



Filet de poulet sur risotto à la carotte rôtie

Parmigiano Reggiano, thym citron & amandes grillées

Calorie Smart

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Riz pour risotto



Gousse d'ail



Oignon



Carotte



Thym citron frais



Persil plat frais



Parmigiano Reggiano AOP



Amandes effilées



Citron



Filet de poulet aux épices méditerranéennes



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

Le secret d'un risotto crémeux ? « Arroser & remuer » ! Remuer permet aux grains de riz de se frotter les uns contre les autres et de libérer l'amidon qui donne cette texture délicieusement crémeuse au risotto.

Détachez-moi !



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2841 / 679	334 / 80
Lipides total (g)	23	3
Dont saturés (g)	7	0,8
Glucides (g)	88	10
Dont sucres (g)	17,6	2,1
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	34	4
Sel (g)	2	0,2

Allergènes

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

1



2



3



Préparer

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

4



5



6



Préparer le risotto

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

Cuire le poulet

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

Apprêter

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

Rôtir la carotte

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

Servir

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

Bon appétit !



Rigatoni aux porc et légumes verts alla ragù bianco & Parmigiano Reggiano

légumes dissimulés pour les enfants : épinards et courgette

Famille Rapido

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Rigatoni



Gousse d'ail



Épinards



Parmigiano Reggiano AOP



Crème de basilic



Viande de porc fermier hachée



Courgette



Crème liquide



Pistaches



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

Avec nos recettes de légumes dissimulés, proposez des repas frais et savoureux, facilement réalisables et discrètement agrémentés de légumes que les enfants tendent souvent à bouder. Un repas familial sans stress !



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Mixeur (plongeant) avec bol profond, sauteuse, râpe, râpe fine, casserole, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Viande de porc fermier hachée* (g)	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Parmigiano Reggiano AOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Pistaches (g)	5	10	15	20	25	30
Crème de basilic (ml)	10	15	25	30	40	45

À ajouter vous-même

Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Eau pour la sauce (ml)	25	50	75	100	125	150
Vinaigre balsamique blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra						à votre goût
Poivre et sel						à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3920 /937	719 /172
Lipides total (g)	52	9
Dont saturés (g)	18,8	3,4
Glucides (g)	74	14
Dont sucres (g)	9,5	1,7
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	41	8
Sel (g)	2	0,4

Allergènes

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

1



Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire les pâtes 13 à 15 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Pendant ce temps, râpez le fromage et la courgette. Épluchez l'ail.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire les épinards jusqu'à ce qu'ils aient réduit - en remuant régulièrement.

3



Cuire la courgette

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire la courgette 3 minutes.
- Ajoutez-y la viande hachée et poursuivez la cuisson 3 minutes. Déglacez avec le vinaigre balsamique blanc. Salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, concassez grossièrement les pistaches.
- Ajoutez les pâtes, la viande hachée et la courgette à la sauce.

2



Préparer la sauce

- Transférez les épinards dans le bol profond.
- Ajoutez-y l'ail, la crème, l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients) ainsi que la crème de basilic et la moitié du fromage.
- Mixez le tout au mixeur plongeant en une sauce homogène.
- Ajoutez-la à la sauteuse, puis portez à ébullition, à petit bouillon. Laissez-la mijoter à feu doux jusqu'à utilisation.

4



Servir

- Servez les pâtes garnies dans des assiettes creuses et arrosez d'huile d'olive vierge extra à votre convenance.
- Garnissez des pistaches et du reste de fromage.

Bon appétit !



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

à composer vous-même et à déguster ensemble !

Famille Végé Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Riz basmati



Oignon rouge



Gousse d'ail



Haricots noirs



Épices mexicaines



Passata



Gouda râpé



Coriandre fraîche



Tomate



Avocat



Maïs conserve



Chips de tortilla au piment doux



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

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



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse, casserole avec couvercle, tamis ou passoire

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz basmati (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Haricots noirs (paquet(s))	½	½	1	1½	1½	2
Épices mexicaines (sachet(s))	1	2	3	4	5	6
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Tomate (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Avocat (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Maïs conserve (g)	140	285	425	570	710	855
Chips de tortilla au piment doux (g)	25	50	75	100	125	150

À ajouter vous-même

Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3707 / 886	604 / 144
Lipides total (g)	32	5
Dont saturés (g)	8,3	1,4
Glucides (g)	118	19
Dont sucres (g)	19,2	3,1
Fibres (g)	18	3
Protéines (g)	28	5
Sel (g)	3,1	0,5

Allergènes

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

1



Préparer

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

3



Couper les légumes

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

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

2



Préparer le riz à la tomate

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

4



Servir

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

Bon appétit !



Bâtonnets végés façon poisson avec pommes de terre et légumes

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

Famille Rapido Végétal

Durée de préparation : 25 - 30 min.



