

# Boulettes de viande à la suédoise en sauce crémeuse

grenailles, brocoli et chutney de cranberries

Famille

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Brocoli



Grenailles



Crème liquide



Boulettes de  
bœuf et de porc



Sauce soja



Chutney de cranberries



Gomasio aux  
fines herbes



Oignon



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

Vous assaisonnez le brocoli de gomasio aux fines herbes - un  
mélange à base de graines de sésame.

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Casserole avec couvercle, poêle, fouet

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Brocoli* (g)	200	360	560	720	920	1080
Grenailles (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Boulettes de bœuf et de porc* (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60
Chutney de cranberries* (g)	40	80	120	160	200	240
Gomasio aux fines herbes (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Farine (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Eau pour la sauce (ml)	25	50	75	100	125	150

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3201 /765	422 /101
Lipides total (g)	38	5
Dont saturés (g)	19	2,5
Glucides (g)	70	9
Dont sucres (g)	18,9	2,5
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	34	5
Sel (g)	2,6	0,3

## Allergènes

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



### 1. Préparer

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

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



### 2. Cuire les légumes

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

**Le saviez-vous ?** 🌱 Le brocoli est notamment riche en vitamine B, C et E mais aussi en calcium, potassium et fer.



### 3. Préparer les boulettes

- Ajoutez l'**oignon** à la poêle des **boulettes** et faites-le revenir 1 à 2 minutes.
- Ajoutez-y la **sauce soja**, la **crème liquide**, le bouillon, la moutarde, la farine et l'eau (voir tableau des ingrédients).
- Mélangez le tout au fouet et laissez réduire 5 à 6 minutes. Ajoutez éventuellement un peu de farine si la sauce est trop liquide.
- Ajoutez les **boulettes de viande** et réchauffez 6 à 8 minutes.



### 4. Servir

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

**Bon appétit !**

# Chakchouka au fromage de chèvre frais

persil et petit pain aux drêches

Végé

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Oignon



Gousse d'ail



Piment rouge



Carotte



Persil fris e frais



 uf



Fromage de  
chèvre frais



Petit pain  
aux dr ches



Cubes de tomate



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

Un  uf poch e cuit sans coquille  
dans un liquide frémissant,  
de préférence dans une sauce, ce qui lui donne aussi plus de  
goût.

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

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Persil frisé frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Œuf* (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Fromage de chèvre frais* (g)	50	75	100	125	175	200
Petit pain aux drêches* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Cubes de tomate (paquet(s))	½	1	1½	2	2½	3
A ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	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)	2946 /704	518 /124
Lipides total (g)	35	6
Dont saturés (g)	12	2,1
Glucides (g)	58	10
Dont sucres (g)	15,1	2,7
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	34	6
Sel (g)	3,3	0,6

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Préchauffez le four à 210°C.
- Émincez l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail**. Épépinez et émincez le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.). Détaillez la **carotte** en dés. Ciselez finement le **persil**.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire la **carotte** 3 à 4 minutes.
- Ajoutez l'**oignon**, l'**ail** et le **piment rouge**, puis faites cuire 2 minutes.



### 3. Cuire les œufs

- Formez un petit cratère pour chaque **œuf** dans le mélange de légumes et cassez-y les **œufs**. Veillez à ce qu'ils soient bien enfoncés dans la sauce dans le fond de la sauteuse. Salez-les et poivrez-les.
- Émiettez le **fromage de chèvre** au-dessus. Couvrez et laissez figer les **œufs** 6 à 10 minutes (voir conseil).
- Retirez le couvercle de la sauteuse dans les 4 dernières minutes, augmentez un peu le feu et laissez évaporer le surplus de liquide.

**Conseil** : Le temps de cuisson des œufs dépend de votre sauteuse. Contrôlez-les régulièrement et ajustez-en la cuisson à votre convenance.



### 2. Cuire les légumes

- Ajoutez les **cubes de tomate** et la moitié du **persil** à la sauteuse.
- Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Portez à ébullition et laissez cuire à petit bouillon 5 à 7 minutes (voir conseil). Salez et poivrez à votre goût.

**Conseil** : Faites bien réduire la sauce et laissez évaporer autant de liquide possible. Les œufs cuisent en effet plus facilement dans une sauce plus épaisse.



### 4. Servir

- Enfouissez le **petit pain aux drêches** 6 à 8 minutes.
- Servez le **chakchouka** sur les assiettes. Garnissez-la du reste de **persil** et accompagnez-la du **petit pain aux drêches**.

**Le saviez-vous ?** 🌱 Si vous privilégiez une alimentation riche en protéines, sachez que cela est possible sans viande ou poisson ! Ce plat en est un bon exemple : grâce aux œufs, au fromage et au petit pain aux drêches, il vous apporte d'ores et déjà 30 g de protéines par portion, soit l'équivalent de presque 150 g de viande !

**Bon appétit !**

# Viande de porc hachée à la vietnamienne avec du riz

mangue, salade et sauce Nuoc Cham

Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Riz long grain



Viande de porc fermier hachée



Gousse d'ail



Menthe, coriandre et basilic thaï



Citron vert



[Mini]-concombre



Oignon



Piment rouge



Purée de gingembre



Mâche



Mangue



Sauce de poisson vegan



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

Saviez-vous que manger du concombre peut faire baisser la température corporelle et celle du sang ? C'est en effet de là que provient l'expression anglaise « cool as a cucumber » !

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, râpe fine, casserole avec couvercle, saladier, petit bol

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz long grain (g)	75	150	225	300	375	450
Viande de porc fermier hachée* (g)	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Menthe, coriandre et basilic thaï* (g)	5	10	15	20	25	30
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Mini-]concombre* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Mâche* (g)	20	40	60	80	100	120
Mangue* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Sauce de poisson vegan (ml)	10	15	20	30	35	45
A ajouter vous-même						
Sucre (cs)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Eau bouillante (ml)	180	360	540	720	900	1080
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau pour la sauce (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)	3276 /783	435 /104
Lipides total (g)	33	4
Dont saturés (g)	8	1,1
Glucides (g)	94	12
Dont sucres (g)	28,5	3,8
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	26	4
Sel (g)	2,6	0,3

## 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 une bouilloire (voir tableau des ingrédients). Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans la casserole à feu moyen-vif. Ajoutez-y la **purée de gingembre**, la moitié de l'**ail** et faites cuire 1 à 2 minutes.
- Ajoutez-y le **riz** et l'eau que vous venez de faire bouillir. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients) et portez à ébullition. Baissez le feu et faites cuire le **riz** 12 à 15 minutes à couvert.
- Retirez la casserole du feu et réservez à couvert jusqu'au service.



### 3. Cuire la viande hachée

- Faites chauffer le reste d'huile de tournesol dans la sauteuse à feu vif. Ajoutez la **viande hachée** et faites-la cuire 3 minutes en l'émiettant.
- Épépinez et émincez finement le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.). Ciselez grossièrement les **herbes fraîches**. Prélevez le zeste du **citron vert**.
- Hors du feu, ajoutez-y les **herbes fraîches** et le **piment rouge**. Mélangez. Coupez le **citron vert** en quartiers et pressez-en 1 par personne dans la sauteuse. Ajoutez du zeste de **citron vert**.



### 2. Préparer la salade

- Coupez l'**oignon** et le **concombre** en fines demi-rondelles (voir conseil). Pelez la **mangue** et coupez-en la chair en petits morceaux.
- Dans le saladier, ajoutez l'**oignon**, le **concombre**, la **mangue**, la **mâche** et mélangez.
- Dans le petit bol, mélangez l'**ail**, le sucre, le vinaigre de vin blanc, la **sauce de poisson** (attention au sel ! Dosez-la progressivement et goûtez bien entre temps.) et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients). Mélangez bien.

