |     |      |      |      |
| Bouillon de légumes (ml)                          | 300     | 600 | 900 | 1200 | 1500 | 1800 |
| Beurre (cs)                                       | ½       | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3    |
| Vinaigre balsamique noir (cs)                     | 3       | 6   | 9   | 12   | 15   | 18   |
| Sucre (cc)                                        | 1       | 2   | 3   | 4    | 5    | 6    |
| Vinaigre de vin blanc (cs)                        | 1       | 2   | 3   | 4    | 5    | 6    |
| Huile d'olive vierge extra (cs)                   | 1       | 2   | 3   | 4    | 5    | 6    |
| Poivre et sel                                     | Au goût |     |     |      |      |      |

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 3843/919    | 449/107    |
| Lipides total (g) | 44          | 5          |
| Dont saturés (g)  | 17,5        | 2,0        |
| Glucides (g)      | 87          | 10         |
| Dont sucres (g)   | 24,7        | 2,9        |
| Fibres (g)        | 9           | 1          |
| Protéines (g)     | 37          | 4          |
| Sel (g)           | 4,8         | 0,6        |

### Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/Lactose 8) Fruits à coque 10) Moutarde

Peut contenir des traces de : 15) Céréales contenant du gluten 17) Œufs 19) Cacahuètes 20) Soja 21) Lait/Lactose 23) Céleri 25) Graines de sésame



## 1. Cuire le couscous perlé

Sortez les **burgers** du réfrigérateur pour qu'ils soient à température ambiante. Dans la casserole, préparez le bouillon pour le **couscous perlé**. Ajoutez ce dernier et faites-le cuire 12 à 14 minutes à couvert. Égarez-le ensuite à la fourchette et réservez-le sans couvercle.



## 4. Préparer le sirop balsamique

Faites chauffer, par personne, 3 cs de vinaigre balsamique noir et 1 cc de sucre dans la petite casserole à feu vif. Portez à ébullition. Portez le feu à doux dès que le mélange frémit. Laissez le vinaigre et le sucre mijoter très lentement 4 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'à obtenir un sirop. Coupez le feu et réchauffez juste avant de servir.



## 2. Couper les légumes

Coupez le **fenouil** en deux, puis en quartiers et retirez-en le cœur dur. Coupez le **fenouil** en fines tranches et ciselez-en les fanes. Coupez la **pomme** en quartiers, retirez-en le trognon et coupez-la en tranches fines. Coupez l'**oignon rouge** en deux, puis en fines rondelles. Ciselez le **cerfeuil**.



## 5. Préparer la salade de COUSCOUS

Dans le grand saladier, préparez une vinaigrette en mélangeant, par personne, 1 cs de vinaigre de vin blanc et 1 cs d'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez. Mélangez-y la **pomme**, la moitié du **cerfeuil**, le **radicchio**, la **salade iceberg** et le **couscous perlé**.



## 3. Caraméliser l'oignon

Faites chauffer la poêle à sec à feu moyen-vif et cuire les rondelles d'**oignon** avec une pincée de sel. Dès qu'ils commencent à se colorer - au bout de 5 à 7 minutes - ajoutez ½ cs de beurre par personne. Baissez le feu et placez les **burgers Limousin** et le **fenouil** avec les **oignons** dans la poêle (voir CONSEIL). Faites cuire les **burgers** 3 à 4 minutes par côté ou jusqu'à ce qu'ils soient cuits.

**CONSEIL :** Si vous l'aimez ainsi, vous pouvez aussi mélanger le fenouil cru dans la salade au lieu de le cuire à la poêle.



## 6. Servir

Servez la **salade de couscous** dans des assiettes creuses. Disposez le **burger** sur la salade. Garnissez des rondelles d'**oignon**, du **fenouil**, des **noix concassées**, des **copeaux fromage vieux** et du reste de **cerfeuil**. Arrosez du sirop balsamique chaud que vous avez préparé.

**Bon appétit !**





# Lasagne fondante de légumes et sauce crémeuse maison

préparée avec de l'aubergine, des épinards et du fromage

**VÉGÉ** 60 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 5 jours



Pour qu'elles soient encore plus savoureuse, préparez cette lasagne un jour à l'avance. La sauce sera ainsi moins liquide et tous les arômes seront encore mieux absorbés.



Aubergine



Oignon



Gousse d'ail



Romarin séché



Épinards



Crème fouettée



Fromage vieux râpé



Feuilles de lasagne fraîches

## Ingrédients de base

Bouillon de légumes, huile d'olive, beurre, farine, poivre et sel



## Avant de commencer

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

### Ustensiles

Sauteuse, plaque de cuisson avec papier sulfurisé, fouet

### Ingrédients pour 1 à 6 personnes

|                                         | 1P  | 2P  | 3P  | 4P  | 5P  | 6P  |
|-----------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Aubergine* (pc)                         | ½   | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Oignon (pc)                             | ½   | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Gousse d'ail (pc)                       | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Romarin séché (cc)                      | ½   | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Épinards* (g) 23)                       | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Crème fouettée* (paquet) 7)             | ¼   | ½   | ¾   | 1   | 1¼  | 1½  |
| Fromage vieux râpé* (g) 7)              | 25  | 50  | 75  | 100 | 125 | 150 |
| Feuilles de lasagne fraîches* (g) 1) 3) | 125 | 250 | 375 | 500 | 625 | 750 |

#### À ajouter vous-même

|                          |         |     |     |      |      |      |
|--------------------------|---------|-----|-----|------|------|------|
| Bouillon de légumes (ml) | 250     | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |
| Huile d'olive (cs)       | 1       | 2   | 3   | 4    | 5    | 6    |
| Beurre (cs)              | 1¼      | 2½  | 3¾  | 5    | 6¼   | 7½   |
| Farine (cs)              | 1¼      | 2½  | 3¾  | 5    | 6¼   | 7½   |
| Poivre et sel            | Au goût |     |     |      |      |      |

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 3994/955    | 525/125    |
| Lipides total (g) | 52          | 7          |
| Dont saturés (g)  | 25,9        | 3,4        |
| Glucides (g)      | 88          | 12         |
| Dont sucres (g)   | 9,4         | 1,2        |
| Fibres (g)        | 8           | 1          |
| Protéines (g)     | 29          | 4          |
| Sel (g)           | 3,5         | 0,5        |

### Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 3) (Eufs 7) Lait/Lactose

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

### Contact

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



## 1. Préparer

Préchauffez le four à 200 degrés et préparez le bouillon. Taillez l'**aubergine** en rondelles de ½ cm d'épaisseur maximum.



## 2. Cuire l'aubergine

Répartissez les rondelles d'**aubergine** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, arrosez-les de la majeure partie de l'huile d'olive, puis salez et poivrez. Enfouez 10 minutes. Laissez le four allumé. Pendant ce temps, émincez l'**oignon** et écrasez l'**ail** (ou hachez-le finement). Faites chauffer le beurre dans la sauteuse et revenir l'**oignon** et l'**ail** 2 minutes à feu moyen-vif.



## 3. Préparer le roux

Ajoutez la farine à la sauteuse et remuez 2 minutes. Ajoutez ½ du bouillon et mélangez au fouet jusqu'à ce qu'il s'incorpore et que la sauce réduise. Répétez cette opération 2 fois avec le reste du bouillon. Remuez jusqu'à obtenir une sauce bien homogène, portez à ébullition et faites cuire jusqu'à ce qu'elle ait une consistance crémeuse (voir CONSEIL).

**CONSEIL :** Lors de la préparation du roux, il est important d'utiliser autant de beurre que de farine. Si la sauce à la crème est trop liquide, laissez-la réduire un peu plus.



## 4. Apprêter la sauce à la crème

Ajoutez le **romarin séché** à la sauce, puis déchirez les **épinards** par-dessus le wok, éventuellement en plusieurs fois. Laissez réduire en remuant. Enfin, ajoutez la **crème liquide** et ⅓ du **fromage râpé**, puis salez et poivrez



## 5. Former la lasagne

Graissez le plat à four avec le reste d'huile d'olive. Versez une fine couche de sauce dans le plat. Couvrez de **feuilles de lasagne** (voir CONSEIL 1), puis disposez quelques rondelles d'**aubergine** par-dessus. Répétez cette opération jusqu'à épuiser presque toute la sauce. Terminez par une couche de sauce et saupoudrez-la de **fromage râpé**. Enfouez 25 à 35 minutes.

**CONSEIL :** Appuyer sur les feuilles de lasagne permet de bien répartir la sauce et d'uniformiser la cuisson.



## 6. Servir

Laissez la **lasagne** refroidir 3 minutes avant de servir pour qu'elle se raffermisse. Servez-la ensuite dans les assiettes.

**Bon appétit !**





# Cuisse de poulet préparée avec une sauce à l'orange sanguine

accompagnée d'orge perlé, de haricots verts et de carotte jaune

**PREMIUM** 50 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 5 jours



Cette recette a été retoquée pour lui donner une nouvelle couleur grâce à la carotte jaune. Une note originale !



Orange sanguine



Carotte jaune



Oignon rouge



Cuisses de poulet



Orge perlé



Haricots verts



Pois mange-tout



Thym frais



Lardons

## Ingrédients de base

Miel, moutarde, huile d'olive, vinaigre balsamique blanc, beurre, poivre et sel, cube de bouillon de volaille



## Avant de commencer

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

### Ustensiles

Plat à four, poêle, bol, casserole avec couvercle

### Ingrédients pour 1 à 6 personnes

|                                   | 1P      | 2P  | 3P  | 4P  | 5P  | 6P   |
|-----------------------------------|---------|-----|-----|-----|-----|------|
| Orange sanguine (pc)              | 1       | 2   | 3   | 4   | 5   | 6    |
| Carotte jaune* (g)                | 100     | 200 | 300 | 400 | 500 | 600  |
| Oignon rouge (pc)                 | 1       | 2   | 3   | 4   | 5   | 6    |
| Cuisses de poulet* (pc)           | 1       | 2   | 3   | 4   | 5   | 6    |
| Orge perlé (g) 1)                 | 85      | 170 | 250 | 335 | 420 | 500  |
| Haricots verts* (g)               | 75      | 150 | 225 | 300 | 375 | 450  |
| Pois mange-tout* (g)              | 50      | 100 | 150 | 200 | 250 | 300  |
| Thym frais* (g)                   | 2½      | 5   | 7½  | 10  | 12½ | 15   |
| Lardons* (g)                      | 50      | 100 | 150 | 200 | 250 | 300  |
| À ajouter vous-même               |         |     |     |     |     |      |
| Miel (cs)                         | ½       | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3    |
| Moutarde (cs)                     | ¼       | ½   | ¾   | 1   | 1¼  | 1½   |
| Huile d'olive (cs)                | 1       | 2   | 3   | 4   | 5   | 6    |
| Vinaigre balsamique blanc (cc)    | 1       | 2   | 3   | 4   | 5   | 6    |
| Beurre (cs)                       | 1       | 2   | 3   | 4   | 5   | 6    |
| Cube de bouillon de volaille (pc) | ⅓       | ⅔   | 1   | 1⅓  | 1⅔  | 1.99 |
| Poivre et sel                     | Au goût |     |     |     |     |      |

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 4784 / 1144 | 653 / 156  |
| Lipides total (g) | 63          | 9          |
| Dont saturés (g)  | 22,6        | 3,1        |
| Glucides (g)      | 93          | 13         |
| Dont sucres (g)   | 28,7        | 3,9        |
| Fibres (g)        | 19          | 3          |
| Protéines (g)     | 41          | 6          |
| Sel (g)           | 4,4         | 0,6        |

### Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten

### Contact

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



## 1. Préparer

Préchauffez le four à 180 degrés. Pressez la moitié des **oranges sanguines** et taillez l'autre en tranches. Dans le bol, mélangez 3 cs du jus par personne, le miel, la moutarde, l'huile d'olive et le vinaigre balsamique blanc, puis salez et poivrez. Épluchez la **carotte jaune** et coupez-la en quatre dans le sens de la longueur (voir CONSEIL). Taillez l'**oignon rouge** en rondelles.

**CONSEIL :** Si votre four n'est pas très puissant, coupez les quarts de carotte plus finement et couvrez le plat à four d'une feuille d'aluminium.



## 4. Préparer le poulet

Lorsque le temps de cuisson est écoulé, sortez le plat du four et disposez les rondelles d'**orange sanguine** entre le **poulet**, l'**oignon** et la **carotte**. Ajoutez également les brins de **thym**. Arrosez le tout avec le reste de vinaigrette et enfournez 10 à 15 minutes de plus en haut du four.