-  Pomme de terre
-  Carotte
-  Brocoli
-  Câpres
-  Citron
-  Épices pour pommes de terre
-  Estragon frais
-  Ciboulette fraîche
-  Gomasio aux fines herbes



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

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



Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, casserole, petit bol, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Bâtonnets végétaux façon poisson* (pièce(s))	3	6	9	12	15	18
Carotte* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Brocoli* (g)	150	300	450	540	750	840
Câpres (g)	10	15	25	30	40	45
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épices pour pommes de terre (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Estragon frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Ciboulette fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Gomasio aux fines herbes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3

À ajouter vous-même

Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3

Poivre et sel à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3351 / 801	484 / 116
Lipides total (g)	41	6
Dont saturés (g)	4,8	0,7
Glucides (g)	88	13
Dont sucres (g)	15,8	2,3
Fibres (g)	20	3
Protéines (g)	18	3
Sel (g)	2	0,3

Allergènes

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

1



Préparer

- Lavez les pommes de terre, puis coupez-les en dés.
- Ajoutez-les à la sauteuse. Versez de l'eau à hauteur, couvrez et faites-cuire 11 à 13 minutes à ébullition. Ensuite, égouttez et remettez les pommes de terre dans la sauteuse.
- Arrosez d'1 filet d'huile de tournesol et ajoutez les épices pour pommes de terre. Faites cuire 3 à 5 minutes à feu moyen-vif. Salez et poivrez à votre goût.

3



Cuire les bâtonnets

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen et cuire/dorer uniformément les bâtonnets végés 3 minutes.
- Hachez grossièrement les câpres. Coupez le citron en 6 quartiers.
- Dans le petit bol, préparez la la sauce tartare en mélangeant la mayonnaise avec le sucre, les câpres, les herbes fraîches et le jus de 1 quartier de citron par personne. Salez et poivrez à votre goût.

2



Cuire les légumes

- Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans la casserole.
- Coupez le bouquet de brocoli en petites fleurettes et la tige en dés. Détaillez la carotte en fines demi-rondelles.
- Faites cuire le brocoli et la carotte 5 à 7 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez-les. Salez et poivrez à votre goût. Réservez.
- Pendant ce temps, ciselez les herbes fraîches.

4



Servir

- Servez les pommes de terre, les légumes et les bâtonnets sur les assiettes.
- Pour les enfants : accompagnez de mayonnaise à votre convenance.
- Pour les parents : servez avec la sauce tartare et les quartiers de citron restants. Garnissez les légumes de gomasio aux fines herbes.

Bon appétit !



Saucisse de porc en sauce au curry

pommes de terre rôties, slaw de crudités et oignon poêlé

Famille Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Saucisse de porc fermière



Sauce au curry



Oignon



Chou blanc et carotte



Mini-concombre



Pomme



Quartiers de pommes de terre



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

Ce plat s'inspire de la *currywurst* allemande, concoctée en 1949 par le propriétaire d'un établissement de restauration rapide à Berlin. Ce sont quant à eux les soldats britanniques qui ont introduit le ketchup et le curry en poudre en Allemagne, des éléments essentiels à la *currywurst* !



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, poêle avec couvercle, saladier

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Saucisse de porc fermière* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Sauce au curry* (ml)	20	40	60	80	100	120
Oignon (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Chou blanc et carotte* (g)	50	100	150	200	250	300
Mini-concombre* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Pomme* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Quartiers de pommes de terre* (g)	200	400	600	800	1000	1200
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3033 /725	492 /118
Lipides total (g)	42	7
Dont saturés (g)	9,3	1,5
Glucides (g)	58	9
Dont sucres (g)	22	3,6
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	24	4
Sel (g)	1,9	0,3

Allergènes

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

1



Rôtir les pommes de terre

- Préchauffez le four à 180°C.
- Dispersez les pommes de terre sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 20 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retournez-les à mi-cuisson.

3



Préparer le slaw

- Retirez le trognon de la pomme et taillez-la en dés.
- Coupez le concombre en demi-rondelles.
- Dans le saladier, mélangez la mayonnaise avec le vinaigre de vin blanc. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez le concombre, la pomme et le mélange de chou et carotte au saladier puis mélangez bien.

2



Cuire la saucisse

- Émincez l'oignon en demi-rondelles.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément la saucisse 2 minutes.
- Ajoutez l'oignon, couvrez et poursuivez la cuisson 8 minutes à feu moyen. Retournez régulièrement.

4



Servir

- Sur les assiettes, coupez la saucisse en deux dans la longueur, puis déposez-y l'oignon et sauce au curry.
- Accompagnez des pommes de terre rôties et du slaw.

Bon appétit !