**Conseil** : À cette étape, vous ajoutez l'oignon cru à la salade. Si vous n'aimez pas ça, faites-le cuire à l'étape suivante avec la viande hachée.



### 4. Servir

- Servez la **viande hachée**, le **riz** et la **salade** sur les assiettes.
- Accompagnez de la **sauce** et éventuellement des quartiers de **citron vert** restants.

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

**Bon appétit !**



# Orzo au bœuf haché assaisonné façon kefta

mascarpone, poivron et poireau

Famille Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Piment rouge



Oignon



Gousse d'ail



Poivron



Poireau



Orzo



Mélange d'épices du Moyen-Orient



Concentré de tomate



Bœuf haché assaisonné aux épices kefta



Fromage italien râpé



Mascarpone



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

Le bœuf haché de ce plat est assaisonné d'épices köfte turques - ce mélange de cumin, de cardamome et de menthe parfumerait délicieusement votre cuisine !

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

Grande sauteuse avec couvercle, casserole avec couvercle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poireau* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bœuf haché assaisonné aux épices kefta* (g)	100	200	300	400	500	600
Fromage italien râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150

### À ajouter vous-même

Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3376 / 807	503 / 120
Lipides total (g)	38	6
Dont saturés (g)	21,3	3,2
Glucides (g)	74	11
Dont sucres (g)	17,9	2,7
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	37	5
Sel (g)	2,1	0,3

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Pour l'**orzo**, préparez le bouillon dans la casserole.
- Émincez l'**oignon** et écrasez ou émincez l'**ail**.
- Épépinez et émincez le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.). Détaillez le **poivron** en dés.
- Faites cuire l'**orzo** 10 à 12 minutes dans le bouillon à feu doux et à couvert en remuant régulièrement (voir conseil).

*Conseil : Ajoutez éventuellement de l'eau si l'orzo devient trop sec.*



### 2. Cuire la viande hachée

- Faites fondre le beurre dans la grande sauteuse à feu moyen et revenir l'**oignon**, l'**ail**, les **épices du Moyen-Orient** et le **piment rouge** 2 minutes.
- Ajoutez le **concentré de tomate** et la **viande hachée**, puis faites cuire 3 minutes en émiettant la viande.
- Pendant ce temps, coupez le **poireau** en demi-rondelles.



### 3. Apprêter

- Ajoutez le **poireau** et le **poivron** à la sauteuse, couvrez et faites-les cuire 5 minutes à feu moyen.
- Ajoutez le vinaigre balsamique, l'**orzo** et poursuivez la cuisson 1 minute.
- Incorporez la moitié du **mascarpone**, mélangez bien puis salez et poivrez à votre goût.



### 4. Servir

- Servez l'**orzo** sur les assiettes et déposez le reste du **mascarpone**.
- Garnissez du **fromage italien râpé**.

**Bon appétit !**

# Bâtonnets façon poisson et brocoli rôti

wedges de patate douce et mayonnaise au chili

Vegan

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Patate douce



Brocoli



Oignon nouveau



Bâtonnets vegan façon poisson



Sauce au chili sucrée et épicée



Persil plat et ciboulette frais



Mélange d'épices coréennes



Noix de cajou concassées



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

Comparée à la pomme de terre, la patate douce contient plus de bêta-carotène (ou provitamine A), qui lui donne d'ailleurs sa couleur orangée.

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, grand bol, petit bol, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Patate douce (g)	200	400	600	800	1000	1200
Brocoli* (g)	200	360	620	720	980	1080
Oignon nouveau* (botte(s))	½	1	1	2	2	3
Bâtonnets vegan façon poisson* (pièce(s))	3	6	9	12	15	18
Sauce au chili sucrée et épicée* (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat et ciboulette frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Mélange d'épices coréennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Noix de cajou concassées (g)	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3113 / 744	519 / 124
Lipides total (g)	38	6
Dont saturés (g)	5,1	0,9
Glucides (g)	75	13
Dont sucres (g)	20,2	3,4
Fibres (g)	18	3
Protéines (g)	18	3
Sel (g)	1,8	0,3

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Lavez ou épluchez la **patate douce** puis coupez-la en quartiers.
- Détaillez le bouquet de **brocoli** en fleurettes et la tige en dés.
- Émincez le vert de 1 **oignon nouveau** par personne en fines rondelles et réservez-les pour la garniture. Émincez le reste de l'**oignon nouveau** en tronçons de 3 cm.

**Le saviez-vous ?** 🌱 Le brocoli est considéré comme un « super légume ». Et pour cause ! Il est notamment riche en vitamine B, C et E mais aussi en calcium, potassium et fer.



### 2. Rôtir les légumes

- Dans le grand bol, mélangez la **patate douce**, le **brocoli** et l'**oignon nouveau** avec ½ cs d'huile d'olive par personne, du sel et du poivre.
- Dispersez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Conservez le bol pour l'étape 4.
- Enfournez 20 à 25 minutes. Retournez à mi-cuisson.



### 3. Préparer la garniture

- Lorsqu'il reste 5 minutes de cuisson aux légumes, faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen et cuire/dorer les **bâtonnets de poisson vegan** 4 à 6 minutes.
- Pendant ce temps, dans le petit bol, mélangez la **sauce au chili sucrée et épicée** et la mayonnaise.
- Ciselez finement les **herbes fraîches**.



### 4. Servir

- Dans le grand bol utilisé précédemment, mélangez la **patate douce** et les légumes avec les **épices coréennes**.
- Servez la **patate douce** et les légumes sur les assiettes. Disposez les **bâtonnets de poisson vegan** à côté.
- Garnissez le plat des **noix de cajou**, **fines herbes fraîches** et du vert d'**oignon nouveau** réservé.
- Accompagnez de la **mayonnaise au chili**.

**Bon appétit !**

# Lasagne végétarienne au mascarpone et basilic

courgette rôtie, carotte et fromage râpé

Famille Végé Calorie Smart

Durée de préparation : 50 - 60 min.



INGRÉDIENT  
À LA UNE



Ingrédient à la une dans votre box ! Les pâtes fraîches artisanales de De Pastafabriek sont produites selon une recette familiale originale. Comme ces feuilles de lasagne fraîches par exemple !  
Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, sauteuse, plat à four

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Feuilles de lasagne fraîches* (g)	100	200	300	400	500	600
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	200	390	590	780	980	1170
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Gouda râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Eau pour la sauce (ml)	50	100	150	200	250	300
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2816 /673	492 /118
Lipides total (g)	28	5
Dont saturés (g)	12,1	2,1
Glucides (g)	82	14
Dont sucres (g)	19,2	3,4
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	19	3
Sel (g)	1	0,2

## Allergènes

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



### 1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C. Émincez l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail**. Coupez la **courgette** en fines rondelles.



### 2. Griller la courgette

Disposez les rondelles de **courgette** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et arrosez-les avec ½ cs d'huile d'olive par personne. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût. Enfourez la **courgette** 8 à 10 minutes. Laissez le four allumé. Pendant ce temps, coupez la **carotte** en petits dés.



### 3. Préparer la sauce

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif. Ajoutez-y l'**oignon**, l'**ail** et les dés de **carotte** puis faites cuire 6 à 7 minutes. Salez et poivrez à votre goût. Ajoutez-y ensuite la **passata**, l'eau pour la sauce et les **épices italiennes** puis laissez mijoter encore 3 à 4 minutes (voir conseil). Mélangez le **mascarpone** au tout.

*Conseil : Remplissez la boîte de passata d'eau (voir tableau des ingrédients), secouez bien et versez-la dans la sauteuse. Vous utilisez ainsi toute la passata restée dans l'emballage !*



### 4. Former la lasagne

Versez 1 fine couche de sauce dans le plat à four. Couvrez-la de **feuilles de lasagne**. Étalez-y un peu de sauce et recouvrez de rondelles de **courgette**. Répétez l'opération jusqu'à quasi épuisement de la sauce. Terminez par 1 couche de sauce et saupoudrez de **fromage râpé**.