## 2. Enfourner

Disposez la **carotte jaune** et l'**oignon rouge** dans le plat à four et arrosez avec la moitié de la vinaigrette à l'**orange sanguine**. Enfouez 20 minutes. Pendant ce temps, salez et poivrez généreusement la **cuisse de poulet**. Faites chauffer la moitié du beurre dans la poêle à feu moyen-vif et faites-y saisir le **poulet** 3 à 5 minutes de chaque côté. Sortez la **carotte** et l'**oignon** du four, disposez le **poulet** par-dessus et arrosez avec la graisse de cuisson. Enfouez le tout 10 minutes de plus.



## 5. Préparer la salade

Pendant ce temps, faites chauffer le reste du beurre dans la même poêle à feu moyen-vif et cuire les **lardons**, les **haricots verts** et les **pois mange-tout** 5 à 8 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient croquants (voir CONSEIL). Ajoutez l'**orge perlé** cuit à la poêle, mélangez bien, puis salez et poivrez.

**CONSEIL :** Si vous n'aimez pas les haricots croquants, faites-les d'abord cuire à l'eau environ 5 minutes.



## 3. Cuire à l'eau et couper

Pendant ce temps, portez 300 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole pour l'**orge perlé**. Émiettez ⅓ de cube de bouillon par personne au-dessus de la casserole et faites cuire l'**orge perlé** à couvert 25 à 35 minutes, jusqu'à absorption complète. Coupez les **haricots verts** en deux morceaux de taille égale.



## 6. Servir

Servez la salade d'**orge perlé** et disposez la **cuisse de poulet**, l'**oignon rouge** et la **carotte** rôtis par-dessus.

**Bon appétit !**





# Pappardelle fraîches au ragù de veau, lardons et champignons

accompagnées d'une salade

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



L'épaule de veau, membre antérieur du veau, est souvent présentée entière à l'étal du boucher. Elle se prête à toutes les cuissons : rôtie entière ou désossée, braisée, en blanquette, sautée...



Oignon rouge



Tomates cerises rouges



Gousse d'ail



Basilic et sauge frais



Mélange de champignons



Lardons



Épaule de veau



Tomates cerises en boîte



Crème fouettée



Pappardelle fraîches



Mélange de salades



Parmigiano reggiano

## Ingrédients de base

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



## Avant de commencer

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

### Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, râpe, casserole avec couvercle, saladier

### Ingrédients pour 1 à 6 personnes

|                                                               | 1P  | 2P  | 3P  | 4P  | 5P  | 6P  |
|---------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Oignon rouge (pc)                                             | ½   | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Tomates cerises rouges (g)                                    | 125 | 250 | 375 | 500 | 625 | 750 |
| Gousse d'ail (pc)                                             | ½   | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Basilic et sauge frais* (g)                                   | 5   | 10  | 15  | 20  | 25  | 30  |
| Mélange de champignons prédécoupés* (g)                       | 90  | 175 | 265 | 350 | 440 | 525 |
| Lardons* (g)                                                  | 25  | 50  | 75  | 100 | 125 | 150 |
| Épaule de veau* (g)                                           | 60  | 120 | 180 | 240 | 300 | 360 |
| Tomates cerises en boîte (boîte)                              | ½   | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Crème fouettée* (ml) 7)                                       | 50  | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Pappardelle fraîches* (g) 1) 3)                               | 125 | 250 | 375 | 500 | 625 | 750 |
| Mélange de salades : épinards, roquette et cardes rouges* (g) | 40  | 80  | 120 | 160 | 200 | 240 |
| Parmigiano reggiano* (g) 7)                                   | 25  | 50  | 75  | 100 | 125 | 150 |

#### À ajouter vous-même

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

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 4567 / 1092 | 553 / 132  |
| Lipides total (g) | 57          | 7          |
| Dont saturés (g)  | 25,2        | 3,1        |
| Glucides (g)      | 91          | 11         |
| Dont sucres (g)   | 18,0        | 2,2        |
| Fibres (g)        | 11          | 1          |
| Protéines (g)     | 46          | 6          |
| Sel (g)           | 2,1         | 0,3        |

### Allergènes:

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



## 1. Préparer

Émincez l'**oignon rouge**. Coupez les **tomates cerises** en deux. Émincez ou écrasez l'**ail**. Ciselez la **sauge**. Coupez grossièrement le mélange de **champignons**.

**LE SAVIEZ-VOUS ?** Les champignons sont en fait des moisissures. Ils sont considérés comme des légumes et sont riches en vitamine B2, utile pour le niveau d'énergie et pour prévenir les inflammations. L'apport en vitamines B2 est tout particulièrement important pour les végétaliens.



## 4. Remuer et couper

Portez une grande quantité d'eau avec une pincée de sel à ébullition dans la casserole et faites cuire les **pappardelle** 5 à 6 minutes à couvert (voir CONSEIL). Égouttez et laissez évaporer. Ajoutez éventuellement un peu d'huile d'olive vierge extra et mélangez bien pour que les **pappardelle** ne collent pas entre elles. Remuez bien la sauce pour que la viande de **veau** se désagrège. Ciselez les feuilles de **basilic**.

**CONSEIL :** Séparez délicatement les pappardelle les unes des autres avant de les placer dans la casserole d'eau bouillante. Elles cuiront mieux ainsi.



## 2. Cuire à la sauteuse

Faites chauffer ½ cs de beurre par personne à feu moyen-vif dans la sauteuse. Faites revenir l'**ail**, la **sauge**, les **lardons** et la moitié de l'**oignon rouge** 2 à 3 minutes, salez et poivrez généreusement. Ajoutez les **champignons** coupés et la moitié des **tomates cerises**, puis prolongez la cuisson de 2 à 3 minutes.



## 5. Préparer la salade

Dans le saladier, préparez la vinaigrette avec 1 cs d'huile d'olive vierge extra, 1 cc de moutarde, ½ cs de vinaigre balsamique blanc par personne et le reste de l'**oignon rouge**. Salez et poivrez. Mélangez la vinaigrette, le reste des **tomates cerises** fraîches, le **basilic**, et le **mélange de salades**.



## 3. Étuver le veau

Mettez aussi la viande de **veau** dans la sauteuse. Ajoutez les **tomates cerises en conserve** et la **crème**. Mélangez bien, couvrez et laissez mijoter 10 à 15 minutes à feu moyen. Retirez le couvercle au bout de 5 minutes (voir CONSEIL). Remuez régulièrement. Salez et poivrez.

**CONSEIL :** Si la sauce est trop liquide, laissez-la cuire plus longtemps.



## 6. Servir

Rectifiez l'assaisonnement de la **sauce tomate** si nécessaire avec du sel et du poivre. Servez les **pappardelle** dans des assiettes creuses et versez le **ragù** par-dessus. Accompagnez le tout de la **salade**. Râpez le **parmigiano reggiano** à table au-dessus des assiettes.

**Bon appétit !**





# Filet de saumon au four et haricots verts

servi avec une salade de betterave rouge et feta et des grenailles au romarin

**FESTIN** 45 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 3 jours



La peau du saumon donne plus de saveur au poisson et est riche en oméga-3. Ce serait dommage de s'en priver !



Gousse d'ail



Romarin et thym frais



Grenailles



Citron jaune



Crème fraîche



Filet de saumon avec peau



Betterave



Pomme



Roquette et mâche



Feta



Haricots verts



Mayonnaise

## Ingrédients de base

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



**Avant de commencer**

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

**Ustensiles**

Petit bol, râpe, casserole avec couvercle, plat de service, poêle, plaque de cuisson avec papier sulfurisé, plat à four

**Ingrédients pour 1 à 6 personnes**

|                                    | 1P  | 2P  | 3P  | 4P   | 5P   | 6P   |
|------------------------------------|-----|-----|-----|------|------|------|
| Gousse d'ail (pc)                  | 1   | 2   | 3   | 4    | 5    | 6    |
| Romarin et thym frais* (g)         | 5   | 10  | 15  | 20   | 25   | 30   |
| Grenailles (g)                     | 250 | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |
| Citron jaune (pc)                  | ¼   | ½   | ¾   | 1    | 1¼   | 1½   |
| Crème fraîche* (g) 7)              | 25  | 50  | 75  | 100  | 125  | 150  |
| Filet de saumon avec peau* (pc) 4) | 1   | 2   | 3   | 4    | 5    | 6    |
| Betterave (g)                      | 125 | 250 | 375 | 500  | 625  | 750  |
| Pomme (pc)                         | ¼   | ½   | ¾   | 1    | 1¼   | 1½   |
| Roquette et mâche* (g)             | 20  | 40  | 60  | 80   | 100  | 120  |
| Feta* (g) 7)                       | 25  | 50  | 75  | 100  | 125  | 150  |
| Haricots verts* (g)                | 150 | 300 | 450 | 600  | 750  | 900  |
| Mayonnaise* (g) 3) 10) 19) 22)     | 25  | 50  | 75  | 100  | 125  | 150  |

| À ajouter vous-même             |         |   |    |   |    |   |
|---------------------------------|---------|---|----|---|----|---|
| Huile d'olive (cs)              | 1       | 2 | 3  | 4 | 5  | 6 |
| Beurre (cs)                     | ½       | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Huile d'olive vierge extra (cs) | 1       | 2 | 3  | 4 | 5  | 6 |
| Vinaigre balsamique blanc (cc)  | ½       | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Miel (cc)                       | 1       | 2 | 3  | 4 | 5  | 6 |
| Poivre et sel                   | Au goût |   |    |   |    |   |

\* Conserver au réfrigérateur

**Valeurs nutritionnelles**

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 5132 / 1227 | 600 / 143  |
| Lipides total (g) | 81          | 9          |
| Dont saturés (g)  | 21,5        | 2,5        |
| Glucides (g)      | 74          | 9          |
| Dont sucres (g)   | 18,3        | 2,1        |
| Fibres (g)        | 15          | 2          |
| Protéines (g)     | 42          | 5          |
| Sel (g)           | 1,6         | 0,2        |

**Allergènes :**

3) (Eufs 4) Poisson 7) Lait/Lactose 10) Moutarde

**Peut contenir des traces de :** 19) Cacahuètes

22) Fruits à coque

**Contact**

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



**1. Enfourner les grenailles**

Préchauffez le four à 200 degrés.Écrasez ou émincez l'**ail**.Retirez les feuilles de **thym** et de **romarin** des brins et réservez-les séparément. Lavez les **grenailles** et coupez-les en deux. Disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et répartissez l'**ail**, le **romarin** et ½ cs d'huile d'olive par personne. Salez, poivrez et mélangez bien le tout. Enfourez 25 à 30 minutes.



**2. Préparer la sauce**

Prélevez le zeste du **citron** à l'aide d'une râpe fine et pressez le jus du fruit. Dans le petit bol, mélangez la **crème fraîche** avec, par personne, ¼ du zeste du **citron**, 1 cc de jus de **citron**, le **thym** et la moitié de l'**ail**. Salez et poivrez.



**3. Enfourner le saumon**

Graissez le plat à four avec la moitié de l'huile d'olive. Disposez -y le **filet de saumon**, peau vers le bas (voir CONSEIL). Versez la sauce à base de **crème fraîche** sur le **filet de saumon**. Enfourez-le dans les 10 à 15 dernières minutes de cuisson des **grenailles**. Portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole pour les **haricots verts**.

**CONSEIL :** Il se peut que le filet de saumon présente encore quelques écailles. Vous pouvez facilement les retirer en le grattant doucement avec un couteau à contre-sens de la peau.



**4. Préparer la salade**

Coupez la **betterave rouge** en tranches. Détaillez la **pomme** en quartiers, retirez-en le trognon et coupez-les en dés. Émiettez la **feta**. Dans le petit bol, mélangez, par personne, 1 cs d'huile d'olive vierge extra, 1 cc de vinaigre balsamique blanc et ½ cc de miel. Salez et poivrez. Recouvrez le fond d'un plat du mélange de salades et disposez-y la **betterave rouge**, la **pomme** et la **feta**. Garnissez des morceaux de **noix** et arrosez de la vinaigrette.



**5. Préparer les haricots verts**

Équeutez les **haricots verts** et faites-les cuire 6 à 8 minutes dans la casserole 'al dente'. Égouttez et laissez évaporer sans couvercle. Pendant ce temps, faites dorer les **amandes effilées** à sec dans la poêle à feu moyen-vif 2 à 3 minutes. Mélangez les **haricots verts** avec ½ cs de beurre par personne. Assaisonnez de poivre et de sel.