Riz sauté au kimchi relevé et œuf au plat

sauce de poisson, furikake & graines de sésame

Végé

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Riz basmati



Œuf



Oignon



Oignon nouveau



Carotte



Champignons



Huile de sésame



Kimchi



Gousse d'ail



Furikake



Graines de sésame



Piment rouge



Sauce de poisson



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

L'astuce pour un riz délicieusement croquant ? Laissez-le bien s'évaporer et refroidir en l'étalant sur une assiette ou une planche à découper une fois cuit.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Râpe, casserole avec couvercle, petit bol, poêle, wok

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz basmati (g)	75	150	225	300	375	450
Œuf* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Oignon nouveau* (botte(s))	½	1	1	2	2	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Huile de sésame (ml)	5	10	15	20	25	30
Kimchi* (g)	25	50	75	100	125	150
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Furikake (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Graines de sésame (sachet(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sauce de poisson (ml)	10	20	30	40	50	60

A ajouter vous-même

Eau pour le riz (ml)	180	360	540	720	900	1080
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	¾	1¼	1½	2	2¼
Huile de tournesol (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja sucrée (cs)	½	1	1½	2	2½	3

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2904 / 694	473 / 113
Lipides total (g)	34	5
Dont saturés (g)	5,1	0,8
Glucides (g)	81	13
Dont sucres (g)	13,5	2,2
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	20	3
Sel (g)	4,1	0,7

Allergènes

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

1



Cuire le riz

- Portez l'eau à ébullition dans la casserole et émiettez-y ⅓ du bouillon cube (voir tableau des ingrédients pour l'eau et le bouillon cube).
- Faites-y cuire le riz 8 minutes à couvert. Ensuite, éteignez le feu et laissez reposer le riz 10 minutes.
- Ciselez finement l'oignon nouveau en réservant séparément la partie verte de la blanche.
- Râpez la carotte et coupez les champignons en lamelles.

4



Préparer la sauce

- Dans le petit bol, mélangez l'ail avec le **kimchi**, la sauce soja sucrée, le vinaigre de vin blanc et la sauce de poisson (voir conseil).
- Ajoutez le reste du bouillon cube, puis réservez.

Conseil de santé 🌱 Si vous surveillez vos apports en sel, utilisez la moitié de la sauce de poisson seulement. Chacun pourra toujours en rajouter à sa guise à table.

2



Préparer les aromates

- Émincez l'oignon et écrasez ou émincez l'ail.
- Épépinez et émincez finement le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le à votre goût.). Réservez-en un peu pour la garniture.

Le saviez-vous ? 🌱 L'oignon renferme de la vitamine C. Celle-ci aide notamment votre corps à mieux absorber le fer contenu dans votre alimentation.

5



Frir le riz

- Dans la poêle, faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol à feu moyen-vif et cuire l'œuf au plat.
- À feu vif, faites chauffer l'huile de sésame avec 1 filet d'huile de tournesol dans le wok utilisé pour cuire les légumes. Lorsque l'huile est bien chaude, faites-y frir le riz 2 à 3 minutes presque sans remuer.
- Ajoutez-y la sauce et poursuivez la cuisson 1 minute pour caraméliser légèrement. Ajoutez ensuite les légumes.

3



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans le wok à feu vif.
- Lorsque le wok est bien chaud, faites-y cuire la partie blanche de l'oignon nouveau avec l'oignon, les champignons, la carotte et le **piment rouge** 4 à 6 minutes.
- Réservez hors du wok.
- Pendant ce temps, émincez grossièrement le **kimchi** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût).

6



Servir

- Servez le riz sauté dans des grands bols et déposez-y l'œuf au plat.
- Garnissez avec la partie verte de l'oignon nouveau, le **piment rouge** réservé, les graines de sésame et le furikake.

Bon appétit !



Filet de poulet en sauce crémeuse à la ciboulette

grenailles poêlées et carottes rôties

Famille

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Crème liquide



Ciboulette fraîche



Grenailles



Carotte



Carotte jaune



Filet de poulet



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

La taille des grenailles n'est pas due à leur variété, mais au moment où elles sont récoltées. Récoltées jeunes, elles gardent leur saveur douce et texture tendre.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Crème liquide (g)	50	100	150	200	250	300
Ciboulette fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Carotte* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Carotte jaune* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Filet de poulet* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	2	4	6	8	10	12
Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Farine (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3159 / 755	437 / 104
Lipides total (g)	42	6
Dont saturés (g)	22,9	3,2
Glucides (g)	59	8
Dont sucres (g)	15,5	2,1
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	32	4
Sel (g)	0,5	0,1

Allergènes

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

1



Rôtir les carottes

- Préchauffez le four à 200°C. Préparez le bouillon.
- Coupez les carottes en deux dans la longueur, ou en quatre pour les plus grosses.
- Disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et mélangez-les avec 1 filet d'huile d'olive, du sel et du poivre.
- Enfourez-les 20 à 25 minutes.

3



Cuire le poulet

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la 2e poêle à feu moyen-vif. Frottez le poulet de sel et de poivre, puis faites-le cuire 2 minutes de chaque côté.
- Baissez le feu et poursuivez-en la cuisson 4 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit à cœur. Réservez-le ensuite hors de la poêle.
- Faites fondre 1 généreuse noix de beurre dans la même poêle à feu moyen-vif et dorez la farine 1 minute, ou jusqu'à qu'elle libère son parfum.