### 5. Ciselez le basilic

Enfourez la **lasagne** 25 à 35 minutes. Pendant ce temps, ciselez finement le **basilic**.



### 6. Servir

Avant de servir, laissez reposer la **lasagne** 3 minutes pour qu'elle s'affermisse. Servez-la sur les assiettes. Garnissez-la du **basilic**.

**Bon appétit !**

# Patatas bravas et omelette au fromage de chèvre

piment vert turc rôti et aioli

Famille Végé

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Pomme de terre



Paprika en poudre



Piment vert turc doux



Poivron rouge pointu



Gousse d'ail



Piment rouge



Passata



Œuf



Fromage de chèvre râpé



Aioli



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

Appelé « cadeau des dieux » dans la Grèce antique, le fromage de chèvre est apprécié depuis des millénaires. Polyvalent, doux ou corsé : il s'accorde parfaitement aux plats salés comme sucrés.

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, 2x bol, sauteuse avec couvercle, casserole en inox, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Paprika en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Piment vert turc doux* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Passata (g)	50	100	150	200	250	300
Œuf* (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Fromage de chèvre râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Aïoli* (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	2	4	6	8	10	12
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)	3791 / 906	564 / 135
Lipides total (g)	62	9
Dont saturés (g)	14,3	2,1
Glucides (g)	55	8
Dont sucres (g)	9,1	1,4
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	29	4
Sel (g)	1,4	0,2

## Allergènes

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



### 1. Cuire les pommes de terre

Préchauffez le four à 220°C. Épluchez ou lavez les **potatoes** et taillez-les en dés de 1 à 2 cm. Dans le bol, mélangez-les à ¾ cs d'huile d'olive par personne et au **paprika en poudre**. Salez et poivrez à votre goût. Faites chauffer la sauteuse à feu moyen-vif et cuire les dés de **potatoes** 35 minutes à couvert. Retirez le couvercle de la sauteuse au bout de 20 minutes. Remuez régulièrement.



### 4. Préparer la sauce

Faites chauffer ¼ cs d'huile d'olive par personne dans la casserole en inox à feu moyen-vif et cuire le **piment rouge** et l'**ail** 1 à 2 minutes. Baissez le feu, ajoutez la **passata** puis laissez réduire 5 minutes à petit bouillon en sauce épaisse. Salez et poivrez à votre goût. Ajoutez éventuellement de l'eau si vous souhaitez éclaircir la sauce.



### 2. Cuire les légumes

Disposez le **piment vert turc** et le **poivron pointu** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et badigeonnez-les avec ½ cs d'huile d'olive par personne. Salez généreusement (voir conseil). Enfouissez-les 10 à 15 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils commencent à brunir. Retournez-les à mi-cuisson.

**Conseil :** Si vous avez du gros sel, utilisez-le pour les assaisonner. Les grains conservent leur consistance pendant la cuisson et ne pénètrent pas complètement.



### 5. Préparer l'omelette

Pendant ce temps, battez les **œufs** dans le bol avec 1 filet de lait et le **fromage de chèvre râpé**. Salez et poivrez. Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et versez-y le mélange à base d'**œufs**. Faites cuire l'**omelette** 5 à 8 minutes et pliez-la ensuite délicatement en deux.

**Le saviez-vous ?** 🥚 L'œuf est l'un des rares aliments très riches en vitamine D, une vitamine dont nous manquons souvent alors qu'elle est essentielle pour fixer le calcium. Les poissons gras en contiennent aussi beaucoup.



### 3. Couper

Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'**ail**. Épépinez et émincez finement le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.).



### 6. Servir

Servez le **piment vert turc**, le **poivron rouge pointu** rôtis et l'**omelette au fromage de chèvre** sur les assiettes. Accompagnez des **patatas bravas**, de la sauce tomate relevée et de 1 bonne cuillerée d'**aïoli** (voir conseil).

**Conseil de santé** 🍷 Ce plat est calorique. Si vous surveillez vos apports caloriques, utilisez la moitié de l'aïoli et des pommes de terre. Vous pourrez utiliser le reste le lendemain midi dans une salade par exemple.

**Bon appétit !**

# Mafaldine en sauce crémeuse à la feta

légumes rôtis, citron et noisettes

Végé Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Mafaldine



Tomate cœur de bœuf



Courgette



Gousse d'ail



Citron



Noisettes



Persil plat frais



Zaatar



Crème liquide



Feta



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

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol profond, mixeur plongeant, râpe fine, casserole

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mafaldine (g)	90	180	270	360	450	540
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Noisettes (g)	10	20	30	40	50	60
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Zaatar (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Feta* (g)	25	50	75	100	125	150
Tomate cœur de bœuf (pièce(s))	1	2	3	4	5	6

### 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)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau pour la sauce (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)	3720 / 889	731 / 175
Lipides total (g)	51	10
Dont saturés (g)	16,8	3,3
Glucides (g)	82	16
Dont sucres (g)	12,1	2,4
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	22	4
Sel (g)	1,1	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. Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients). Coupez la **courgette** en demi-rondelles et la **tomate cœur de bœuf** en deux.



### 2. Rôtir les légumes

Dispersez la **courgette** et la **tomate** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Arrosez-les de l'huile d'olive puis salez et poivrez. Enfourez 18 à 22 minutes.



### 3. Cuire les mafaldine

Faites cuire les **mafaldine** 7 à 9 minutes. Prélevez-en un peu de liquide de cuisson puis égouttez-les et réservez-les. Ciselez finement le **persil**. Écrasez ou émincez l'**ail**. Prélevez le zeste du **citron** et coupez le **citron** en quartiers. Concassez grossièrement les **noisettes**.



### 4. Préparer la sauce

Transférez la **feta**, la **crème**, l'huile d'olive vierge extra et l'**ail** dans le bol profond. Ajoutez-y la moitié du **persil**, l'eau et, par personne : ½ cc de zeste de **citron**, le jus de 1 quartier de **citron**. Mixez le tout au mixeur plongeant en une sauce homogène puis salez et poivrez à votre goût.



### 5. Mélanger

Ajoutez la **sauce à la feta** aux **mafaldine** puis mélangez bien. Ajoutez éventuellement 1 filet de liquide de cuisson des **pâtes** si la sauce est trop épaisse. Salez et poivrez à votre goût.



### 6. Servir

Servez les **mafaldine** sur les assiettes et disposez-y les **légumes rôtis**. Garnissez des **noisettes**, du **zaatar**, du reste de **persil** et de zeste de **citron**. Accompagnez des quartiers de **citron** restants.

**Le saviez-vous ?** 🌿 Le persil est très riche en fer. Par gramme, il en contient 3 fois plus qu'un steak ! La quantité relativement faible de cette recette vous en fournit donc déjà un bel apport.

**Bon appétit !**

# Stoemp de choucroute aux lardons

sauce épicée à la mangue et noix de pécan grillées

Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Choucroute



Pomme de terre



Ketchup à la mangue



Oignon



Carotte



Piment rouge



Noix de pécan  
concassées



Lardons



Vadouvan



Ingrédient à la une dans votre box ! Avec ce ketchup responsable, The Ketchup Club lutte contre le gaspillage et assure un bon niveau de revenu aux agriculteurs kenyans. Scannez le code QR pour en savoir plus sur ce fournisseur !