**6. Servir**

Disposez le **filet de saumon** dans une grande assiette avec les **grenailles** au **romarin** autour. Accompagnez de la salade de **betterave**. Servez les **haricots verts** dans un plat et garnissez avec les **amandes effilées**. Servez la **mayonnaise** dans un petit bol disposé à côté des **grenailles** au **romarin**.

**LE SAVIEZ-VOUS ?** Il n'est pas rare que nous manquions de vitamine D. Celle-ci renforce le système immunitaire et est nécessaire pour fixer le calcium. Vous la retrouvez surtout dans le poisson gras, comme le saumon !

**Bon appétit !**





# Soupe onctueuse de pommes de terre et double portion de crevettes

préparée avec du lait de coco, du maïs et de la tomate

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



Il vous reste un peu de lait de coco ? Versez-en le reste dans des moules à glaçons et congelez-le. Vous pourrez ainsi l'utiliser en dose une prochaine fois.



Échalote



Pomme de terre à chair ferme



Paprika en poudre



Feuille de laurier



Épi de maïs



Tomate



Ciboulette fraîche



Crevettes



Lait de coco

## Ingrédients de base

Beurre, bouillon de légumes, huile d'olive, vinaigre de vin blanc, poivre et sel



## Avant de commencer

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

### Ustensiles

Marmite à soupe avec couvercle, poêle, essuie-tout

### Ingrédients pour 1 à 6 personnes

|                                  | 1P      | 2P  | 3P  | 4P  | 5P   | 6P   |
|----------------------------------|---------|-----|-----|-----|------|------|
| Échalote (pc)                    | ½       | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Pomme de terre à chair ferme (g) | 200     | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Paprika en poudre (cc)           | ½       | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Feuille de laurier (pc)          | 1       | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Épi de maïs* (pc)                | ½       | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Tomate (pc)                      | 2       | 4   | 6   | 8   | 10   | 12   |
| Ciboulette fraîche* (g)          | 2½      | 5   | 7½  | 10  | 12½  | 15   |
| Crevettes* (g 2)                 | 160     | 320 | 480 | 640 | 800  | 960  |
| Lait de coco (ml)                | 100     | 200 | 300 | 400 | 500  | 600  |
| À ajouter vous-même              |         |     |     |     |      |      |
| Beurre (cs)                      | ½       | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Bouillon de légumes (pc)         | ½       | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Huile d'olive (cs)               | 1       | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Vinaigre de vin blanc (cc)       | 1       | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Poivre et sel                    | Au goût |     |     |     |      |      |

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 3082 / 737  | 382 / 91   |
| Lipides total (g) | 39          | 5          |
| Dont saturés (g)  | 22,6        | 2,8        |
| Glucides (g)      | 58          | 7          |
| Dont sucres (g)   | 15,3        | 1,9        |
| Fibres (g)        | 9           | 1          |
| Protéines (g)     | 33          | 4          |
| Sel (g)           | 4,2         | 0,5        |

### Allergènes:

2) Crustacés

### Contact

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



## 1. Préparer

Portez 250 ml d'eau par personne à ébullition. Émincez l'**échalote**. Épluchez les **pommes de terre** et coupez-les en morceaux de 1 à 1,5 cm. Faites chauffer le beurre dans la marmite à soupe à feu moyen et revenir l'**échalote** 3 minutes avec une pincée de sel. Ajoutez le **paprika en poudre** et la **feuille de laurier** et poursuivez la cuisson 30 secondes.



## 4. Cuire les crevettes

Épongez les **crevettes** avec de l'essuie-tout. Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle à feu vif et faites-les saisir 2 minutes sur tous les côtés. Elles ne doivent pas encore être cuites. Salez et poivrez, puis réservez hors de la poêle.

**LE SAVIEZ-VOUS ?** Les crevettes sont peu caloriques mais riches en protéines et en calcium.



## 2. Cuire les pommes de terre

Ajoutez les **pommes de terre** à la marmite, versez l'eau bouillante et émiettez ½ bouillon cube (voir CONSEIL) par personne par-dessus. Faites cuire les **pommes de terre** 12 à 15 minutes.

**CONSEIL :** Si vous surveillez votre apport en sel, utilisez la moitié du bouillon cube ou un bouillon à faible teneur en sodium.



## 5. Cuire la soupe

Ajoutez les grains de **maïs**, la **tomate** et le **lait de coco** à la marmite contenant les **pommes de terre**, puis faites cuire 2 minutes de plus. Ajoutez les **crevettes** avec leur jus de cuisson et réchauffez 30 secondes. Incorporez ensuite le vinaigre de vin blanc et la moitié de la **ciboulette** à la soupe.



## 3. Couper

Pendant ce temps, disposez l'**épi de maïs** debout sur une planche à découper et coupez-en délicatement les grains. Coupez la **tomate** en gros morceaux et ciselez la **ciboulette**.

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



## 6. Servir

Servez la soupe dans les assiettes et garnissez-la du reste de **ciboulette**.

**Bon appétit !**





# Petit pain au portobello et burger de veau en extra

accompagné d'un œuf au plat, de pommes de terre sautées et de courgette rôtie

**HELLOEXTRA** 50 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 5 jours



Le portobello est vraiment un super-aliment: en raison de ses valeurs nutritives, mais aussi de sa taille. Il est en effet riche en vitamine B et peut parfois atteindre 15 cm de diamètre !



Pomme de terre à chair ferme



Romarin séché



Thym séché



Oignon rouge



Courgette



Portobello



Gouda mi-vieux râpé



Pain burger au sésame



Burger de veau



Œuf de poule élevée au sol



Mayonnaise

## Ingrédients de base

Huile d'olive, beurre, poivre et sel



Avant de commencer

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

|                                                      | 1P      | 2P  | 3P  | 4P  | 5P   | 6P   |
|------------------------------------------------------|---------|-----|-----|-----|------|------|
| Pomme de terre à chair ferme (g)                     | 200     | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Romarin séché (cc)                                   | 1       | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Thym séché (cc)                                      | 1       | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Oignon rouge (pc)                                    | ½       | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Courgette* (pc)                                      | ½       | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Portobello* (pc)                                     | 1       | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Gouda mi-vieux râpé* (g) 7)                          | 25      | 50  | 75  | 100 | 125  | 150  |
| Pain burger au sésame (pc) 1) 7) 11) 13) 17) 20) 22) | 1       | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Burger de veau* (pc)                                 | 1       | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Œuf de poule élevée au sol* (pc) 3)                  | 1       | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Mayonnaise* (cs) 3) 10) 19) 22)                      | 1       | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| À ajouter vous-même                                  |         |     |     |     |      |      |
| Huile d'olive (cs)                                   | 1       | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Beurre (cs)                                          | 1       | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Poivre et sel                                        | Au goût |     |     |     |      |      |

\* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 5123/1225   | 604/144    |
| Lipides total (g) | 72          | 9          |
| Dont saturés (g)  | 25,9        | 3,1        |
| Glucides (g)      | 85          | 10         |
| Dont sucres (g)   | 17,2        | 2,0        |
| Fibres (g)        | 10          | 1          |
| Protéines (g)     | 54          | 6          |
| Sel (g)           | 2,3         | 0,3        |

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 7) Lait/Lactose  
10) Moutarde 11) Sésame 13) Lupin  
Peut contenir des traces de : 17) Œufs 19) Cacahuètes  
20) Soja 22) Fruits à coque

Contact

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



1. Préparer les pommes de terre

Préchauffez le four à 210 degrés. Lavez bien les **potatoes** et coupez-les en quartiers longs et fins. Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la sauteuse et cuire les **potatoes** 30 à 35 minutes à feu moyen-vif et à couvert. Retirez le couvercle après 25 minutes. Ajoutez le **romarin** et le **thym** lors des 2 dernières minutes de cuisson, puis salez et poivrez.



4. Au four

Durant la cuisson, videz délicatement le **portobello** de l'humidité qu'il a dégagé et garnissez-le du **fromage râpé**. Disposez l'**oignon rouge** sur la **courgette** et enfournez le tout encore 5 à 10 minutes. Ajoutez les **pains à burgers** durant les 4 à 6 dernières minutes



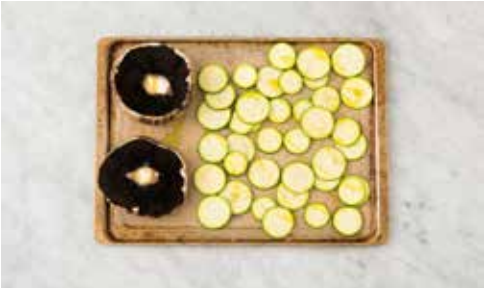
2. Couper les légumes

Pendant ce temps, taillez l'**oignon rouge** et la **courgette** en fines rondelles. Cassez délicatement le pied du **portobello**.



5. Cuire le burger et l'œuf

Pendant ce temps, faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans la poêle et cuire le **burger de veau** 4 à 5 minutes par côté. Entre temps, faites chauffer le reste de beurre dans l'autre poêle et cuire 1 **œuf** au plat par personne. Salez et poivrez. Ouvrez les **pains à burger**.



3. Enfourner

Disposez la **courgette** sur une moitié de la plaque recouverte de papier sulfurisé (voir CONSEIL). Disposez le **portobello** à côté, face ouverte vers le haut. Arrosez la **courgette** et le **portobello** du reste de l'huile d'olive, puis salez et poivrez. Enfourez 10 minutes.

**CONSEIL :** Évitez au maximum que les rondelles de courgette ne se touchent sur la plaque. Plus elles sont espacées, mieux elles cuiront.



6. Servir

Préparez un **burger** par personne en garnissant les **pains** avec, dans l'ordre, le **burger de veau**, le **portobello**, l'**œuf** au plat et la moitié des **oignons rouges**. Accompagnez avec la **courgette**, le reste d'**oignons rouges** et les **potatoes**. Garnissez avec la **mayonnaise**.

**LE SAVIEZ-VOUS ?** Ce plat est riche en vitamine D grâce à l'œuf et en calcium grâce au fromage. Et ce n'est pas tout : il contient aussi environ 30 % des AJR en fibres.

Bon appétit !





# Tortillas aux pois chiches grillés, tomates et concombre

accompagnées d'avocat et aubergine en extra, de lebné, feta et chutney de mangue

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



De toutes les légumineuses, les pois chiches, contiennent 4 à 5 fois plus de vitamine E, un puissant antioxydant et cardioprotecteur.



Pois chiches



Paprika en poudre



Aubergine



Concombre



Tomates cerises de 3 couleurs



Mini-tortilla



Avocat



Feta



Persil plat frais



Lebné



Chutney de mangue

## Ingrédients de base

Huile d'olive, poivre et sel



**Avant de commencer**

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

**Ustensiles**

Petit bol, 2x poêle, bol, passoire, grand bol, essuie-tout, papier aluminium

**Ingrédients pour 1 à 6 personnes**

|                                    | 1P      | 2P  | 3P  | 4P  | 5P  | 6P  |
|------------------------------------|---------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Pois chiches (paquet)              | ½       | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Paprika en poudre (cc)             | 1       | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Aubergine* (pc)                    | 1       | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Concombre* (pc)                    | ½       | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Tomates cerises de 3 couleurs (g)  | 100     | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Mini-tortilla (pc) 1)              | 3       | 6   | 9   | 12  | 15  | 18  |
| Avocat (pc)                        | ½       | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Feta* (g) 7)                       | 25      | 50  | 75  | 100 | 125 | 150 |
| Persil plat frais* (g)             | 2½      | 5   | 7½  | 10  | 12½ | 15  |
| Lebné* (g) 7) 19) 22)              | 40      | 80  | 120 | 160 | 200 | 240 |
| Chutney de mangue* (g) 10) 19) 22) | 20      | 40  | 60  | 80  | 100 | 120 |
| À ajouter vous-même                |         |     |     |     |     |     |
| Huile d'olive (cs)                 | 1       | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Poivre et sel                      | Au goût |     |     |     |     |     |

\* Conserver au réfrigérateur

**Valeurs nutritionnelles**

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 3745 /895   | 440 /105   |
| Lipides total (g) | 46          | 5          |
| Dont saturés (g)  | 11,3        | 1,3        |
| Glucides (g)      | 82          | 10         |
| Dont sucres (g)   | 29,1        | 3,4        |
| Fibres (g)        | 24          | 3          |
| Protéines (g)     | 26          | 3          |
| Sel (g)           | 2,2         | 0,3        |

**Allergènes :**

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/Lactose 10) Moutarde

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

**Contact**

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



**1. Préparer**

- Préchauffez le four à 200 degrés.
- Égouttez les **pois chiches** et épongez-les avec de l'essuie-tout.
- Dans le bol, mélangez les **pois chiches** avec ½ cs d'huile d'olive et 1 cc de **paprika en poudre** par personne. Salez et poivrez.
- Coupez l'**aubergine** en tranches de 1 cm d'épaisseur maximum.