2



Poêler les grenailles

- Lavez les grenailles et coupez-les en deux.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les grenailles 15 minutes à couvert. Remuez régulièrement.
- Retirez ensuite le couvercle de la poêle, salez et poivrez et poursuivez la cuisson 5 à 10 minutes.
- Pendant ce temps, ciselez finement la ciboulette.

4



Servir

- Ajoutez-y la crème liquide et le bouillon. Poivrez à votre goût. Remuez bien jusqu'à ce que la sauce soit homogène.
- Laissez-la réduire 3 à 5 minutes à feu doux.
- Juste avant de servir, ajoutez-y la ciboulette et le poulet.
- Servez les grenailles et les carottes avec le poulet en sauce crémeuse à la ciboulette.

Bon appétit !



Pain de viande à la provençale

riz et légumes rôtis en sauce tomate

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Oignon



Gousse d'ail



Viande de porc fermier hachée



Chapelure panko



Cubes de tomate



Romarin frais



Riz long grain



Mélange d'épices siciliennes



Tomates séchées



Carotte



Épices italiennes



Courgette



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

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



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

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

1



2



3



Préparer

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

Enfourner le pain de viande

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

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

Rôtir les légumes

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

4



5



6



Préparer la sauce

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

Aprêter la sauce

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

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

Servir

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

Bon appétit !



Escalope de poulet panée et frites maison

choucroute en salade, chutney de cranberries et persil

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Pomme de terre



Pomme



Carotte



Oignon rouge



Persil frisé frais



Citron



Choucroute



Chutney de cranberries



Escalope panée
croustillante de poulet
Oranjehoen



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

Contrairement au persil plat, dont la saveur plus herbacée en fait un excellent allié en cuisine, le persil frisé est davantage utilisé comme garniture. Une chose est sûre, les deux sont parfaits pour ajouter une note rafraîchissante à vos plats !



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, râpe, saladier, tamis ou passoire, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Pomme* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Persil frisé frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Choucroute* (g)	100	200	300	400	500	600
Chutney de cranberries* (g)	40	80	120	160	200	240
Escalope panée croustillante de poulet Oranjehoen* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4079 /975	545 /130
Lipides total (g)	44	6
Dont saturés (g)	12,2	1,6
Glucides (g)	112	15
Dont sucres (g)	36	4,8
Fibres (g)	17	2
Protéines (g)	26	4
Sel (g)	3,5	0,5

Allergènes

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

1



Préparer les frites

- Préchauffez le four à 210°C.
- Lavez bien, ou épluchez, les pommes de terre et taillez-les en frites de 1 cm d'épaisseur maximum.
- Disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et arrosez-les d'1 filet d'huile d'olive. Salez, poivrez, mélangez, puis enfournez 30 à 35 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retournez à mi-cuisson.

3



Préparer la salade

- Ajoutez la carotte, l'oignon, la pomme, le sucre et la mayonnaise au saladier, ainsi que la moitié du persil.
- Salez et poivrez à votre goût, puis mélangez bien.
- Réservez au réfrigérateur jusqu'au service.

2



Couper les légumes

- Détaillez la pomme en petits dés. Râpez la carotte. Coupez l'oignon en fines demi-rondelles.
- Ciselez finement le persil et coupez le citron en quarts.
- Pesez la choucroute, mettez-la dans la passoire, puis rincez-la sous l'eau froide.
- Évacuez-en le liquide en appuyant à l'aide d'une cuillère, puis mettez la choucroute dans le saladier.

4



Servir

- Faites fondre 1 bonne noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire l'escalope panée 5 minutes en la retournant régulièrement.
- Servez l'escalope panée avec les frites et la choucroute en salade sur les assiettes.
- Accompagnez du chutney de cranberries et des quartiers de citron.
- Garnissez du reste de persil.

Bon appétit !



Burger en sauce crémeuse au Parmigiano Reggiano

pommes de terre, carotte et haricots verts

Famille

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Pomme de terre



Steak haché de bœuf et de porc



Gousse d'ail



Oignon



Carotte



Haricots verts



Mélange d'épices siciliennes



Crème liquide



Parmigiano Reggiano AOP



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

Le haricot vert est la gousse immature et tendre du haricot commun, consommé entier avant que les graines ne se développent. Il s'agit de la même plante, mais à une phase différente !



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Papier aluminium, plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, râpe fine, casserole, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Steak haché de bœuf et de porc* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Haricots verts* (g)	100	200	300	400	500	600
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Parmigiano Reggiano AOP* (g)	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (g)	15	30	45	60	75	90
Farine (g)	10	20	30	40	50	60
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4012 /959	572 /137
Lipides total (g)	58	8
Dont saturés (g)	26,2	3,7
Glucides (g)	69	10
Dont sucres (g)	15,6	2,2
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	33	5
Sel (g)	1,8	0,2

Allergènes

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

1



2



3



Préparer

- Préchauffez le four à 210°C. Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans la casserole.
- Épluchez ou lavez bien les pommes de terre, puis coupez-les en dés de 2 cm.
- Dispersez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, puis arrosez-les d'1 filet d'huile d'olive. Salez, poivrez, mélangez.
- Enfournez 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient dorées. Remuez à mi-cuisson.