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Casserole, presse-purée, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Choucroute* (g)	125	250	375	500	625	750
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ketchup à la mangue* (g)	30	60	90	120	150	180
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Noix de pécan concassées (g)	15	30	40	60	70	90
Lardons* (g)	50	100	150	200	250	300
Vadouvan (sachet(s))	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
A ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	75	150	225	300	375	450
Ketjap manis [à faible teneur en sel] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
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)	2661 /636	410 /98
Lipides total (g)	37	6
Dont saturés (g)	14,6	2,2
Glucides (g)	51	8
Dont sucres (g)	10,1	1,6
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	18	3
Sel (g)	3,7	0,6

## Allergènes

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



### 1. Cuire les légumes

- Lavez soigneusement la **carotte** et les **pommes de terre** puis coupez-les en morceaux.
- Transférez-les dans la casserole. Portez de l'eau à hauteur puis faites cuire 5 minutes.
- Pendant ce temps, taillez l'**oignon** en demi-rondelles. Épépinez et émincez le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.) en fines rondelles.
- Pesez la **choucroute**, puis égouttez-la et rincez-la à l'eau froide.



### 3. Cuire les lardons

- Faites à nouveau chauffer la poêle à feu moyen-vif et cuire les **lardons** 2 à 3 minutes.
- Ajoutez-y l'**oignon**, le **piment rouge**, le **vadouvan** et poursuivez la cuisson 4 à 6 minutes.
- Préparez le bouillon puis versez-le dans la poêle, avec le **ketchup à la mangue** et le ketjap.
- Mélangez bien. Portez à ébullition puis salez et poivrez à votre goût.



### 2. Griller les noix de pécan

- Ajoutez la **choucroute** à la casserole des légumes et poursuivez la cuisson 8 à 10 minutes (voir conseil). Égouttez et réservez.
- Faites chauffer la poêle, sans matière grasse, à feu vif et grillez les **noix de pécan** jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Réservez hors de la poêle.

**Conseil** : En faisant cuire la choucroute, vous atténuez son goût si particulier. Si vous souhaitez au contraire conserver l'acidité caractéristique de la choucroute, faites-la cuire moins longtemps ou incorporez-la crue au stoemp à l'étape 5.



### 4. Servir

- Écrasez les légumes et la **choucroute** en **stoemp**, avec le beurre et 1 filet de lait par personne. Incorporez-y la moutarde, puis salez et poivrez à votre goût.
- Servez le **stoemp de choucroute** dans les assiettes creuses.
- Déposez-y les **lardons** et la **sauce épicée à la mangue**.
- Garnissez des **noix de pécan grillées**.

**Bon appétit !**

# Nuggets vegan, salade de betterave et grenailles rôties

pomme poêlée et chutney d'oignon

Famille Rapido Vegan

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Oignon



Nuggets vegan



Betteraves rouges cuites



Pomme



Chutney piquant aux oignons



Demi-grenailles avec peau précuites



Roquette et mâche



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

Vous préparez ce plat avec des nuggets vegan. Aussi savoureux et croquants que leur équivalent en viande, ils sont entièrement à base végétale !

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, saladier, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Nuggets vegan* (pièce(s))	5	10	15	20	25	30
Betteraves rouges cuites* (g)	125	250	375	500	625	750
Pomme* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Chutney piquant aux oignons* (g)	20	40	60	80	100	120
Demi-grenailles avec peau précuites* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Roquette et mâche* (g)	20	40	60	90	100	130
A ajouter vous-même						
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3515 / 840	537 / 128
Lipides total (g)	44	7
Dont saturés (g)	11,9	1,8
Glucides (g)	87	13
Dont sucres (g)	27,6	4,2
Fibres (g)	17	3
Protéines (g)	16	2
Sel (g)	2,1	0,3

## Allergènes

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



### 1. Préparer les grenailles

- Préchauffez le four à 200°C.
- Dans le bol, mélangez les **grenailles** avec ½ cs d'huile de tournesol par personne, du sel et du poivre. Disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfourez-les 16 à 20 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retournez-les à mi-cuisson.
- Émincez l'**oignon** en demi-rondelles.



### 2. Cuire l'oignon

- Faites fondre ½ du beurre dans la poêle et fondre l'**oignon** 2 à 3 minutes à feu moyen-vif.
- Couvrez la poêle et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes à feu moyen, ou jusqu'à ce que l'**oignon** soit fondu.
- Déglacez avec le **chutney**.
- Laissez réduire le tout 1 minute en remuant.



### 3. Cuire les nuggets et la pomme

- Faites fondre ½ du beurre dans l'autre poêle à feu moyen-vif et cuire les **nuggets** 2 à 3 minutes de chaque côté. Réservez-les hors de la poêle.
- Taillez la **betterave** précuite en dés de 2 cm.
- Retirez le trognon de la **pomme** et coupez-la en quartiers.
- Ensuite, faites fondre le reste de beurre dans la même poêle et cuire les quartiers de **pomme** 1 à 2 minutes de chaque côté (voir conseil).

**Conseil :** Ne faites pas cuire la pomme trop longtemps et utilisez suffisamment de beurre pour qu'elle n'attache pas à la poêle.



### 4. Servir

- Dans le saladier, mélangez la moutarde, le sucre, le vinaigre de vin blanc, l'huile d'olive vierge extra, du sel et du poivre.
- Ajoutez-y le **mélange de salades** et la **betterave**. Mélangez bien et rectifiez éventuellement l'assaisonnement avec du sel et du poivre.
- Servez la **salade**, les **grenailles** et les **nuggets** sur les assiettes. Servez l'**oignon** à côté des **nuggets**. Garnissez la **salade** de **pomme**. Accompagnez de mayonnaise.

**Bon appétit !**



# Bowl de poulet au boulgour et sauce au yaourt

haricots plats, persil et épices du Moyen-Orient

Famille Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Tomate



Gousse d'ail



Haricots plats



Persil plat frais



Citron vert



Mélange d'épices du Moyen-Orient



Boulgour



Émincé de cuisson de poulet



Poivron



Yaourt entier bio



Mélange d'épices siciliennes



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

Le boulgour est fabriqué à partir de grains de blé cuits à la vapeur, séchés et concassés. Résultat ? Un produit complet, riche en fibres, en fer et en vitamines B.

Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tomate (pièce(s))	1	2	4	4	6	6
Gousse d'ail (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Haricots plats* (g)	50	100	150	200	250	300
Persil plat frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Boulgour (g)	75	150	225	300	375	450
Émincé de cuisse de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
Poivron* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Yaourt entier bio* (g)	50	100	150	200	250	300
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½

### À ajouter vous-même

Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	150	300	450	600	750	900
Huile d'olive vierge extra (cs)	¼	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2883 /689	456 /109
Lipides total (g)	33	5
Dont saturés (g)	7,8	1,2
Glucides (g)	59	9
Dont sucres (g)	8,2	1,3
Fibres (g)	19	3
Protéines (g)	32	5
Sel (g)	1,4	0,2

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Préparez le bouillon.
- Coupez la **tomate** et le **poivron** en dés. Émincez ou écrasez l'**ail**.
- Coupez les **haricots plats** en biais, en morceaux de 1 cm.
- Hachez grossièrement le **persil** et coupez le **citron vert** en quartiers.



### 3. Cuire le poulet

- Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le **poulet** 4 à 6 minutes. Ajoutez le mélange d'**épices siciliennes** et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.
- Lorsque le **boulgour** est prêt, ajoutez la **tomate** et la moitié du **persil**. Salez et poivrez à votre goût.



### 2. Cuire le boulgour

- Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'**ail**, les **haricots plats**, le **poivron** et la moitié des **épices du Moyen-Orient** 3 à 4 minutes.
- Ajoutez le **boulgour** et poursuivez la cuisson 1 minute.
- Versez le bouillon, portez à ébullition et faites cuire 8 à 10 minutes à couvert.



### 4. Servir

- Assaisonnez le **yaourt** avec l'huile d'olive vierge extra et le reste d'**épices du Moyen-Orient**. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez le **boulgour** sur les assiettes et disposez le **poulet** et la **sauce au yaourt** dessus.
- Garnissez du reste de **persil** et des éventuels quartiers de **citron vert** restants.

Bon appétit !