**LE SAVIEZ-VOUS ?** Les pois chiches sont riches en fibres, en protéines et bons glucides lents. Ils sont aussi riches en vitamines, dont 4 à 5 fois plus de vitamine E comparés aux autres légumineuses. Celle-ci renforce votre organisme.



**3. Préparer les condiments**

- Émiettez la **feta**. Ciselez grossièrement le **persil**.
- Coupez l'**avocat** en deux, retirez-en le noyau et taillez-en la chair en dés.
- Dans le petit bol, mélangez le **lebné** et le **chutney de mangue**. Dans l'autre bol, mélangez les **pois chiches**, les **tomates cerises** et le **concombre**.
- Pendant ce temps, enveloppez les **tortillas** par deux dans une feuille d'aluminium et enfournez 2 à 3 minutes.

**LE SAVIEZ-VOUS ?** Ce plat est riche en fibres et en calcium. Les fibres viennent principalement des légumes, des tortillas au blé dur et des pois chiches.



**2. Kikkererwten bakken**

- Faites chauffer la poêle à feu moyen-vif et griller les **pois chiches** à sec 10 à 12 minutes. Remuez régulièrement pour éviter qu'ils ne brûlent (voir CONSEIL). Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans l'autre poêle et cuire l'**aubergine** à feu moyen-vif 4 à 5 minutes par côté. Salez et poivrez.
- Coupez le **concombre** en petits dés et les **tomates cerises** en deux. Mélangez le **concombre** et les **tomates** dans le grand bol.

**CONSEIL :** Attention ! Les pois chiches peuvent sauter durant la cuisson à cause de leur fine peau. Couvrez éventuellement la poêle lors des premières minutes.



**4. Servir**

- Présentez la **feta**, le **persil** et la sauce au **lebné** et à la **mangue** dans des petits plats ou bols.
- Disposez l'**aubergine** dans un plat.
- Servez le mélange à base de **pois chiches** sur les **mini-tortillas**.
- Assaisonnez avec les garnitures à votre goût.

**LE SAVIEZ-VOUS ?** Les fibres contribuent notamment au bon fonctionnement des intestins. Elles maintiennent ainsi un bon niveau d'énergie, renforcent le système immunitaire et réduisent le risque de maladies cardiovasculaires.

**Bon appétit !**





BOX PETIT-DÉJ

Bonjour !

1

## Omelette aux lardons et à la ciboulette

servie dans un petit pain au levain

2

## Yaourt entier avec de la pomme

garni d'un mélange noix-canneberges

3

## Crackers multicéréales à l'avocat

avec du fromage de chèvre et du cresson

# Omelette aux lardons et à la ciboulette

servie dans un petit pain au levain

1X 25 min.



### Ustensiles

Poêle, bol

### Ingrédients pour 1 petit déjeuner

|                                           | 2P           | 4P |
|-------------------------------------------|--------------|----|
| Pain au levain (pc) 1) 6) 11) 17) 21) 22) | 2            | 4  |
| Ciboulette fraîche* (g)                   | 5            | 10 |
| Œuf de poule élevée au sol* (pc) 3)       | 4            | 8  |
| Lardons* (g)                              | 40           | 80 |
| Lait demi-écrémé* 7)                      | filet        |    |
| À ajouter vous-même                       |              |    |
| Beurre (cs)                               | ½            | 1  |
| Poivre et sel                             | à votre goût |    |

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs Nutritionnelles

|                   | Par portion | Pour 100g |
|-------------------|-------------|-----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 2429 / 581  | 825 / 197 |
| Lipides total (g) | 23          | 8         |
| Dont saturés (g)  | 7,1         | 2,4       |
| Glucides (g)      | 64          | 22        |
| Dont sucres (g)   | 1,9         | 0,6       |
| Fibres (g)        | 3           | 1         |
| Protéines (g)     | 29          | 10        |
| Sel (g)           | 2,2         | 0,7       |

### Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 6) Soja 7) Lait/Lactose 11) Graines de sésame

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 21) Lait/Lactose 22) Fruits à coque

1. Préchauffez le four à 210 degrés. Enfouez le **pain au levain** 6 à 8 minutes.
2. Pendant ce temps, ciselez la **ciboulette**. Dans un bol, battez les **œufs** avec un filet de **lait** et la **ciboulette**. Salez et poivrez.
3. Faites fondre le beurre dans la poêle et dorer les **lardons** 2 minutes à feu moyen-vif. Préparez 1 **omelette** pour 2 personnes.
4. Coupez le **pain** en deux et garnissez avec l'**omelette**.

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



# Yaourt entier avec de la pomme

garni d'un mélange noix-canneberges

**2X** 10 min.



## Ustensiles

### Ingrédients pour 1 petit déjeuner

|                                                  | 2P  | 4P  |
|--------------------------------------------------|-----|-----|
| Pomme Elstar (pc)                                | 2   | 4   |
| Poire Conférence (pc)                            | 1   | 2   |
| Mélange de canneberges et noix (g)<br>8) 19) 25) | 60  | 120 |
| Yaourt entier* (ml) 7) 19) 22)                   | 400 | 800 |

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs Nutritionnelles

|                   | Par portion | Pour 100g |
|-------------------|-------------|-----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 1807 / 432  | 387 / 92  |
| Lipides total (g) | 18          | 4         |
| Dont saturés (g)  | 5,6         | 1,2       |
| Glucides (g)      | 52          | 11        |
| Dont sucres (g)   | 43,0        | 9,2       |
| Fibres (g)        | 7           | 1         |
| Protéines (g)     | 10          | 2         |
| Sel (g)           | 0,2         | 0,0       |

### Allergènes :

7) Lait/Lactose 8) Fruits à coque

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

1. Taillez la **pomme** et la **poire** en quartiers et retirez le trognon. Découpez une moitié de la **pomme** et de la **poire** en petits morceaux et l'autre moitié en fines tranches.
2. Mélangez les morceaux de **pomme** et de **poire** au **yaourt entier** dans un bol. Garnissez de tranches de **pomme** et de **poire** et saupoudrez du **mélange de noix et canneberges**.

# Crackers multicéréales à l'avocat

avec du fromage de chèvre et du cresson

**2X** 10 min.



## Ustensiles

### Ingrédients pour 1 petit déjeuner

|                              | 2P | 4P  |
|------------------------------|----|-----|
| Crackers 1) 21) 25)          | 4  | 8   |
| Avocat                       | 1  | 2   |
| Copeaux de fromage vieux* 7) | 50 | 100 |
| Cresson* (cc)                | 2  | 4   |

#### À ajouter vous-même

|               |              |
|---------------|--------------|
| Poivre et sel | à votre goût |
|---------------|--------------|

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs Nutritionnelles

|                   | Par portion | Pour 100g  |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 1079 / 258  | 1086 / 260 |
| Lipides total (g) | 23          | 23         |
| Dont saturés (g)  | 7,8         | 7,9        |
| Glucides (g)      | 2           | 2          |
| Dont sucres (g)   | 1,3         | 1,3        |
| Fibres (g)        | 3           | 3          |
| Protéines (g)     | 9           | 9          |
| Sel (g)           | 0,5         | 0,5        |

### Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/Lactose

Peut contenir des traces de : 21) Lait/Lactose 25) Graines de sésame

1. Disposez les **crackers multicéréales** sur les assiettes. Coupez l'**avocat** en tranches et garnissez-en les **crackers**.
2. Coupez le **cresson**. Saupoudrez des **copeaux de fromage de chèvre** sur les **crackers** et garnissez avec le **cresson**. Assaisonnez éventuellement de sel et de poivre.





# Barres à l'avoine

aux dattes et noix de pécan

**GÂTEAU MAISON** 40 min.



Banane



Noix de pécan  
concassées



Flocons d'avoine



Noix de coco râpée



Morceaux de dattes  
séchées



Morceaux  
d'abricots séchés

## Ingrédients de base

Graines de tournesol et miel



## 1. Préparer

Préchauffez le four à 200 degrés. Dans le petit bol, écrasez les **bananes** à la fourchette. Dans la petite casserole, faites chauffer 3 cs d'huile de tournesol avec le miel et mélangez bien. Ajoutez la **banane** écrasée lorsque le miel est bien liquide. Mélangez bien et faites chauffer encore 1 à 2 minutes à feu doux.



## 2. Mélanger

Recouvrez le plat à four de 20 x 20 cm de papier sulfurisé. Concassez les **noix de pécan** encore un peu plus finement. Dans le bol, mélangez les **flocons d'avoine**, la **noix de coco râpée**, les **morceaux de dattes**, les **morceaux d'abricots**, les **noix de pécan** concassées ainsi qu'une pointe de sel à 3 cs d'eau. Ajoutez ensuite le mélange à base de **banane** jusqu'à obtention d'une pâte collante.



## 3. Remplir

Versez le tout dans le plat à four recouvert de papier sulfurisé. Répartissez le mélange et appuyez bien à l'aide du côté arrondi d'une cuillère ou d'une spatule.

## 4. Enfourner

Enfournez le plat à four 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit joliment doré. Laissez refroidir +/- 15 minutes, puis découpez des tranches de 2 cm de large (voir CONSEIL).



**CONSEIL :** Les tranches se gardent 3 à 4 jours si vous les conservez entre deux feuilles d'essuie-tout dans une boîte à biscuit.

### Ustensiles

Petit bol, papier sulfurisé, petite casserole, bol et plat à four de 20 x 20 cm

### Ingédients

|                                           | Pour ± 14 barres |
|-------------------------------------------|------------------|
| Banane (pc)                               | 2                |
| Noix de pécan concassées (g 8) 19) 25)    | 40               |
| Flocons d'avoine (g 1) 19) 22) 25)        | 200              |
| Noix de coco râpée (g 19) 22) 25)         | 40               |
| Morceaux de dattes séchées (g 19) 22) 25) | 50               |
| Morceaux d'abricots séchés (g 19) 22) 25) | 50               |

#### À ajouter vous-même

|                           |    |
|---------------------------|----|
| Graines de tournesol (el) | 3  |
| Miel (el)                 | 1½ |

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs nutritionnelles

|                   | Par part  |
|-------------------|-----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 579 / 139 |
| Lipides total (g) | 6         |
| Dont saturés (g)  | 2,2       |
| Glucides (g)      | 18        |
| Dont sucres (g)   | 8,1       |
| Fibres (g)        | 3         |
| Protéines (g)     | 3         |
| Sel (g)           | 0,0       |

### Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 8) Fruits à coque

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

25) Graines de sésame





# Nouilles udon au poulet, sauce sucrée & noix de cajou

accompagnées de champignons poêlés et de concombre

**RAPIDO** • Temps de préparation : 20 min. • Total : 20 min. (total pour 2 personnes)

**RAPIDO**



Champignons



Oignon nouveau



Gousse d'ail



Gingembre frais



Dés de filet de poulet



Concombre



Sauce asiatique douce



Nouilles udon fraîches



Noix de cajou

À consommer dans les 3 jours

## Ingrédients de base

Huile de tournesol, bouillon de volaille ou de légumes, poivre et sel



**Avant de commencer**

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

**Ustensiles**

Sauteuse avec couvercle, essuie-tout

**Ingrédients pour 1 à 6 personnes**

|                                         | 1P      | 2P  | 3P  | 4P  | 5P   | 6P   |
|-----------------------------------------|---------|-----|-----|-----|------|------|
| Champignons* (g)                        | 125     | 250 | 375 | 500 | 625  | 750  |
| Oignon nouveau* (pièce)                 | 1       | 3   | 4½  | 6   | 7½   | 9    |
| Gousse d'ail (pièce)                    | ½       | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Gingembre frais* (cm)                   | 1       | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Dés de filet de poulet* (g)             | 100     | 200 | 300 | 400 | 500  | 600  |
| Concombre* (pièce)                      | ¼       | ½   | ¾   | 1   | 1¼   | 1½   |
| Sauce asiatique douce (g 1) 6)          | 35      | 70  | 105 | 140 | 175  | 210  |
| Nouilles udon fraîches* (g 1)           | 200     | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Noix de cajou (g 8) 19) 25)             | 5       | 10  | 15  | 20  | 25   | 30   |
| À ajouter vous-même                     |         |     |     |     |      |      |
| Huile de tournesol (cs)                 | ½       | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Bouillon de volaille ou de légumes (ml) | 50      | 100 | 150 | 200 | 250  | 300  |
| Poivre et sel                           | Au goût |     |     |     |      |      |

\* Conserver au réfrigérateur

**Valeurs nutritionnelles**

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 2605 /623   | 413 /99    |
| Lipides total (g) | 16          | 3          |
| Dont saturés (g)  | 3,0         | 0,5        |
| Glucides (g)      | 84          | 13         |
| Dont sucres (g)   | 19,1        | 3,0        |
| Fibres (g)        | 4           | 1          |
| Protéines (g)     | 35          | 5          |
| Sel (g)           | 3,8         | 0,6        |

**Allergènes**

1) Céréales contenant du gluten 6) Soja 8) Fruits à coque  
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 25) Graines de sésame

**Contact**

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



**1. Préparer**

- Préparez le bouillon avec de l'eau chaude.
- Essuyez les **champignons** avec de l'essuie-tout et taillez-les en quarts (ou en six s'ils sont gros).
- Coupez les **oignons nouveaux** en morceaux de 3 cm de long environ. Coupez-les éventuellement en deux dans le sens de la longueur s'ils sont très épais.
- Râpez le **gingembre**. Pressez ou émincez l'**ail**.