4



5



6



Cuire les légumes

- Coupez la carotte en rondelles et faites-les cuire 2 minutes dans la casserole.
- Équeutez les haricots verts, puis coupez-les deux.
- Ajoutez-les à la carotte dans la casserole et faites cuire 6 à 8 minutes.
- Prélevez 50 ml de liquide de cuisson par personne, puis égouttez et remettez le tout dans la casserole. Salez et poivrez à votre goût, puis réservez jusqu'au service.

Cuire le burger

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le burger 2 à 3 minutes de chaque côté.
- Salez et poivrez à votre goût.
- Réservez le burger hors de la poêle sous une feuille d'aluminium jusqu'au service.

Cuire les aromates

- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Faites fondre le beurre dans la même poêle à feu moyen-vif et revenir l'oignon et l'ail avec la farine 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que cette dernière libère son parfum.
- Pendant ce temps, râpez le fromage.

Préparer la sauce

- Déglacez avec le liquide de cuisson réservé, puis ajoutez la crème, les épices siciliennes et ⅔ du fromage.
- Portez à ébullition et laissez réduire 3 à 5 minutes (voir conseil).
- Salez et poivrez à votre goût.

Servir

- Servez les pommes de terre sur les assiettes et disposez les ingrédients préparés sur le côté.
- Arrosez de la sauce et parsemez du reste de fromage.

Bon appétit !

Conseil : Si la sauce est trop liquide, rajoutez-y la même quantité de farine, puis laissez réduire 2 à 3 minutes supplémentaires. Si elle est au contraire trop épaisse, ajoutez-y 1 filet d'eau au besoin.



Filet mignon de porc, lardons et gnocchi poêlés

sauce crémeuse aux champignons et Parmigiano Reggiano

Rapido Premium

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Gnocchi



Filet mignon de porc



Gousse d'ail



Oignon



Champignons blancs



Parmigiano Reggiano AOP



Origan séché



Lardons



Crème liquide



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

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



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gnocchi (g)	200	400	600	800	1000	1200
Filet mignon de porc* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Champignons blonds* (g)	190	375	525	650	900	1025
Parmigiano Reggiano AOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Origan séché (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lardons* (g)	25	50	80	100	130	150
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450

À ajouter vous-même

Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

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

1



Préparer

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

4



Préparer le bouillon

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

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

2



Poêler les gnocchi

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

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

5



Aprêter la sauce

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

3



Ajouter les aromates

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

6



Servir

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

Bon appétit !



Gratin de poisson au saumon, cabillaud et crevettes

poireau, fenouil et purée de pommes de terre

Premium

Durée de préparation : 50 - 60 min.



Poireau



Fenouil



Oignon rouge



Gousse d'ail



Tomate



Persil plat frais



Pomme de terre



Crème liquide



Crevettes



Mélange de poissons : saumon, cabillaud et lieu noir



Gouda râpé



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

En français, le mot gratin n'est pas seulement associé à l'idée de croquant, il est aussi utilisé pour décrire l'élite d'un pays.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse, plat à four, casserole avec couvercle, essuie-tout, presse-purée

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Poireau* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Fenouil* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Crème liquide (g)	50	100	150	200	250	300
Crevettes* (g)	40	80	120	160	200	240
Mélange de poissons : saumon, cabillaud et lieu noir* (g)	130	260	390	520	650	780
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150

À ajouter vous-même

Bouillon de poisson ou de légumes à faible teneur en sel (ml)	75	150	225	300	375	450
Farine (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Lait [végétal] (splash)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3615 /864	393 /94
Lipides total (g)	43	5
Dont saturés (g)	24,2	2,6
Glucides (g)	67	7
Dont sucres (g)	14,8	1,6
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	46	5
Sel (g)	2,1	0,2

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C. Préparez le bouillon.
- Coupez le poireau en fines rondelles.
- Coupez le fenouil en 4, retirez-en le cœur dur, puis détaillez-le en morceaux de 2 cm.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.

4



Cuire les pommes de terre

- Baissez le feu sous les légumes, puis incorporez-y la crème liquide, les crevettes, la tomate et la moitié du persil.
- Salez et poivrez le poisson, mettez-le dans le plat à four et versez-y la sauce crémeuse.
- Parsemez de fromage râpé, puis enfournez 15 à 20 minutes.
- Pendant ce temps, faites cuire les pommes de terre 12 à 15 minutes à couvert dans la casserole. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.

2



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 généreuse noix de beurre dans la sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'ail et l'oignon 1 à 2 minutes.
- Ajoutez le poireau et le fenouil, puis faites cuire 4 à 5 minutes. Ajoutez la farine et poursuivez la cuisson 1 minute.
- Déglacez avec le bouillon et le vinaigre de vin blanc. Mélangez bien et laissez mijoter 8 à 10 minutes à petit bouillon. Salez et poivrez à votre goût.

5



Préparer la purée

- Écrasez les pommes de terre avec la moutarde, 1 noix de beurre et 1 filet de lait.
- Salez et poivrez à votre goût, puis mélangez bien.