# Stoemp aux épices coréennes et champignons laqués

pak-choï et œuf au plat

Végé Calorie Smart

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Pomme de terre



Pak-choï



Champignons blancs



Mélange d'épices coréennes



Oignon nouveau



Sauce asiatique douce



Ketjap



Œuf



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

Avec ses tiges croquantes et feuilles tendres, le pak-choï est un légume polyvalent et nutritif. Originaire de Chine, il est souvent utilisé dans la cuisine asiatique en raison de sa saveur douce et juteuse.

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, presse-purée, 2x poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Pak-choï* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons blonds* (g)	125	250	375	500	625	750
Mélange d'épices coréennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon nouveau* (botte(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce asiatique douce* (sachet(s))	1	2	3	4	5	6
Ketjap (ml)	20	40	60	80	100	120
Œuf* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1¼	3½	5¼	7	8¾	10½
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2711 /648	402 /96
Lipides total (g)	29	4
Dont saturés (g)	5,2	0,8
Glucides (g)	71	11
Dont sucres (g)	26,5	3,9
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	20	3
Sel (g)	3,2	0,5

## Allergènes

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



### 1. Cuire les pommes de terre

Lavez ou épluchez les **potatoes** et coupez-les en gros morceaux. Transférez-les dans la casserole, portez de l'eau à hauteur et faites-les cuire 12 à 15 minutes à couvert. Prélevez-en un peu d'eau de cuisson puis égouttez-les.

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



### 4. Préparer le stoemp

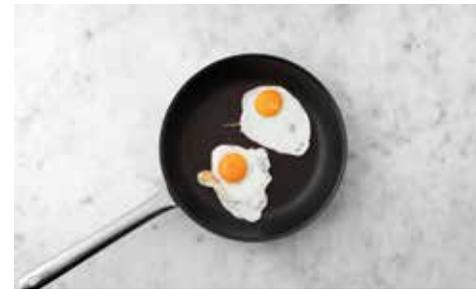
Écrasez les **potatoes** en **stoemp**. Ajoutez-y les **épices coréennes**, ½ cs d'huile d'olive par personne et 1 filet d'eau de cuisson réservée selon votre préférence (voir conseil). Assaisonnez de sel et de poivre puis ajoutez-y le **pak-choï**.

**Conseil :** Si vous préférez utiliser du beurre à la place de l'huile d'olive, ajoutez-en la même quantité.



### 2. Couper les légumes

Coupez l'**oignon nouveau** en fines rondelles et réservez-en les parties blanches et vertes séparément. Coupez les **champignons** en lamelles. Coupez la base du **pak-choï** et détaillez-en les tiges et les feuilles en petits morceaux en réservant séparément les deux. Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif. Ajoutez-y les tiges du **pak-choï** et faites cuire 4 minutes. Ajoutez ensuite les feuilles et poursuivez la cuisson 1 minute. Assaisonnez de sel et de poivre. Réservez hors de la poêle.



### 5. Cuire l'œuf au plat

Faites chauffer ¼ cs d'huile d'olive par personne dans la 2e poêle et cuire 1 **œuf au plat** par personne.



### 3. Cuire et laquer les champignons

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle utilisée pour le **pak-choï** à feu moyen-vif. Ajoutez-y les **champignons** et la partie blanche de l'**oignon nouveau** puis faites cuire 5 à 7 minutes. Ajoutez le **ketjap** et la **sauce asiatique douce**. Mélangez bien et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.



### 6. Servir

Servez le **stoemp** dans des assiettes creuses. Déposez les **champignons laqués** et l'**œuf au plat** dessus. Garnissez de la partie verte de l'**oignon nouveau**.

**Bon appétit !**

# Couscous perlé aux émincés de steak à l'ail

épinards, carotte, fromage grec et amandes grillées

**Express**

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Couscous perlé



Oignon



Mélange d'épices  
du Moyen-Orient



Rondelles de carotte



Épinards



Émincés de steak



Gousse d'ail



Amandes  
grillées et salées



Citron



Fromage grec



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

Ce plat a tout pour plaire : des émincés de steak tendres, du  
fromage grec fondant et des amandes croquantes. Un vrai  
délice !

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

Poêle avec couvercle, casserole avec couvercle, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Couscous perlé (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rondelles de carotte* (g)	75	150	300	300	450	450
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
Émincés de steak* (g)	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Amandes grillées et salées (g)	10	20	30	40	50	60
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Fromage grec* (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Vinaigre de vin rouge (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
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)	3251 / 777	421 / 101
Lipides total (g)	35	5
Dont saturés (g)	12,1	1,6
Glucides (g)	67	9
Dont sucres (g)	5,3	0,7
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	44	6
Sel (g)	2,3	0,3

## Allergènes

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



### 1. Préparer le couscous perlé

- Préparez le bouillon dans la casserole.
- Faites-y cuire le **couscous perlé** 12 à 14 minutes à couvert, puis égouttez et réservez.
- Écrasez ou émincez l'**ail**. Émincez l'**oignon**.

**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.



### 2. Cuire les légumes

- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle.
- Faites-y revenir l'**oignon** et les **épices du Moyen-Orient** 1 minute.
- Ajoutez-y les **rondelles de carotte**, 1 cs d'eau par personne et laissez mijoter 5 minutes à couvert.
- Déchirez les **épinards** en petits morceaux au-dessus de la poêle et laissez-les réduire en remuant. Salez, poivrez et poursuivez la cuisson 3 minutes à couvert, à feu moyen-vif.



### 3. Cuire les émincés de steak

- Faites chauffer le beurre et ½ cs d'huile d'olive par personne dans l'autre poêle à feu moyen-vif.
- Attendez que la poêle soit chaude et faites-y cuire/dorer uniformément les **émincés de steak** avec l'**ail** 1 minute. Les **émincés** peuvent encore être rosés à l'intérieur. Assaisonnez de sel et de poivre.
- Concassez grossièrement les **amandes**. Mélangez le **couscous perlé** et le vinaigre de vin rouge à la **carotte** et aux **épinards**.



### 4. Servir

- Coupez le **citron** en quartiers.
- Servez le **couscous perlé** aux légumes sur les assiettes. Déposez les **émincés de steak** sur le **couscous perlé**.
- Émiettez le **fromage grec** par-dessus.
- Garnissez d'**amandes** et arrosez d'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Accompagnez des quartiers de **citron**.

**Bon appétit !**



# Spaghetti aux miettes de fromage et champignons

en sauce relevée aux tomates cerises

Végé Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Champignons blancs



Aglio e olio



Parmigiano  
Reggiano AOP



Chapelure panko



Spaghetti



Épinards



Tomates  
cerises en boîte



Épices italiennes



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

Avec ses gros grains, la chapelure panko devient encore plus  
croustillante à la cuisson.

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, râpe, casserole, petit bol, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Champignons blonds* (g)	125	250	375	500	625	750
Aglio e olio* (g)	25	50	75	100	125	150
Parmigiano Reggiano AOP* (pièce(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Chapelure panko (g)	15	25	40	50	65	75
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Épinards* (g)	50	100	150	200	250	300
Tomates cerises en boîte (boîte(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	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)	3167 / 757	594 / 142
Lipides total (g)	33	6
Dont saturés (g)	9,5	1,8
Glucides (g)	84	16
Dont sucres (g)	11,1	2,1
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	26	5
Sel (g)	1,1	0,2

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Pour les **pâtes**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez-y le cube de bouillon (voir tableau des ingrédients). Faites cuire les **pâtes** 10 à 12 minutes. Prélevez-en un peu de liquide de cuisson puis égouttez-les et réservez-les.
- Pendant ce temps, râpez le **Parmigiano Reggiano** et coupez les **champignons** en lamelles.



### 2. Cuire les légumes

- Faites chauffer l'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire les **champignons** 4 à 5 minutes.
- Ajoutez-y les **épinards**, les **tomates cerises** et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.