**CONSEIL :** Vous pouvez utiliser une cuillère à café pour râper le gingembre.



**3. Mélanger**

- Ajoutez le bouillon et la **sauce asiatique douce** au **poulet** et aux légumes. Laissez cuire le tout sans couvercle 4 à 5 minutes.
- Dans les 2 dernières minutes, ajoutez les **nouilles udon**, le **concombre**, du sel et du poivre.
- Laissez chauffer les **nouilles** un peu afin qu'elles se détachent et mélangez bien le tout.

**CONSEIL :** Si vous n'appréciez pas le concombre chaud, vous pouvez le garder à côté et l'ajouter à la fin ou bien réduire la quantité utilisée et garder le reste pour faire une salade.



**2. Cuire le poulet**

- Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne à feu moyen-vif dans une grande sauteuse.
- Faites revenir l'**ail**, le **gingembre** et le **poulet** 1 à 2 minutes. Salez et poivrez. Ajoutez les **oignons nouveaux** et les **champignons** et faites cuire 5 à 6 minutes à couvert.
- Pendant ce temps, coupez le **concombre** en deux dans le sens de la longueur. Épépinez-le avec une cuillère à café puis coupez-le en demi-lunes de 0,5 cm d'épaisseur maximum.



**4. Servir**

- Servez les **nouilles**, le **poulet** et les légumes dans les assiettes. Garnissez avec les morceaux de **noix de cajou**.

**LE SAVIEZ-VOUS ?** Les nouilles udon sont les nouilles japonaises les plus épaisses (2 à 4 mm), et datent du 14<sup>ème</sup> siècle.

**Bon appétit !**





# Salade de grenailles & poulet aux épices méditerranéennes avec du maïs, des tomates cerises et du concombre

FAMILIALE

FAMILIALE RAPIDO • Temps de préparation : 20 min. • Total : 20 min. (total pour 2 personnes)



Grenailles



Filet de poulet  
aux épices  
méditerranéennes



Maïs conserve



Échalote



Tomates cerises rouges



Concombre



Mayonnaise

À consommer dans les 3 jours

## Ingrédients de base

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

**Avant de commencer**

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

**Ustensiles**

Poêle, casserole avec couvercle, saladier, passoire

**Ingrédients pour 1 à 6 personnes**

|                                                      | 1P  | 2P  | 3P  | 4P  | 5P   | 6P   |
|------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|------|------|
| Grenailles (g)                                       | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Filet de poulet aux épices méditerranéennes* (pièce) | 1   | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Maïs conserve (g)                                    | 40  | 75  | 115 | 150 | 190  | 225  |
| Échalote (pièce)                                     | ½   | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Tomates cerises rouges* (g)                          | 65  | 125 | 190 | 250 | 315  | 375  |
| Concombre* (g)                                       | ½   | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Mayonnaise* (g) 3) 10) 19) 22)                       | 25  | 50  | 75  | 100 | 125  | 150  |
| À ajouter vous-même                                  |     |     |     |     |      |      |
| Huile d'olive vierge extra (cs)                      | ½   | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Vinaigre balsamique blanc (cc)                       | 1   | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |

Poivre et sel  
\* Conserver au réfrigérateur

**Valeurs nutritionnelles**

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 2630 /629   | 424 /101   |
| Lipides total (g) | 33          | 5          |
| Dont saturés (g)  | 4,9         | 0,8        |
| Glucides (g)      | 51          | 8          |
| Dont sucres (g)   | 11,3        | 1,8        |
| Fibres (g)        | 7           | 1          |
| Protéines (g)     | 27          | 4          |
| Sel (g)           | 0,6         | 0,1        |

**Allergènes**

3) Œufs 10) Moutarde  
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Fruits à coque

**Contact**

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



- 1. Préparer**
- Dans une casserole, portez une grande quantité d'eau salée à ébullition pour les **grenailles**.
  - Lavez-les puis coupez-les en deux, voire en quatre pour les plus grosses.

**LE SAVIEZ-VOUS ?** Les pommes de terre sont très bonnes pour la santé ! Elles sont notamment riches en bons glucides (notre première source d'énergie), en potassium, en vitamines B6 et B11, en fibres et vitamine C.



- 3. Préparer la salade**
- Égouttez le **maïs**. Ciselez l'**échalote**.
  - Coupez les **tomates cerises** en quartiers et le **concombre** en petits morceaux.
  - Mélangez la **mayonnaise** et le vinaigre balsamique blanc dans un grand saladier.

**CONSEIL :** Vous pouvez éplucher le concombre si vous le souhaitez ou garder la peau.



- 2. Cuire le poulet**
- Faites cuire les **grenailles** 12 à 14 minutes à couvert dans la casserole. Égouttez-les dans une passoire, rincez-les à l'eau froide et laissez-les refroidir.
  - Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans une poêle et saisissez le **poulet** 2 à 3 minutes de chaque côté. Baissez le feu et poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit cuit. Salez et poivrez.

**CONSEIL :** Laissez bien refroidir les grenailles pour qu'elles n'absorbent pas toute la mayonnaise lorsque vous les mélangez.



- 4. Finir et servir**
- Coupez le **poulet** en lanières.
  - Ajoutez les **grenailles**, les **tomates cerises**, le **concombre**, l'**échalote**, le **maïs** et les lanières de **poulet** au saladier contenant la vinaigrette.
  - Mélangez, puis salez et poivrez. Servez la salade dans les assiettes.

**CONSEIL :** Ce plat est pauvre en calories, en graisses saturées et en sel. Mais il contient beaucoup de légumes et de fibres. Parfait pour votre santé !

**Bon appétit !**





# Wraps aux pois chiches grillés, tomates & feta

servis avec une sauce labneh-mangue et du persil

**RAPIDO** **VEGGIE** • Temps de préparation : 15 min. • Total : 20 min. (total pour 2 personnes)

**RAPIDO**



Pois chiches



Paprika en poudre



Concombre



Tomates cerises  
de 3 couleurs



Mini tortillas  
complètes



Feta



Persil plat frais



Labneh



Chutney de mangue

À consommer dans les 3 jours

**Ingrédients de base**

Huile d'olive, poivre et sel

Avant de commencer

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

Ustensiles

Papier aluminium, bol, essuie-tout, grand bol, petit bol, passoire, poêle avec couvercle

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

|                                     | 1P      | 2P  | 3P  | 4P  | 5P  | 6P  |
|-------------------------------------|---------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Pois chiches (g)                    | ½       | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Paprika en poudre (cc)              | 1       | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Concombre* (pièce)                  | ½       | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Tomates cerises de 3 couleurs* (g)  | 100     | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Mini tortillas complètes (pièce) 1) | 3       | 6   | 9   | 12  | 15  | 18  |
| Feta* (g) 7)                        | 25      | 50  | 75  | 100 | 125 | 150 |
| Persil plat frais* (g)              | 2½      | 5   | 7½  | 10  | 12½ | 15  |
| Labneh* (g) 7) 19) 22)              | 40      | 80  | 120 | 160 | 200 | 240 |
| Chutney de mangue* (g) 10) 19) 22)  | 20      | 40  | 60  | 80  | 100 | 120 |
| À ajouter vous-même                 |         |     |     |     |     |     |
| Huile d'olive (cs)                  | 1       | 2   |     | 4   | 5   | 6   |
| Poivre et sel                       | Au goût |     |     |     |     |     |

\* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 2736 /654   | 498 /119   |
| Lipides total (g) | 26          | 5          |
| Dont saturés (g)  | 8,9         | 1,6        |
| Glucides (g)      | 74          | 13         |
| Dont sucres (g)   | 21,1        | 3,8        |
| Fibres (g)        | 16          | 3          |
| Protéines (g)     | 22          | 4          |
| Sel (g)           | 2,2         | 0,4        |

Allergènes

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/lactose 10) Moutarde  
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Fruits à coque

Contact

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



1. Préparer

- Préchauffez le four à 200 degrés.
- Égouttez les **pois chiches** dans une passoire et séchez-les en les tapotant avec de l'essuie-tout.
- Dans un bol, mélangez les **pois chiches** avec ½ cs d'huile d'olive et 1 cc de **paprika en poudre** par personne. Salez et poivrez selon votre goût.

**LE SAVIEZ-VOUS ?** Les pois chiches sont riches en fibres, en protéines et en glucides lents. Mais pas seulement ! Ils sont également riches en vitamines B, en fer, en calcium, en magnésium et en potassium. Et ils contiennent 4 à 5 fois plus de vitamine E que les autres légumineuses lesquelles contribuent à notre endurance.



3. Préparer la feta et le persil

- Émiettez la **feta**. Hachez grossièrement le **persil**.
- Dans un petit bol, mélangez le **labneh** avec le **chutney de mangue**.
- Mélangez les **pois chiches** avec les **tomates cerises** et le **concombre**.

**LE SAVIEZ-VOUS ?** Ce plat est non seulement riche en légumes, mais aussi en fibres et en calcium ! Outre les légumes, les principales sources de fibres sont les tortillas complètes et les pois chiches.



2. Cuire

- Dans une poêle à sec, faites revenir les **pois chiches** 10 à 12 minutes à feu moyen. Remuez-les régulièrement pour qu'ils ne brûlent pas.
- Coupez le **concombre** en petits dés et les **tomates cerises** en deux. Mélangez le **concombre** et les **tomates** dans un grand bol.
- Pendant ce temps, enveloppez les **tortillas** dans du papier aluminium et faites-les chauffer au four 2 à 3 minutes.

**CONSEIL :** Attention ! A cause de leur peau, les pois chiches peuvent sauter lors de la cuisson. Si besoin, couvrez la poêle pendant les premières minutes pour éviter qu'ils ne sautent hors de celle-ci.



4. Servir

- Disposez la **feta**, le **persil** et la sauce labneh-mangue dans des petits bols.
- Répartissez le mélange de pois chiches sur les **tortillas**. Arrosez avec ½ cs d'huile d'olive par personne.
- Garnissez les **tortillas** selon votre goût avec la **feta**, le **persil** et la sauce.

**LE SAVIEZ-VOUS ?** Les fibres sont importantes, entre autres, pour le bon fonctionnement des intestins, la sensation de satiété et la prévention de l'hypoglycémie.

Bon appétit !