3



Préparer le poisson

- Pendant ce temps, coupez la tomate en dés. Ciselez finement le persil.
- Pour les pommes de terre, portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans la casserole.
- Lavez bien ou épluchez les pommes de terre, puis coupez-les en gros morceaux.
- Épongez le poisson et les crevettes avec l'essuie-tout.

6



Servir

- Servez le gratin de poisson avec la purée sur les assiettes.
- Garnissez du reste de persil.

Bon appétit !



Hot-dog gourmand au kimchi et lard

wedges de pommes de terre et salade de concombre écrasé

Rapido Premium

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Le fèves de soja de cette recette sont très fraîches et ont une durée de conservation courte. Pensez donc à cuisiner cette recette dans les 2 jours à venir.

Bon appétit !



Pain à hot-dog



Saucisse de porc fermière



Lard



Kimchi



Mayo à la sriracha



Concombre



Fèves de soja



Coriandre fraîche



Sauce vietnamienne



Pomme de terre



Oignons frits



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

Les fèves de soja poussent en gousses sur des tiges, comme les haricots. En japonais, on les appelle *edamame*, *eda* signifiant tige *mame*, haricot. Vous l'aurez compris : des haricots sur tiges !



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, poêle avec couvercle, rouleau à pâtisserie

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pain à hot-dog (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Saucisse de porc fermière* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Lard* (tranche(s))	2	4	6	8	10	12
Kimchi* (g)	25	50	75	100	125	150
Mayo à la sriracha* (g)	25	50	75	100	125	150
Concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Fèves de soja* (g)	50	100	150	200	250	300
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Sauce vietnamienne* (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Oignons frits (g)	10	15	25	30	40	45
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4335 / 1036	627 / 150
Lipides total (g)	61	9
Dont saturés (g)	17,3	2,5
Glucides (g)	84	12
Dont sucres (g)	12,8	1,9
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	37	5
Sel (g)	4,2	0,6

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 210°C.
- Épluchez ou lavez bien les pommes de terre, puis coupez-les en quartiers.
- Dispersez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et arrosez-les d'1 filet d'huile d'olive.
- Salez et poivrez, puis mélangez bien.

4



Préparer la salade

- Écrasez le concombre au rouleau à pâtisserie - ou une casserole, puis coupez-le en gros dés.
- Ciselez la coriandre.
- Dans le bol, mélangez le concombre avec les fèves de soja, la sauce vietnamienne et la moitié de la coriandre.
- Salez et poivrez à votre goût.

2



Enfourner les pommes de terre

- Enfourez les pommes de terre 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retournez-les à mi-cuisson.
- Ajoutez le pain à hot-dog sur la plaque de cuisson dans les 3 à 4 dernières minutes de cuisson des pommes de terre.

5



Assembler

- Ouvrez le pain à hot-dog au couteau dans la longueur, puis étalez-y la mayonnaise.
- Déposez-y la saucisse, le **kimchi** (attention : ça pique ! Dosez-le à votre goût.) et les oignons frits.
- Garnissez du reste de coriandre.

3



Cuire la saucisse

- Enveloppez la saucisse de lard.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément la saucisse bardée 2 minutes.
- Couvrez et poursuivez la cuisson 8 minutes à feu moyen en retournant régulièrement.

6



Servir

- Servez les hot-dogs avec les wedges de pommes de terre sur les assiettes. Déposez la salade à côté.
- Accompagnez les pommes de terre de mayonnaise à la sriracha.

Bon appétit !



Poké bowl fusion aux crevettes

avocat, fèves de soja et ruban de concombre

Rapido Premium

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Le fèves de soja de cette recette sont très fraîches et ont une durée de conservation courte. Pensez donc à cuisiner cette recette dans les 2 jours à venir.

Bon appétit !



Crevettes



Sauce cocktail



Riz à sushi



Avocat



Aneth et ciboulette frais



Orange



Mini-concombre



Fèves de soja



Épices pour BBQ



Graines de sésame noir



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

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



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Casserole avec couvercle, éplucheur ou rabot à fromage, petit bol, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Crevettes* (g)	120	240	360	480	600	720
Sauce cocktail* (g)	30	60	90	120	150	180
Riz à sushi (g)	75	150	225	300	375	450
Avocat (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aneth et ciboulette frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Orange* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-concombre* (pièce(s))	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Fèves de soja* (g)	50	100	150	200	250	300
Épices pour BBQ (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Graines de sésame noir (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
À ajouter vous-même						
Eau pour le riz (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Farine (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3343 / 799	532 / 127
Lipides total (g)	38	6
Dont saturés (g)	5,2	0,8
Glucides (g)	79	13
Dont sucres (g)	18,3	2,9
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	30	5
Sel (g)	1,7	0,3

Allergènes

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

1



Cuire le riz à sushi

- Portez l'eau à ébullition dans la casserole (voir tableau des ingrédients).
- Ajoutez-y le riz à sushi et portez le feu sur doux. Faites-le cuire doucement 12 à 14 minutes à couvert.
- Éteignez ensuite le feu et réservez à couvert jusqu'au service.