**Le saviez-vous ?** 🍄 Les champignons sont riches en phosphore. Combiné au calcium, il favorise la minéralisation osseuse et renforce les dents. On le retrouve principalement dans la viande, le poisson et les produits laitiers, mais aussi dans les produits d'origine végétale - comme les légumineuses, les céréales complètes et les champignons.



### 3. Cuire la chapelure panko

- Faites fondre le beurre dans la poêle à feu vif.
- Faites-y cuire/dorer le **panko** 3 à 4 minutes.
- Versez le **panko** dans le petit bol et mélangez-le avec le **Parmigiano Reggiano** et les **épices italiennes**.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



### 4. Servir

- Ajoutez l'**aglio e olio** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.) ainsi que les **pâtes** à la sauteuse des légumes.
- Ajoutez-y 30 ml de liquide de cuisson réservé par personne, mélangez bien et réchauffez 1 minute à feu moyen-vif. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Servez les **pâtes** sur les assiettes.
- Garnissez de **miettes de panko au fromage**.

**Bon appétit !**

# Wraps de döner kebab végétarien au zaatar

fromage frais, orange, concombre & tomate

Végé Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Oignon rouge émincé



Kebab döner végétarien



Orange



Mini-tortilla



Zaatar



[Mini-]concombre



Tomate



Persil plat frais



Fromage frais



Mélange d'épices du Moyen-Orient



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

Le zaatar est un mélange d'épices vertes très apprécié au Moyen-Orient. Épicé et frais, il doit sa saveur à des ingrédients tels que le sumac et le thym.

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, 2x petit bol

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon rouge émincé* (g)	40	75	115	150	190	225
Kebab döner végétarien* (g)	80	160	240	320	400	480
Orange* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-tortilla (pièce(s))	3	6	9	12	15	18
Zaatar (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
[Mini-]concombre* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Fromage frais* (g)	50	100	150	200	250	300
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
Miel [ou alternative vegan] (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)	2816 /673	514 /123
Lipides total (g)	35	6
Dont saturés (g)	12,4	2,3
Glucides (g)	63	12
Dont sucres (g)	18	3,3
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	24	4
Sel (g)	2,5	0,5

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire la moitié de l'**oignon** et le **döner kebab végétarien** 5 à 7 minutes (voir conseil).
- Pressez l'**orange**.
- Augmentez le feu, déglacez avec le jus d'**orange** et le miel puis laissez réduire 1 à 2 minutes. Réservez à couvert.

**Conseil :** Vous servez le reste de l'oignon cru. Si vous n'aimez pas ça, faites-le cuire entièrement à cette étape avec le döner kebab végétarien.



### 3. Préparer la salade

- Pendant ce temps, coupez le **concombre** en demi-rondelles et la **tomate** en quartiers.
- Ciselez finement le **persil**.
- Dans le bol, mélangez le **concombre**, la **tomate**, le **persil**, le reste d'**oignon** avec de l'huile d'olive vierge extra, du sel et du poivre à votre convenance.
- Dans le 2e petit bol, mélangez le **fromage frais** avec les **épices du Moyen-Orient**.



### 2. Enfourner les tortillas

- Pendant ce temps, dans le petit bol, mélangez le reste d'huile d'olive avec 1 cs d'eau par personne.
- Badigeonnez-en un côté des **tortillas** et saupoudrez de **zaatar**.
- Disposez les **tortillas**, côté huilé au **zaatar** vers le bas, sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 3 à 5 minutes.



### 4. Servir

- Tartinez le dessus des **tortillas** avec le mélange au **fromage frais**.
- Garnissez les **tortillas** du **döner kebab végétarien** et d'une partie du **concombre & tomate**.
- Accompagnez du reste de **concombre & tomate**.

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

**Bon appétit !**



# Couscous perlé épicé aux crevettes

oignon nouveau, tomates cerises et crème de basilic

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Oignon nouveau



Épices de curry vert



Couscous perlé



Tomates cerises rouges



Citron



Mélange d'oignon et d'ail



Crevettes



Roquette



Crème de basilic



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

Épices de curry vert, ail et oignon nouveau : vous assaisonnez ce couscous perlé avec des saveurs étonnantes !

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, 2x poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon nouveau* (botte(s))	½	1	1	2	2	3
Épices de curry vert (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Couscous perlé (g)	75	150	225	300	375	450
Tomates cerises rouges (g)	125	250	375	500	625	750
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mélange d'oignon et d'ail* (g)	20	40	60	80	100	120
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Roquette* (g)	40	80	120	140	200	220
Crème de basilic* (ml)	10	15	20	24	35	39
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2611 / 624	346 / 83
Lipides total (g)	27	4
Dont saturés (g)	7,4	1
Glucides (g)	66	9
Dont sucres (g)	11,6	1,5
Fibres (g)	11	1
Protéines (g)	25	3
Sel (g)	1,9	0,3

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Dans la casserole, portez l'eau à ébullition et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire doucement le **couscous perlé** 12 à 14 minutes à couvert. Si le **couscous** s'assèche trop vite, ajoutez éventuellement de l'eau. Égouttez si nécessaire et réservez.
- Pendant ce temps, coupez l'**oignon nouveau** en grosses rondelles mais émincez-en finement un peu de la partie verte. Réservez-la pour la garniture.
- Coupez les **tomates cerises** en deux et le **citron** en quartiers.



### 3. Apprêter

- Faites fondre le beurre et ½ cs d'huile d'olive par personne dans la 2e poêle à feu moyen.
- Faites-y cuire l'**oignon nouveau** grossièrement émincé 1 à 2 minutes. Ajoutez-y les **épices de curry vert** et poursuivez la cuisson 1 minute.
- Ajoutez-y le **couscous perlé** et mélangez bien.



### 2. Cuire les crevettes

- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y revenir l'**oignon** et l'**ail** 1 à 2 minutes.
- Ajoutez-y les **tomates cerises**, du sel, du poivre et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.
- Ajoutez-y les **crevettes** et faites cuire 1 à 2 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles deviennent roses.

**Le saviez-vous ?** 🍷 Les crevettes sont peu caloriques, mais riches en protéines et en calcium.



### 4. Servir

- Servez le **couscous perlé** sur les assiettes.
- Disposez la **roquette** sur le **couscous perlé**.
- Déposez les **tomates cerises** et les **crevettes** par-dessus et arrosez de **crème de basilic**.
- Pressez 1 quartier de **citron** par personne sur le tout à votre goût et garnissez de l'**oignon nouveau** finement émincé.

**Bon appétit !**

# Aubergine épicée à l'orientale et muhammara maison

boulgour et pain naan

Végé

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Aubergine



Poivron rouge pointu



Mélange d'épices  
du Moyen-Orient



Gousse d'ail



Pain naan



Boulgour



Piment rouge



Citron



Persil plat frais



Noix concassées



Graines de  
cumin moulues



Yazara



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

Ce plat est riche en légumes, grâce à l'aubergine bien sûr,  
mais aussi au muhammara relevé qui en contient également.  
Un bon coup de pouce à vos AJR en légumes !

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 profond, râpe fine, casserole avec couvercle, petit bol, mixeur plongeant, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pain naan (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Boullgour (g)	75	150	225	300	375	450
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1½	2
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1½	2
Persil plat frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Noix concassées (g)	10	20	30	40	50	60
Graines de cumin moulues (sachet(s))	½	¾	1	1½	2	3
Yazzara* (g)	40	80	120	160	200	240

### À ajouter vous-même

Cassonade (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	2	4	6	8	10	12
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050

Poivre et sel à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3724 / 890	585 / 140
Lipides total (g)	42	7
Dont saturés (g)	5,9	0,9
Glucides (g)	99	16
Dont sucres (g)	18,1	2,8
Fibres (g)	22	3
Protéines (g)	20	3
Sel (g)	1,9	0,3

## Allergènes

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



## 1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C. Coupez l'**aubergine** en deux dans la longueur. Incisez-en la chair en croillons mais conservez la peau intacte. Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu vif. Disposez-y l'**aubergine** côté peau et faites-la cuire 2 minutes. Baissez le feu, retournez l'**aubergine** et poursuivez la cuisson 5 minutes. Coupez le **poivron rouge pointu** en fines lanières.