# Églefin poêlé & fusili à la crème de courgette

servi avec de la tomate et de la menthe fraîche

**RAPIDO** • Temps de préparation : 15 min. • Total : 15 min. (total pour 2 personnes)

**RAPIDO**



Courgette



Citron jaune



Oignons hachés



Crème liquide



Filet d'églefin



Fusilli



Menthe



Tomate

À consommer dans les 3 jours

## Ingrédients de base

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

**Avant de commencer**

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

**Ustensiles**

Poêle, râpe, casserole avec couvercle

**Ingrédients pour 1 à 6 personnes**

|                             | 1P  | 2P  | 3P  | 4P  | 5P  | 6P  |
|-----------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Courgette* (pièce)          | ½   | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Citron jaune (pièce)        | ¼   | ½   | ¾   | 1   | 1¼  | 1½  |
| Oignons hachés* (g)         | 25  | 50  | 75  | 100 | 125 | 150 |
| Crème liquide* (ml) 7)      | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Filet d'églefin* (pièce) 4) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Fusilli (g) 1) 20)          | 90  | 180 | 270 | 360 | 450 | 540 |
| Menthe fraîche* (g)         | 5   | 10  | 15  | 20  | 25  | 30  |
| Tomate* (pièce)             | ½   | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |

**À ajouter vous-même**

|                            |   |   |    |   |    |   |
|----------------------------|---|---|----|---|----|---|
| Vinaigre de vin blanc (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Huile d'olive (cs)         | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Beurre (cs)                | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |

Poivre et sel

\* Conserver au réfrigérateur

**Valeurs nutritionnelles**

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 3738 / 894  | 628 / 150  |
| Lipides total (g) | 45          | 8          |
| Dont saturés (g)  | 20,2        | 3,4        |
| Glucides (g)      | 82          | 14         |
| Dont sucres (g)   | 19,4        | 3,3        |
| Fibres (g)        | 5           | 1          |
| Protéines (g)     | 38          | 6          |
| Sel (g)           | 1,2         | 0,2        |

**Allergènes**

1) Céréales contenant du gluten 4) Poisson 7) Lait/Lactose  
Peut contenir des traces de : 20) Soja

**Contact**

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



**1. Préparer la crème**

- Râpez les **courgettes** avec une râpe. Coupez le **citron** en quartiers. Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans une poêle et faites revenir l'**oignon haché** 1 à 2 minutes.
- **Ajoutez ½ cs de vinaigre de vin blanc par personne ainsi que la crème liquide et mélangez.**
- Baissez le feu et laissez mijoter 5 minutes. Salez et poivrez selon le goût.

**CONSEIL :** Si vous n'avez pas de râpe, vous pouvez couper la courgette en petit dés.



**3. Cuire les fusili**

- Faites cuire les **fusili** 2 à 3 minutes à couvert. Vérifiez et prolongez au besoin la cuisson.
- Égouttez et réservez sans couvercle.
- Pendant ce temps, mélangez les **courgettes** râpées à la **crème**.
- Hachez finement la **menthe**.



**2. Cuire l'églefin**

- Dans une casserole avec couvercle portez à ébullition une grande quantité d'eau pour les **fusili**.
- Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans une poêle à feu moyen. Faites cuire l'**églefin** 2 à 3 minutes de chaque côté
- Déglacez l'**églefin** avec le jus d'un quartier de **citron** par personne.

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



**4. Servir**

- Coupez la **tomate** en petits dés.
- Mélangez les pâtes avec la crème de courgettes et répartissez-les dans les assiettes.
- Répartissez la **tomate** sur les pâtes. Placez le poisson sur le dessus et garnissez avec la **menthe**.

**CONSEIL :** Il reste un peu de beurre dans la poêle où le poisson a cuit ? Versez-le sur le poisson pour lui donner plus de saveur.

**Bon appétit !**





# Riz chinois sauté & porc mariné

avec du piment rouge, des œufs et des cacahuètes

Temps de préparation : 35 min. • Total : 45 min. (total pour 2 personnes)



Gousse d'ail



Sauce soja



Riz pandan



Piment rouge



Concombre



Poireau



Œuf de poule  
élevée en plein air



Tranches de  
jambon fumé



Cacahuètes salées



Lanières de filet de porc  
aux épices indiennes

À consommer dans les 3 jours

## Ingrédients de base

Sucre, huile d'olive, vinaigre de vin blanc,  
huile de tournesol, poivre et sel

## Avant de commencer

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

### Ustensiles

Poêle, bol, casserole avec couvercle, wok ou sauteuse avec couvercle

### Ingrédients pour 1 à 6 personnes

|                                                     | 1P  | 2P  | 3P  | 4P  | 5P  | 6P  |
|-----------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Gousse d'ail (pièce)                                | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Sauce soja (ml) 1) 6)                               | 10  | 20  | 30  | 40  | 50  | 60  |
| Lanières de filet de porc aux épices indiennes* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Riz pandan (g)                                      | 85  | 170 | 250 | 335 | 420 | 505 |
| Piment rouge* (pièce)                               | ¼   | ½   | ¾   | 1   | 1¼  | 1½  |
| Concombre* (pièce)                                  | ½   | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Poireau* (g)                                        | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Œuf de poule élevée en plein air* (pièce) 3)        | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Tranches de jambon fumé* (g)                        | 10  | 15  | 25  | 30  | 40  | 45  |
| Cacahuètes salées (g) 5) 22) 25)                    | 20  | 40  | 60  | 80  | 100 | 120 |

#### À ajouter vous-même

|                            |         |   |    |    |     |    |
|----------------------------|---------|---|----|----|-----|----|
| Sucre (cc)                 | 2½      | 5 | 7½ | 10 | 12½ | 15 |
| Huile d'olive (cs)         | 1       | 2 | 3  | 4  | 5   | 6  |
| Vinaigre de vin blanc (cc) | 1½      | 3 | 4½ | 6  | 7½  | 9  |
| Huile de tournesol (cs)    | 1       | 2 | 3  | 4  | 5   | 6  |
| Poivre et sel              | Au goût |   |    |    |     |    |

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 3868 / 945  | 677 / 164  |
| Lipides total (g) | 43          | 8          |
| Dont saturés (g)  | 7,1         | 1,3        |
| Glucides (g)      | 93          | 16         |
| Dont sucres (g)   | 20,9        | 3,6        |
| Fibres (g)        | 6           | 1          |
| Protéines (g)     | 42          | 7          |
| Sel (g)           | 2,6         | 0,5        |

### Allergènes

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs

5) Cacahuètes 6) Soja

Peut contenir des traces de : 22) Fruits à coque

25) Graines de sésame

### Contact

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



## 1. Préparer

- Pressez ou émincez l'**ail**. Dans un bol, mélangez l'**émincé de porc**, l'**ail**, la moitié de la **sauce soja**, 2 cc de sucre par personne et la moitié de l'huile d'olive. Laissez mariner au moins 15 minutes.
- Pendant ce temps, portez 250 ml d'eau par personne à ébullition dans une casserole et faites cuire le **riz** 12 à 15 minutes à couvert. Égouttez si nécessaire, puis laissez refroidir.

**CONSEIL :** Le riz doit être bien égoutté afin qu'il ne colle pas.



## 4. Faire sauter le riz

- Augmentez le feu du wok contenant le **poireau** à moyen-vif, versez le **riz**, le reste de la **sauce soja** et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes. Ne remuez pas trop souvent pour que le **riz** colore bien.
- Ajoutez le **jambon** et les lamelles d'omelette, puis poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes. Salez et poivrez.

**CONSEIL :** Si vous surveillez votre consommation de sel n'ajoutez pas la sauce soja à ce stade.



## 2. Mariner le concombre

- Épépinez et émincez le **piment** rouge. Taillez le **concombre** en petits dés, puis mélangez-les au **piment** rouge dans un autre bol. Ajoutez le vinaigre de vin blanc (ou du vinaigre de **riz** si vous en avez) et ½ cc de sucre par personne. Laissez les **légumes** mariner en remuant de temps en temps.

**CONSEIL :** Pour épépiner facilement un piment, coupez d'abord le chapeau, retournez-le et faites-le rouler entre vos mains. Les graines sortiront toutes seules. Si vous appréciez les plats plutôt doux, réduisez ou enlevez le piment.



## 5. Cuire l'émincé de porc

- Faites cuire l'**émincé de porc** mariné dans la poêle 4 à 6 minutes à feu moyen-vif. Concassez les **cacahuètes**.



## 3. Cuire et découper

- Coupez le **poireau** en quatre dans le sens de la longueur, puis en dés. Faites chauffer l'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir le **poireau** 10 minutes à feu moyen-doux.
- Pendant ce temps, battez les **œufs** dans un bol. Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et préparez une omelette. Retirez-la de la poêle et taillez-la en lamelles.
- Coupez le **jambon** en morceaux de 1 cm environ.



## 6. Servir

- Servez le **riz** avec l'**émincé de porc** à côté. Garnissez avec les **cacahuètes** et accompagnez le tout des **concombres** aigres-doux.

**Bon appétit !**





# Lasagnes fraîches aux épinards

préparées avec une sauce béchamel maison

**VEGGIE** • Temps de préparation : 30 min. • Total : 60 min. (total pour 2 personnes)

**VEGGIE**



Aubergine



Oignon



Gousse d'ail



Romarin séché



Épinards



Crème liquide



Comté râpé



Feuilles de lasagne fraîches

À consommer dans les 5 jours

## Ingrédients de base

Bouillon de légumes, huile d'olive, beurre, farine, poivre et sel



## Avant de commencer

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

### Ustensiles

Sauteuse, fouet, plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, plat à four

### Ingrédients pour 1 à 6 personnes

|                                        | 1P  | 2P  | 3P  | 4P  | 5P  | 6P  |
|----------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Aubergine* (pièce)                     | ½   | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Oignon (pièce)                         | ½   | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Gousse d'ail (pièce)                   | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Romarin séché (cc)                     | ½   | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Épinards* (g)                          | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Crème liquide* (paquet 7)              | ¼   | ½   | ¾   | 1   | 1¼  | 1½  |
| Comté râpé* (g 7)                      | 25  | 50  | 75  | 100 | 125 | 150 |
| Feuilles de lasagne fraîches* (g 1) 3) | 125 | 250 | 375 | 500 | 625 | 750 |

#### À ajouter vous-même

|                          |         |     |     |      |      |      |
|--------------------------|---------|-----|-----|------|------|------|
| Bouillon de légumes (ml) | 250     | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |
| Huile d'olive (cs)       | 1       | 2   | 3   | 4    | 5    | 6    |
| Beurre (cs)              | 1¼      | 2½  | 3¾  | 5    | 6¼   | 7½   |
| Farine (cs)              | 1¼      | 2½  | 3¾  | 5    | 6¼   | 7½   |
| Poivre et sel            | Au goût |     |     |      |      |      |

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 3977 / 951  | 522 / 125  |
| Lipides total (g) | 50          | 7          |
| Dont saturés (g)  | 24,9        | 3,3        |
| Glucides (g)      | 92          | 12         |
| Dont sucres (g)   | 10,2        | 1,3        |
| Fibres (g)        | 10          | 1          |
| Protéines (g)     | 28          | 4          |
| Sel (g)           | 4,9         | 0,6        |

### Allergènes

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

### Contact

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



## 1. Préparer

- Préchauffez le four à 200 degrés et préparez le bouillon avec de l'eau chaude.
- Taillez l'**aubergine** en rondelles de ½ cm d'épaisseur maximum.



## 2. Cuire l'aubergine

- Répartissez les tranches d'**aubergine** sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, arrosez-les de la majeure partie de l'huile d'olive, puis salez et poivrez. Enfouez 10 minutes. Laissez le four allumé après cuisson.
- Pendant ce temps, émincez l'**oignon** et pressez ou émincez l'**ail**. Faites chauffer le beurre dans une sauteuse et faites revenir l'**oignon** et l'**ail** 2 minutes à feu moyen-vif.



## 3. Préparer le roux

- Ajoutez la farine à la sauteuse et remuez 2 minutes. Ajoutez ⅓ du bouillon et mélangez au fouet jusqu'à ce qu'il s'incorpore et que la sauce réduise. Répétez cette opération 2 fois avec le reste du bouillon. Remuez jusqu'à obtenir une sauce bien homogène, portez à ébullition et faites cuire jusqu'à ce que la béchamel ait une consistance crémeuse.

**CONSEIL :** Le roux est une préparation de base en cuisine. Il est constitué d'autant de beurre que de farine et sert de départ à l'élaboration de plusieurs sauces et donne de la consistance.



## 4. Préparer la sauce

- Ajoutez le **romarin séché** à la sauce, puis déchirez les **épinards** au-dessus de la sauteuse, éventuellement en plusieurs fois.
- Laissez réduire en remuant. Enfin, ajoutez la **crème liquide** et ⅓ du **comté râpé**, puis salez et poivrez.



## 5. Former les lasagnes

- Graissez le plat à four avec le reste d'huile d'olive. Versez une fine couche de sauce dans le plat. Couvrez de **feuilles de lasagne** et appuyez légèrement, puis disposez quelques tranches d'**aubergine** par-dessus, salez et poivrez.
- Répétez cette opération jusqu'à épuiser presque toute la sauce. Terminez par une couche de sauce et saupoudrez de **comté râpé**. Enfouez les lasagnes 25 à 35 minutes.