3



Cuire les crevettes

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu vif et cuire les crevettes avec les **épices pour BBQ** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) 2 minutes.
- Déglacez avec 1 cs de jus d'orange par personne, puis ajoutez le miel et la farine.
- Laissez réduire encore 1 minute, puis salez et poivrez à votre goût.
- Mélangez le vinaigre de vin blanc et le sucre au riz à sushi.

2



Préparer les légumes

- Pendant ce temps, coupez de fins rubans de concombre à l'éplucheur - ou au rabot à fromage.
- Coupez l'avocat en deux, retirez-en le noyau et la peau. Détaillez-en la chair en tranches.
- Ciselez finement les herbes fraîches.
- Coupez la moitié de l'orange en dés. Pressez-en l'autre moitié.

4



Servir

- Dans le petit bol, mélangez la sauce cocktail avec ½ cs d'eau par personne.
- Servez le riz à sushi dans des assiettes creuses ou grands bols. Disposez-y l'avocat, les fèves de soja, les dés d'orange, les rubans de concombre et les crevettes.
- Arrosez du jus de cuisson resté dans la poêle, puis de la sauce cocktail.
- Garnissez des graines de sésame et herbes fraîches.

Bon appétit !



Pains bao au poulet en sauce bulgogi

aubergine laquée, oignons frits et mayonnaise au gingembre

Premium

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Pain bao



Oignon nouveau



Carotte



Aubergine



Marinade à l'ail noir



Sauce asiatique douce



Purée de gingembre



Sauce bulgogi



Oignons frits



Filet de poulet



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

Le pain bao nous vient de Chine et a été pensé pour pouvoir manger sur le pouce un plat en sauce sucrée et gluante. Une recette streetfood par excellence !



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

2x bol, sauteuse avec couvercle, râpe, petit bol, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pain bao (pièce(s))	3	6	9	12	15	18
Oignon nouveau* (botte(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Carotte* (pièce(s))	1	1	1	2	2	3
Aubergine* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Marinade à l'ail noir* (g)	15	30	45	60	75	90
Sauce asiatique douce* (g)	20	35	55	70	90	105
Purée de gingembre* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Sauce bulgogi (g)	20	35	55	70	90	105
Oignons frits (g)	15	30	45	60	75	90
Filet de poulet* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	2	4	6	8	10	12
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau pour la sauce (ml)	60	120	180	240	300	360
Huile de tournesol (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4979 /1190	698 /167
Lipides total (g)	59	8
Dont saturés (g)	9,6	1,3
Glucides (g)	115	16
Dont sucres (g)	37,5	5,3
Fibres (g)	11	1
Protéines (g)	46	6
Sel (g)	4,7	0,7

Allergènes

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

1



Préparer

- Préchauffez le four à 180°C.
- Râpez la carotte.
- Dans le bol, mélangez le vinaigre de vin blanc avec le sucre et la carotte. Réservez jusqu'au service en mélangeant de temps en temps.
- Émincez finement l'oignon nouveau en séparant la partie blanche de la verte. Coupez l'aubergine en dés d'environ 2 cm.

4



Aprêter le poulet

- Retirez le poulet de la poêle et coupez-le en petits morceaux, ou déchirez-le.
- Mettez-le dans le bol et arrosez-le d'1 filet d'huile de tournesol.
- Ajoutez la sauce bulgogi et la sauce soja, puis mélangez bien.
- Salez et poivrez à votre goût (voir conseil).

Conseil : Si vous aimez manger relevé, ajoutez un peu de sauce rouge épicée (de type harissa) à votre convenance.

2



Cuire l'aubergine

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol à feu moyen-vif dans la sauteuse.
- Assaisonnez l'aubergine de sel et de poivre, puis faites-la cuire 4 à 6 minutes dans la sauteuse.
- Ajoutez-y la marinade à l'ail noir, la partie blanche de l'oignon nouveau et la sauce asiatique douce.
- Mélangez bien, puis ajoutez l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients). Poursuivez la cuisson 6 à 8 minutes à couvert.

5



Enfourner les pains bao

- Enfournez les pains bao 4 à 5 minutes.
- Dans le petit bol, mélangez la mayonnaise avec la purée de gingembre.

3



Cuire le poulet

- Pendant ce temps, faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol à feu moyen-vif dans la poêle et cuire le poulet 2 à 3 minutes de chaque côté.
- Réduisez le feu et poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit à cœur.

6



Servir

- Garnissez les pains bao de poulet et de carotte.
- Arrosez de la mayonnaise au gingembre, puis parsemez d'oignons frits et de la partie verte de l'oignon nouveau.
- Accompagnez de l'aubergine.

Bon appétit !