**Le saviez-vous ?** 🍷 L'aubergine est un légume polyvalent riche en fer et vitamine C.



## 4. Couper les aromates

Épépinez le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.) et émincez-en finement ½ par personne. Lavez bien le **citron** et prélevez-en le zeste à la râpe fine. Coupez-le ensuite en quartiers. Ciselez grossièrement le **persil**. Lorsque l'**aubergine** est cuite, retirez le **poivron rouge pointu** et l'**ail** de la plaque de cuisson. Éteignez le four, mais laissez-y l'**aubergine** et le **pain naan** au chaud. Pelez l'**ail**.



## 2. Rôtir

Dans le petit bol, mélangez, par personne : 1 cc d'**épices du Moyen-Orient** et ½ cs d'huile d'olive. Retirez l'**aubergine** de la poêle. Disposez-la, côté peau, sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et badigeonnez-la d'huile aux épices. Disposez aussi le **poivron rouge pointu** et l'**ail** sur la plaque de cuisson. Arrosez-le de ½ cs d'huile d'olive par personne, puis salez et poivrez à votre goût. Enfourez les légumes 12 à 15 minutes. Enfourez le **pain naan** dans les 2 à 3 dernières minutes de cuisson.



## 5. Préparer le muhammara

Ajoutez les **noix concassées**, l'**ail**, le **piment rouge** et la moitié du **poivron pointu** au bol profond. Ajoutez-y la cassonade, le **cumin**, le reste d'**épices du Moyen-Orient** et ½ cs d'huile d'olive par personne. Mixez le tout au mixeur plongeant jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Pressez-y 1 quartier de **citron** par personne puis salez et poivrez à votre goût. Mélangez bien.



## 3. Cuire le boullgour

Préparez le bouillon dans la casserole. Ajoutez le **boullgour** et faites-le cuire 10 à 12 minutes à couvert. Remuez régulièrement. Égouttez-le si nécessaire et réservez.



## 6. Servir

Mélangez le reste de **poivron pointu**, le **persil** et 1 cc de zeste de **citron** par personne au **boullgour**. Servez le **boullgour** dans des assiettes creuses, ou des bols, et disposez l'**aubergine** dessus. Accompagnez du **muhammara** et du **yazzara**. Garnissez du reste de quartiers de **citron** et du **pain naan**.

**Bon appétit !**



# Émincés de bœuf en sauce aux haricots noirs

riz, poivron rouge pointu et concombre à l'aigre-douce

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Émincés de steak



Riz jasmin



Oignon



Gousse d'ail



Gingembre frais



Pâte de haricots noirs



Sauce soja



[Mini-]concombre



Poivron



Gomasio



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

Originaire du Japon, le gomasio se compose entre autres de graines de sésame moulues et d'un peu de sel. Il souligne les saveurs tout en limitant vos apports en sel.

Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Bol, râpe, casserole avec couvercle, essuie-tout, petit bol, wok ou sauteuse

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Émincés de steak* (g)	100	200	300	400	500	600
Riz basmati (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gingembre frais* (cc)	1	2	3	4	5	6
Pâte de haricots noirs (g)	15	25	40	50	65	75
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60
[Mini-]concombre* (pièce(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Poivron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gomasio (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3

### A ajouter vous-même

Vinaigre de vin blanc (ml)	30	60	90	120	150	180
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Ketjap manis [à faible teneur en sel] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Farine (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	100	200	300	400	500	600
Sambal Lucullus						à votre goût
Poivre et sel						à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2661 / 636	454 / 109
Lipides total (g)	17	3
Dont saturés (g)	2,6	0,4
Glucides (g)	85	14
Dont sucres (g)	16,7	2,9
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	35	6
Sel (g)	3,4	0,6

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Épongez les **émincés de bœuf** avec l'essuie-tout (voir conseil).
- Dans le bol, mélangez le ketjap et la farine avec ½ cs d'huile de tournesol par personne et du poivre. Mélangez-y les **émincés de bœuf** et réservez.
- Pour le **riz**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Faites-le cuire 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite égouttez-le et réservez-le.
- Coupez le **concombre** en rondelles. Dans le bol, mélangez-le avec le sucre et le vinaigre de vin blanc (voir tableau des ingrédients), du sel et du poivre à votre goût. Réservez et remuez de temps en temps pour bien imprégner les saveurs.

**Conseil :** Le mieux est de sortir les émincés ½ h à 1 h du réfrigérateur avant de commencer à cuisiner. Ils seront ainsi à température ambiante lorsque vous les ferez cuire et le résultat n'en sera que plus tendre.



### 3. Préparer la sauce

- Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans le même wok/sauteuse et revenir l'**ail**, le **gingembre**, et l'**oignon** 1 à 2 minutes. Ajoutez-y la **pâte de haricots noirs** et le **poivron**, puis faites cuire 4 à 5 minutes à feu moyen-vif.
- Déglacez avec la **sauce soja**, 1 filet de vinaigre de vin blanc et le bouillon. Ajoutez du sambal (ou de la harissa) à votre goût.
- Portez à ébullition et laissez réduire 2 à 3 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez ensuite les **émincés de bœuf** et poursuivez la cuisson 1 minute.



### 2. Cuire la viande

- Émincez l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail**. Coupez le **poivron** en lanières et râpez le **gingembre** à la râpe fine.
- Faites chauffer le wok ou la sauteuse sans matière grasse à feu vif. Une fois bien chaud(e), ajoutez-y les **émincés de bœuf** et saisissez-les 1 à 2 minutes. Réservez-les ensuite hors du wok/sauteuse.
- Préparez le bouillon.



### 4. Servir

- Servez le **riz** sur les assiettes et disposez les **émincés de bœuf** et légumes en sauce dessus.
- Garnissez de **gomasio**.
- Accompagnez du **concombre à l'aigre-douce**.

**Le saviez-vous ?** 🌱 Le concombre se compose principalement d'eau, mais il contient aussi des vitamines et minéraux. Hydratant, il est peu calorique et vous apporte aussi des nutriments essentiels. Idéal !

**Bon appétit !**



# Saucisses de poulet et purée de carotte

brocoli, jus au ketjap et gomasio

Famille Calorie Smart

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Pomme de terre



Carotte



Oignon



Saucisses de poulet  
assaisonnées



Brocoli



Ketjap



Gomasio aux fines  
herbes



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

Le brocoli est un super légume ! Il est en effet très riche en  
vitamines, en fibres et en fer.

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 casserole, presse-purée, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Saucisses de poulet assaisonnées* (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Brocoli* (g)	100	200	360	500	560	700
Ketjap (ml)	10	20	30	40	50	60
Gomasio aux fines herbes (sachet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½

### À ajouter vous-même

Cube de bouillon de volaille à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Lait [végétal] (splash)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Eau (ml)	60	120	180	240	300	360
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2489 / 595	369 / 88
Lipides total (g)	27	4
Dont saturés (g)	12	1,8
Glucides (g)	53	8
Dont sucres (g)	11,3	1,7
Fibres (g)	18	3
Protéines (g)	28	4
Sel (g)	2,9	0,4

## Allergènes

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



## 1. Cuire les légumes

Lavez ou épluchez les **potatoes** et la **carotte** puis coupez-les en gros morceaux. Transférez-les dans la casserole et portez de l'eau à hauteur. Faites-les cuire 12 à 15 minutes. Prélevez-en un peu de liquide de cuisson puis égouttez-les et réservez-les.