**CONSEIL :** Si vous trouvez les feuilles de lasagne trop épaisses, vous pouvez les abaisser un peu au rouleau à pâtisserie. Vous pourrez utiliser le surplus de pâtes plus tard, s'il en reste.



## 6. Servir

- Laissez les lasagnes refroidir 3 minutes avant de servir pour qu'elles raffermissent.
- Servez-les dans les assiettes.

**Bon appétit !**





# Lieu jaune à la meunière & tombée d'épinards

avec une purée de carottes et des lentilles au paprika

**FAMILIALE** **ÉQUILIBRÉ** • Temps de préparation : 20 min • Total : 30 min. (total pour 2 personnes)

**FAMILIALE**



Carotte



Oignon



Gousse d'ail



Citron jaune



Lentilles



Paprika fumé en poudre



Filet de lieu jaune



Épinards



Amandes effilées

**À consommer dans les 3 jours**

## Ingrédients de base

Beurre, huile d'olive, bouillon de volaille ou de légumes, farine, poivre et sel

## Avant de commencer

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

### Ustensiles

Poêle, casserole avec couvercle, éplucheur, essuie-tout, mixeur plongeant

### Ingrédients pour 1 à 6 personnes

|                                         | 1P      | 2P  | 3P  | 4P  | 5P   | 6P   |
|-----------------------------------------|---------|-----|-----|-----|------|------|
| Carotte* (g)                            | 200     | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Oignon (pièce)                          | ½       | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Gousse d'ail (pièce)                    | ½       | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Citron jaune (pièce)                    | ¼       | ½   | ¾   | 1   | 1¼   | 1½   |
| Lentilles (g)                           | 30      | 60  | 90  | 100 | 150  | 160  |
| Paprika fumé en poudre* (cc)            | ½       | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Filet de lieu jaune* (pièce) 4)         | 1       | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Épinards* (g)                           | 100     | 200 | 300 | 400 | 500  | 600  |
| Amandes effilées (g) 8) 19) 25)         | 8       | 15  | 23  | 30  | 38   | 45   |
| À ajouter vous-même                     |         |     |     |     |      |      |
| Beurre (cs)                             | 1       | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Huile d'olive (cs)                      | ½       | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Bouillon de volaille ou de légumes (ml) | 125     | 250 | 375 | 500 | 625  | 750  |
| Farine (cs)                             | 1       | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Poivre et sel                           | Au goût |     |     |     |      |      |

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 2362 / 565  | 350 / 84   |
| Lipides total (g) | 26          | 4          |
| Dont saturés (g)  | 9,8         | 1,5        |
| Glucides (g)      | 41          | 6          |
| Dont sucres (g)   | 13,2        | 2,0        |
| Fibres (g)        | 17          | 3          |
| Protéines (g)     | 33          | 5          |
| Sel (g)           | 3,5         | 0,5        |

### Allergènes

4) Poisson 8) Fruits à coque

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes

25) Graines de sésame

### Contact

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



## 1. Préparer

- Préparez le bouillon avec de l'eau chaude.
- Épluchez et coupez les **carottes** dans le sens de la longueur, puis taillez-les en demi-lunes.
- Émincez l'**oignon**. Pressez ou émincez l'**ail**. Coupez le **citron** en quartiers



## 4. Faire la purée

- Une fois que les **carottes** et les **lentilles** sont cuites, mixez l'ensemble à l'aide d'un mixeur plongeant jusqu'à obtenir la consistance d'une purée.
- Ajoutez ½ cs de beurre par personne, le **paprika fumé**, salez et poivrez. Réservez dans la casserole à couvert.

**CONSEIL :** Si vous souhaitez une purée plus liquide vous pouvez ajouter un filet d'eau.



## 2. Cuire les légumes

- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans une casserole et faites revenir l'**oignon**, l'**ail** et les **carottes** 3 à 4 minutes. Salez et poivrez.
- Ajoutez par la suite les **lentilles** et le bouillon. Faites cuire à couvert 15 à 20 minutes.

**CONSEIL :** Si les carottes ne sont pas cuites alors qu'il n'y a plus de liquide, vous pouvez rajouter un peu d'eau ou de bouillon à la casserole.



## 5. Cuire le poisson

- Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans une grande poêle à feu moyen vif. Dès que le beurre commence à mousser, ajoutez le **poisson** et faites-le cuire 1 à 2 minutes de chaque côté jusqu'à ce que la croûte soit dorée.
- Ajoutez ensuite les **épinards** et faites-les cuire 1 à 2 minutes en remuant jusqu'à ce qu'ils réduisent.

**CONSEIL :** Si vous ne pouvez pas mettre tous les épinards en même temps, ajoutez-les en deux ou trois fois tout en remuant régulièrement.



## 3. Préparer le poisson

- Pendant ce temps, ajoutez 1 cs de farine par personne dans une assiette. Essayez le **poisson** avec de l'essuie-tout puis passez-le rapidement dans la farine. Ôtez l'excédent de farine en secouant les filets. Salez, poivrez et réservez le **poisson**.

**CONSEIL :** Pour obtenir une belle cuisson uniforme, veillez à ce que toutes les faces du poisson soient recouvertes de farine.



## 6. Servir

- Servez le **poisson** avec la purée de carottes et de lentilles ainsi qu'avec les **épinards**.
- Garnissez avec les **amandes effilées** et arrosez le tout avec le jus d'un quart de **citron** par personne ou selon votre goût. Ajustez l'assaisonnement si besoin.

**Bon appétit !**





# Steak haché de bœuf maison et sauce au camembert

avec des grenailles au four et une salade de tomates

Temps de préparation : 25 min. • Total : 40 min. (total pour 2 personnes)



Grenailles



Romarin séché



Échalote



Tomate



Nectarine jaune



Camembert



Crème liquide



Mesclun



Viande hachée  
de bœuf

À consommer dans les 3 jours

## Ingrédients de base

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

## Avant de commencer

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

### Ustensiles

Casserole, bol, sauteuse, saladier, spatule, plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé

### Ingrédients pour 1 à 6 personnes

|                                 | 1P      | 2P  | 3P  | 4P  | 5P   | 6P   |
|---------------------------------|---------|-----|-----|-----|------|------|
| Grenailles (g)                  | 200     | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Romarin séché (cc)              | 1       | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Échalote (pièce)                | ¼       | ½   | ¾   | 1   | 1¼   | 1½   |
| Tomate* (pièce)                 | 1       | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Nectarine jaune (pièce)         | ½       | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Camembert* (g) 7)               | 40      | 80  | 120 | 160 | 200  | 240  |
| Crème liquide* (paquet) 7)      | ¼       | ½   | ¾   | 1   | 1¼   | 1½   |
| Mesclun* (g)                    | 30      | 60  | 90  | 120 | 150  | 180  |
| Viande hachée de bœuf* (g)      | 120     | 240 | 360 | 480 | 600  | 720  |
| À ajouter vous-même             |         |     |     |     |      |      |
| Huile d'olive vierge extra (cs) | 1½      | 3   | 4 ½ | 6   | 7 ½  | 9    |
| Vinaigre balsamique noir (cc)   | ½       | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Moutarde (cc)                   | ½       | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Poivre et sel                   | Au goût |     |     |     |      |      |

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 3558 / 932  | 554 / 143  |
| Lipides total (g) | 56          | 9          |
| Dont saturés (g)  | 22,9        | 3,5        |
| Glucides (g)      | 52          | 8          |
| Dont sucres (g)   | 13,2        | 2,1        |
| Fibres (g)        | 7           | 1          |
| Protéines (g)     | 49          | 8          |
| Sel (g)           | 1,1         | 0,2        |

### Allergènes

7) Lait/lactose

### Contact

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



## 1. Préparer

- Sortez la viande du réfrigérateur. Préchauffez le four à 200 degrés.
- Lavez bien ou épluchez les **grenailles** et coupez-les en deux. Mettez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, ajoutez 1 cs d'huile d'olive par personne, le **romarin séché**, et salez. Mélangez et enfournez 25 à 30 minutes. Retournez à mi-cuisson.

**CONSEIL :** Ajustez la cuisson des grenailles selon votre goût, vous pouvez les laisser plus ou moins longtemps dans le four.



## 4. Faire la vinaigrette

- Dans un saladier, mélangez l'**échalote** avec, par personne, ½ cc de moutarde, ½ cs d'huile d'olive, ½ cs de vinaigre balsamique noir, du sel et du poivre.
- Juste avant de servir, ajoutez les morceaux de **tomate**, de nectarine et le **mesclun** au saladier. Mélangez.



## 2. Couper

- Ciselez l'**échalote**.
- Coupez les **tomates** en deux puis en demi-lunes.
- Faites la même chose avec la **nectarine**.



## 5. Cuire la viande

- Mettez le **bœuf haché** dans un bol. Salez et poivrez généreusement. Mélangez avec vos mains, puis formez des galettes (une par personne) d'environ 2 cm d'épaisseur.
- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans une sauteuse à feu vif. Faites cuire les steaks hachés 2 à 3 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés à l'extérieur et cuits, en les retournant soigneusement à l'aide d'une spatule.

**CONSEIL :** Pensez à adapter le temps de cuisson selon votre goût (saignant, à point, bien cuit).



## 3. Faire la sauce

- Retirez la croûte du **camembert**. Coupez-le en petits cubes. Dans une casserole, faites chauffer la **crème** liquide et les cubes de camembert à feu moyen-doux. Ajoutez du poivre et laissez réduire 10 à 13 minutes en remuant de temps en temps. Le camembert doit être dissout dans la **crème** pour que la sauce puisse napper le dos d'une cuillère.

**CONSEIL :** Si vous souhaitez conserver la croûte du camembert, mixez la sauce en fin de cuisson afin qu'elle soit bien lisse.



## 6. Servir

- Servez le steak haché de bœuf avec les **grenailles** rôties, la salade et la sauce au camembert.
- Ajustez l'assaisonnement en poivre et sel.

## Bon appétit !





# Rigatoni à la saucisse façon bolognaise

avec des légumes fondants et du fromage italien râpé

**FAMILIALE** • Temps de préparation : 20 min. • Total : 35 min. (total pour 2 personnes)

**FAMILIALE**



Oignon



Gousse d'ail



Céleri branche



Carotte



Saucisse de porc et ail



Concentré de tomates



Fenouil moulu



Rigatoni al bronzo



Fromage italien râpé

À consommer dans les 3 jours

## Ingrédients de base

Bouillon de volaille ou de légumes, huile d'olive, huile d'olive vierge extra, poivre et sel



Avant de commencer

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

Ustensiles

Râpe, casserole avec couvercle, wok ou sauteuse avec couvercle

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

|                                            | 1P  | 2P  | 3P      | 4P  | 5P  | 6P  |
|--------------------------------------------|-----|-----|---------|-----|-----|-----|
| Oignon (pièce)                             | ½   | 1   | 1½      | 2   | 2½  | 3   |
| Gousse d'ail (pièce)                       | 1   | 2   | 3       | 4   | 5   | 6   |
| Céleri branche* (branche(s)) 9)            | 50  | 100 | 150     | 200 | 250 | 300 |
| Carotte* (g)                               | 100 | 200 | 300     | 400 | 500 | 600 |
| Saucisse de porc, marjolaine et ail* (g)   | 100 | 200 | 300     | 400 | 500 | 600 |
| Concentré de tomates (pot)                 | ½   | 1   | 1½      | 2   | 2½  | 3   |
| Fenouil moulu (cc)                         | ½   | 1   | 1½      | 2   | 2½  | 3   |
| Rigatoni al bronzo (g) 1) 20)              | 90  | 180 | 270     | 360 | 450 | 540 |
| Fromage italien râpé* (g) 7)               | 25  | 50  | 75      | 100 | 125 | 150 |
| À ajouter vous-même                        |     |     |         |     |     |     |
| Bouillon de volaille ou de légumes (ml)    | 100 | 200 | 300     | 400 | 500 | 600 |
| Huile d'olive (cs)                         | 1   | 2   | 3       | 4   | 5   | 6   |
| Huile d'olive vierge extra (selon le goût) |     |     | Au goût |     |     |     |
| Poivre et sel                              |     |     | Au goût |     |     |     |

\* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 3941/942    | 694/166    |
| Lipides total (g) | 49          | 9          |
| Dont saturés (g)  | 18,5        | 3,3        |
| Glucides (g)      | 82          | 14         |
| Dont sucres (g)   | 15,7        | 2,8        |
| Fibres (g)        | 10          | 2          |
| Protéines (g)     | 36          | 6          |
| Sel (g)           | 3,5         | 0,6        |

Allergènes

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/lactose 9) Céleri  
Peut contenir des traces de : 20) Soja

Contact

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



1. Préparer

- Préparez le bouillon avec de l'eau chaude. Lavez ou épluchez les **carottes**. Retirez les extrémités du **céleri**. Hachez finement l'**oignon**, l'**ail**, le **céleri** et les **carottes** (vous pouvez aussi râper les carottes pour aller plus vite). Coupez la peau de la **saucisse** pour l'ouvrir et retirez la chair.