Cabillaud, tagliatelle fraîches et mijoté façon caponata

aubergine, amandes grillées et basilic

Calorie Smart Premium Riche en protéines

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Oignon



Gousse d'ail



Tomate



Aubergine



Amandes effilées



Câpres



Mélange d'épices du Moyen-Orient



Épices pour BBQ



Passata



Basilic frais



Filet de cabillaud



Tagliatelle fraîches



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

Cette recette s'inspire partiellement de la *caponata* d'aubergine. Ce plat sicilien préparé à base d'aubergine, de tomate, d'oignon, de câpres et de vinaigre apporte une touche sucrée et acidulée à votre repas.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse, casserole, essuie-tout, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Aubergine* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Amandes effilées (g)	5	10	15	20	25	30
Câpres (g)	10	20	30	40	50	60
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épices pour BBQ (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Filet de cabillaud* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Tagliatelle fraîches* (g)	125	250	375	500	625	750

À ajouter vous-même

Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2933 / 701	491 / 117
Lipides total (g)	19	3
Dont saturés (g)	3,5	0,6
Glucides (g)	91	15
Dont sucres (g)	17,1	2,9
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	42	7
Sel (g)	1,6	0,3

Allergènes

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

1



Préparer

- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez la tomate en dés et l'aubergine en morceaux de 1 cm.
- Faites chauffer la sauteuse, sans matière grasse, à feu vif et dorer les amandes effilées. Réservez-les hors de la sauteuse.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la même sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'oignon, l'ail et les câpres 2 à 3 minutes.

3



Cuire le poisson

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Séparez délicatement les tagliatelles les unes des autres et faites-les cuire 3 à 4 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Épongez le poisson avec l'essuie-tout.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le poisson 1 à 2 minutes de chaque côté.
- Ajoutez le reste des **épices pour BBQ** à la dernière minute de cuisson.

2



Préparer la sauce

- Ajoutez l'aubergine et faites cuire 8 à 10 minutes.
- Salez et poivrez à votre goût, puis ajoutez les épices du Moyen-Orient et la moitié des **épices pour BBQ** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.).
- Ajoutez la tomate, la passata, le miel et un peu de vinaigre balsamique à votre convenance.
- Laissez mijoter 7 à 8 minutes à feu moyen-doux.

4



Servir

- Ciselez grossièrement le basilic.
- Servez les tagliatelles sur les assiettes.
- Déposez-y le mijoté et le poisson.
- Garnissez des amandes effilées et du basilic.

Bon appétit !



Poulet en croûte de panko, feta et graines de sésame noir

légumes rôtis, roquette et crème de balsamique

Premium

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Courgette



Carotte jaune



Poivron rouge pointu



Patate douce



Graines de sésame noir



Chapelure panko



Filet de poulet



Graines de courge



Roquette



Crème de basilic



Crème balsamique



Feta



Mélange d'épices du Moyen-Orient



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

La carotte jaune est une variété ancienne de la carotte. Comparée à la carotte orange, qui fut cultivée plus tard, la carotte jaune a une saveur plus douce.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, assiette creuse, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte jaune* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Patate douce (g)	75	150	225	300	375	450
Graines de sésame noir (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Chapelure panko (g)	10	15	25	30	40	45
Filet de poulet* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Graines de courge (g)	5	10	15	20	25	30
Roquette* (g)	20	40	60	80	100	120
Crème de basilic (ml)	10	15	25	30	40	45
Crème balsamique (ml)	4	8	12	16	20	24
Feta* (g)	25	50	75	100	125	150
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2443 / 584	452 / 108
Lipides total (g)	29	5
Dont saturés (g)	8,3	1,5
Glucides (g)	36	7
Dont sucres (g)	12,3	2,3
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	42	8
Sel (g)	1,6	0,3

Allergènes

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

1



Rôtir les légumes

- Préchauffez le four à 200°C.
- Taillez la courgette et la carotte en demi-rondelles. Détaillez le poivron pointu en lanières.
- Coupez la patate douce en rondelles de 1 cm d'épaisseur.
- Disposez le tout sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Arrosez d'1 filet d'huile d'olive. Salez et poivrez à votre goût, puis enfournez 18 à 20 minutes.

3



Cuire le poulet

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la même poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer le poulet 2 à 3 minutes de chaque côté (il ne doit pas être complètement cuit à ce stade).
- Disposez-le à côté des légumes sur la plaque de cuisson lors des 5 dernières minutes de cuisson de ces derniers.

2



Préparer le poulet

- Dans l'assiette creuse, mélangez le panko avec les graines de sésame noir et les épices du Moyen-Orient.
- Coupez le filet de poulet en trois morceaux dans la longueur, puis recouvrez-les de panko épicé.
- Faites chauffer la poêle, sans matière grasse, à feu vif et grillez les graines de courge jusqu'à ce qu'elles commencent à crépiter. Réservez-les hors de la poêle.

4



Servir

- Disposez la roquette sur les assiettes. Arrosez-la de crème de basilic et d'huile d'olive vierge extra à votre convenance.
- Déposez-y les légumes rôtis et arrosez de crème balsamique. Déposez-y le poulet et émiettez-y la feta.
- Garnissez des graines de courge.

Bon appétit !