**CONSEIL :** Vous pouvez aussi utiliser un robot culinaire pour hacher finement l'oignon, les carottes, le céleri et l'ail. Attention, le céleri ayant un goût prononcé, réduisez la quantité utilisée si vous n'appréciez pas son goût.



4. Cuire les rigatoni

- Ajoutez les rigatoni à la casserole d'eau bouillante et faites-les cuire à couvert 12 à 14 minutes.
- Égouttez-les tout en conservant un peu d'eau de cuisson des pâtes. Vous vous en servirez pour lier votre sauce.



2. Cuire

- Dans un wok ou une grande sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive à feu vif et ajoutez l'**oignon**, l'**ail**, le **céleri** et les **carottes**.
- Émiettez la **saucisse** par-dessus, puis faites saisir le tout 5 à 6 minutes en remuant régulièrement. Salez et poivrez.

**CONSEIL :** Les ingrédients peuvent brunir légèrement, cela apportera beaucoup de goût à votre sauce. Attention toutefois à ce qu'ils ne brûlent pas !



5. Incorporer

- Versez les pâtes égouttées directement dans le wok avec le ragù.
- Ajoutez la moitié du **fromage râpé** et un filet d'eau des pâtes, puis mélangez bien. Si vous trouvez la sauce trop sèche, rajoutez un peu d'eau de cuisson et mélangez jusqu'à obtenir la consistance désirée.



3. Faire mijoter

- Portez une large quantité d'eau (environ 500 ml par personne) à ébullition dans une casserole pour les **rigatoni**.
- Pendant ce temps, ajoutez au contenu du wok le concentré de **tomates** et le **fenouil moulu**, puis faites-les revenir 2 minutes.
- Versez ensuite le bouillon par-dessus en grattant bien le fond de la sauteuse avec une cuillère en bois afin de récupérer et dissoudre l'ensemble des sucs. Laissez mijoter le ragù 15 minutes.



6. Servir

- Servez les rigatoni au ragù dans des assiettes creuses puis garnissez avec le reste du **fromage râpé**.
- Vous pouvez également ajouter un filet d'huile d'olive vierge extra par-dessus et ajuster l'assaisonnement si nécessaire.

Bon appétit !





# Salade de tomates confites et feta rôtie à l'origan

servie sur un lit de boulgour et de roquette

**VEGGIE** **FAMILIALE** • Temps de préparation : 10 min. • Total : 30 min. (total pour 2 personnes)

**VEGGIE**



Tomates cerises  
de 3 couleurs



Oignon rouge



Feta



Thym séché



Origan séché



Ciboulette fraîche



Boulgour



Roquette

À consommer dans les 5 jours

## Ingrédients de base

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

## Avant de commencer

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

### Ustensiles

Casserole avec couvercle, saladier, plat à four

### Ingrédients pour 1 à 6 personnes

|                                    | 1P  | 2P  | 3P  | 4P  | 5P  | 6P  |
|------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Tomates cerises de 3 couleurs* (g) | 150 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Oignon rouge (pièce)               | ½   | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Feta* (g) 7)                       | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Thym séché (cc)                    | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Origan séché (cc)                  | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Ciboulette fraîche* (g)            | 5   | 10  | 15  | 20  | 25  | 30  |
| Boulgour (g) 1)                    | 85  | 170 | 250 | 335 | 420 | 505 |
| Roquette* (g)                      | 40  | 60  | 80  | 100 | 140 | 160 |

#### À ajouter vous-même

|                               |         |     |     |     |     |      |
|-------------------------------|---------|-----|-----|-----|-----|------|
| Huile d'olive (cs)            | 3       | 6   | 9   | 12  | 15  | 18   |
| Bouillon de légumes (ml)      | 175     | 350 | 525 | 700 | 875 | 1050 |
| Vinaigre balsamique noir (cs) | 1       | 2   | 3   | 4   | 5   | 6    |
| Poivre et sel                 | Au goût |     |     |     |     |      |

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 3992 / 954  | 680 / 162  |
| Lipides total (g) | 61          | 10         |
| Dont saturés (g)  | 18,9        | 3,2        |
| Glucides (g)      | 63          | 11         |
| Dont sucres (g)   | 8,0         | 1,4        |
| Fibres (g)        | 15          | 2          |
| Protéines (g)     | 29          | 5          |
| Sel (g)           | 5,0         | 0,9        |

### Allergènes

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/lactose



## 1. Préparer

- Préchauffez le four à 225 degrés.
- Rincez les **tomates cerises**. Coupez l'**oignon** en deux puis en très fines demi-lunes.



## 2. Enfourner

- Disposez les rondelles d'**oignon** dans un plat à four. Ajoutez la **feta** entière par-dessus. Disposez les **tomates cerises** tout autour.
- Arrosez généreusement avec 3 cs d'huile d'olive par personne et saupoudrez de **thym** et d'**origan**. Enfournez le tout 20 minutes jusqu'à ce que les **tomates** soient cuites et la **feta** dorée sur les bords.

**CONSEIL :** Si vous aimez les tomates bien confites et presque caramélisées, prolongez la cuisson de 10 minutes.



## 3. Cuire le boulgour

- Faites chauffer le bouillon dans une casserole avec couvercle.
- Dès que ce dernier commence à bouillir, ajoutez le **boulgour** et faites-le cuire 15 à 17 minutes à couvert, jusqu'à absorption complète du bouillon. Remuez régulièrement, puis réservez sans couvercle.



## 4. Ciseler

- Ciselez finement la **ciboulette**.



## 5. Assaisonner

- Dans un saladier, versez 1 cs de vinaigre balsamique noir par personne.
- Ajoutez le **boulgour**, puis salez et poivrez.



## 6. Servir

- Ajoutez le mélange de **tomates** et de **feta** au **boulgour**. Ajoutez la **roquette** et la **ciboulette**.
- Mélangez le tout en appuyant sur les morceaux de **feta** qui devraient facilement s'émietter. La salade est meilleure lorsqu'elle se déguste tiède mais vous pouvez aussi la manger froide.

**Bon appétit !**

### Contact

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





# Penne à la crème de tomates séchées & pecorino

avec des aubergines poêlées et du basilic

**VEGGIE** **RAPIDO** • Temps de préparation : 20 min. • Total : 20 min. (total pour 2 personnes)

**VEGGIE**



Aubergine



Oignon



Gousse d'ail



Tomates rouges  
et jaunes séchées



Penne



Paprika en poudre



Crème liquide



Basilic frais



Pecorino râpé



Roquette

**À consommer dans les 5 jours**

## Ingrédients de base

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

**Avant de commencer**

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

**Ustensiles**

Casserole, bol, poêle, sauteuse

**Ingrédients pour 1 à 6 personnes**

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

**À ajouter vous-même**

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

\* Conserver au réfrigérateur

**Valeurs nutritionnelles**

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 3694 /883   | 763 /182   |
| Lipides total (g) | 49          | 10         |
| Dont saturés (g)  | 16,0        | 3,3        |
| Glucides (g)      | 81          | 16,8       |
| Dont sucres (g)   | 13,3        | 2,8        |
| Fibres (g)        | 9           | 2          |
| Protéines (g)     | 23          | 5          |
| Sel (g)           | 2,1         | 0,4        |

**Allergènes**

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

**Contact**

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



**1. Préparer**

- Dans une casserole, portez une grande quantité d'eau salée à ébullition pour les **penne**.
- Préparez le bouillon avec de l'eau chaude. Coupez l'**aubergine** en morceaux de 1 à 2 cm.
- Émincez l'**oignon**. Pressez ou émincez l'**ail**. Hachez grossièrement les **tomates séchées**.



**3. Préparer la sauce**

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

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



**2. Cuire les penne**

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



**4. Servir**

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

**Bon appétit !**





# Curry doux aux épinards et aux pois chiches

avec du lait de coco, des légumes poêlés et du riz

**RAPIDO** **VEGGIE** • Temps de préparation : 15 min. • Total : 20 min. (total pour 2 personnes)

**RAPIDO**



Gousse d'ail



Mélange de légumes



Riz long grain



Pâte de curry rouge



Pois chiches



Lait de coco



Épinards

À consommer dans les 5 jours

## Ingrédients de base

Huile de tournesol, cube de bouillon de légumes, poivre et sel

**Avant de commencer**

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

**Ustensiles**

Poêle, casserole avec couvercle, passoire

**Ingrédients pour 1 à 6 personnes**

|                                           | 1P      | 2P  | 3P  | 4P  | 5P  | 6P  |
|-------------------------------------------|---------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Gousse d'ail (pièce)                      | ½       | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Mélange de légumes* (g) 9)                | 100     | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Riz long grain (g)                        | 85      | 170 | 250 | 335 | 420 | 505 |
| Pâte de curry rouge* (g) 1) 6) 7) 19) 22) | 40      | 75  | 100 | 125 | 175 | 200 |
| Pois chiches (boîte)                      | ⅓       | ⅔   | 1   | 1⅓  | 1⅔  | 2   |
| Lait de coco (ml)                         | 125     | 250 | 375 | 500 | 625 | 750 |
| Épinards* (g)                             | 100     | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| À ajouter vous-même                       |         |     |     |     |     |     |
| Huile de tournesol (cs)                   | ½       | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Cube de bouillon de légumes (pièce)       | ¼       | ½   | ¾   | 1   | 1¼  | 1½  |
| Poivre et sel                             | Au goût |     |     |     |     |     |

\* Conserver au réfrigérateur

**Valeurs nutritionnelles**

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 3197 / 764  | 598 / 143  |
| Lipides total (g) | 35          | 7          |
| Dont saturés (g)  | 21,8        | 4,1        |
| Glucides (g)      | 88          | 16         |
| Dont sucres (g)   | 7,4         | 1,4        |
| Fibres (g)        | 12          | 2          |
| Protéines (g)     | 18          | 3          |
| Sel (g)           | 4           | 0,7        |

**Allergènes**

1) Céréales contenant du gluten 6) Soja 7) Lait/lactose 9) Céleri  
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Fruits à coque

**Contact**

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



- 1. Cuire les légumes**
- Portez à ébullition une grande quantité d'eau dans une casserole avec couvercle pour le **riz**.
  - Pressez ou émincez l'**ail**.
  - Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans un wok ou une poêle sur feu moyen. Faites revenir l'**ail** et le **mélange de légumes** 3 à 4 minutes.



- 3. Faire le curry**
- Ajoutez le **lait de coco** aux **légumes**, émiettez le cube de bouillon au-dessus de la poêle et mélangez bien.
  - Baissez le feu et faites cuire le curry à couvert 6 à 10 minutes, ou jusqu'à ce que la **carotte** soit al dente.
  - Ajoutez les **épinards** en deux ou trois fois, mélangez-les jusqu'à ce qu'ils aient rétréci. Ajoutez ensuite les **pois chiches**, remuez bien et faites mijoter 2 à 3 minutes supplémentaires. Salez et poivrez selon votre goût.



- 2. Cuire le riz**
- Faites cuire le **riz** à couvert 12 à 15 minutes. Égouttez et réservez sans couvercle.
  - Ajoutez la **pâte de curry rouge** au **mélange de légumes** et faites revenir 1 minute.
  - Pendant ce temps, rincez les **pois chiches** à l'eau froide et égouttez-les dans une passoire.

**CONSEIL :** Grâce aux pois chiches et aux légumes, ce plat contient beaucoup de fibres, ce qui vous donne une sensation de satiété prolongée. Les pois chiches sont également riches en protéines et en glucides lents sains.



- 4. Servir**
- Répartissez le **riz** dans les assiettes et déposez le curry à la cuillère sur le dessus.

**CONSEIL :** Si vous avez déjà du curry en poudre chez vous, laissez votre mélange d'épices dans son étui hermétique, pour qu'il garde toutes ses saveurs ! Pour le conserver longtemps, il faut le garder à l'abri de la lumière, de la chaleur, ainsi que de l'humidité.

**Bon appétit !**