## 2. Cuire les saucisses

Émincez l'**oignon** en demi-rondelles. Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément les **saucisses** 2 à 3 minutes. Ajoutez l'**oignon** et poursuivez la cuisson 4 à 6 minutes, ou jusqu'à ce que les **saucisses** soient cuites. Retournez régulièrement.



## 3. Cuire le brocoli

Pour le **brocoli**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez-y 1 pincée de sel. Coupez le bouquet de **brocoli** en fleurettes et la tige en dés. Faites cuire le **brocoli** 5 à 7 minutes. Ensuite, égouttez-le, réservez-le et assaisonnez-le de sel et de poivre.

**Le saviez-vous ?** 🌱 Le brocoli est considéré comme un « super légume ». Et pour cause ! Il est notamment riche en vitamine B, C et E mais aussi en calcium, potassium et fer.



## 4. Préparer le jus

Ajoutez le **ketjap** et le beurre aux **saucisses** ainsi que ½ cs de moutarde par personne. Émiettez-y le bouillon cube, mélangez bien puis déglacez avec l'eau (voir tableau des ingrédients). Portez le feu sur doux et laissez réduire le **jus** jusqu'au service.



## 5. Préparer la purée

Écrasez les **potatoes** et la **carotte** au presse-purée. Ajoutez-y le reste de moutarde et 1 filet de lait ou de liquide de cuisson réservé. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



## 6. Servir

Servez la **purée** et le **brocoli** sur les assiettes. Saupoudrez de **gomasio aux fines herbes**. Ajoutez les **saucisses**. Versez le **jus** sur le tout pour apprêter.

**Bon appétit !**



# Salade fusion à l'asiatique aux émincés végétariens

nouilles udon, piment rouge et cacahuètes

Végé Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Gousse d'ail



Purée de gingembre



Citron vert



Sauce asiatique douce



Sauce soja



Oignon



Nouilles udon fraîches



Cacahuètes non salées



Piment rouge



[Mini-]concombre



Émincés de steak végétarien



Carotte



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

Saviez-vous que les cacahuètes sont riches en vitamine E (bonne pour le système immunitaire) et en magnésium (contribue à la formation des os et des muscles) ?

Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Bol, râpe, saladier, petit bol, wok ou sauteuse

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sauce asiatique douce* (sachet(s))	1	1	2	2	3	3
Sauce soja (ml)	5	10	15	20	25	30
Oignon (pièce(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Nouilles udon fraîches (g)	100	200	300	400	500	600
Cacahuètes non salées (g)	10	20	30	40	50	60
Piment rouge* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Mini-]concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Émincés de steak végétarien* (g)	80	160	240	320	400	480
Carotte* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3

### À ajouter vous-même

Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2243 /536	453 /108
Lipides total (g)	18	4
Dont saturés (g)	2,1	0,4
Glucides (g)	63	13
Dont sucres (g)	21,7	4,4
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	28	6
Sel (g)	3,4	0,7

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Émincez ou écrasez l'**ail**. Taillez le **citron vert** en 4.
- Dans le petit bol, mélangez la **sauce asiatique douce**, la **sauce soja**, la **purée de gingembre** et l'**ail**.
- Ajoutez-y le sucre et le jus de 1 quartier de **citron vert** par personne. Mélangez bien la marinade.
- Dans le bol, mélangez les **émincés végétariens** avec ⅓ de la marinade. Réservez pour laisser imprégner les saveurs.



### 2. Couper

- Coupez le **concombre** en demi-rondelles et l'**oignon** en fines demi-rondelles.
- Râpez la **carotte**.
- Mélangez le tout dans le saladier.



### 3. Sauter les nouilles

- Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif et cuire les **émincés végétariens** 2 à 3 minutes en remuant.
- Ajoutez les **nouilles udon** et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.
- Pendant ce temps, concassez grossièrement les **cacahuètes** et émincez le **piment rouge** en fines rondelles (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.).



### 4. Servir

- Ajoutez les **nouilles udon** et **émincés végétariens** au saladier.
- Mélangez bien et servez sur les assiettes.
- Garnissez des **cacahuètes** et du **piment rouge**.
- Arrosez du reste de marinade à votre convenance et accompagnez des quartiers de **citron vert** restants s'il y en a.

**Bon appétit !**

# Saucisse fermière et pommes de terre rissolées

haricots verts et mayonnaise à l'aneth

Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Dés de pommes de terre



Saucisse de porc fermière



Oignon



Haricots verts



Aneth frais



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

L'aneth est une plante aromatique riche en antioxydants et vitamine C. Saine et savoureuse, elle assaisonne vos plats à merveille.

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

Poêle avec couvercle, casserole avec couvercle, petit bol, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Dés de pommes de terre* (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Saucisse de porc fermière* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Haricots verts* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Aneth frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15

### À ajouter vous-même

Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3561 /851	520 /124
Lipides total (g)	52	8
Dont saturés (g)	16,7	2,4
Glucides (g)	59	9
Dont sucres (g)	8,4	1,2
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	29	4
Sel (g)	2	0,3

## Allergènes

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



### 1. Cuire les pommes de terre

- Faites fondre ½ cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif (voir conseil) et cuire les **potatoes** 15 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Équeutez les **haricots verts** et coupez-les en deux.
- Versez un fond d'eau dans la casserole avec 1 pincée de sel. Ajoutez-y les **haricots verts**, portez à ébullition et faites-les cuire 6 à 8 minutes à couvert, à petit bouillon. Égouttez et réservez.

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



### 2. Cuire la saucisse fermière

- Émincez l'**oignon**.
- Faites fondre ½ cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément la **saucisse** 2 à 3 minutes.
- Couvrez et poursuivez la cuisson 8 minutes, à feu moyen. Retournez régulièrement.
- Ajoutez l'**oignon** et faites cuire 2 minutes. Réservez la **saucisse** hors de la poêle.



### 3. Préparer la mayonnaise à l'aneth

- Ajoutez-y les **haricots verts** à la poêle contenant l'**oignon** et faites cuire 1 minute à feu vif. Salez et poivrez à votre goût.
- Émincez finement l'**aneth** et mettez-la dans le petit bol.
- Ajoutez la mayonnaise, le miel et la moutarde puis mélangez. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



### 4. Servir

- Servez la **saucisse** et les **haricots verts** avec l'**oignon** sur les assiettes.
- Déposez des **potatoes rissolées** à côté.
- Accompagnez de la **mayonnaise à l'aneth**.

**Bon appétit !**

# Burger de poulet en sauce hoisin, salade de concombre & carotte

petit pain à la carotte, pommes de terre rôties et germes de soja

Durée de préparation : 40 - 50 min.



**INGRÉDIENT  
À LA UNE**



Ingrédient à la une dans votre box ! Notre petit pain est fabriqué à base de carotte. Délicieux et légèrement sucré, il contribue aussi à vos apports en fibres !  
*Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !*

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, 2x bol, râpe, poêle (à griller), éplucheur ou rabot à fromage, petit bol

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Petit pain à la carotte (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Sauce hoisin (g)	25	50	75	100	125	150
[Mini-]concombre* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Burger de poulet Oranjehoen* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Germes de soja* (g)	25	50	75	100	125	150
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Épices pour nasi-bami (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2

### À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre de vin rouge (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	2	4	6	8	10	12
Mayonnaise [végétale] (cs)	2	4	6	8	10	12
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4029 /963	600 /143
Lipides total (g)	51	8
Dont saturés (g)	10,4	1,5
Glucides (g)	91	14
Dont sucres (g)	22,1	3,3
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	30	4
Sel (g)	3,2	0,5

## Allergènes

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



### 1. Préparer les pommes de terre

Préchauffez le four à 210°C. Épluchez ou lavez soigneusement les **potatoes de terre** et coupez-les en quartiers. Dispersez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et mélangez-les avec l'huile d'olive, du sel et du poivre. Enfourez-les 30 à 35 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retournez-les à mi-cuisson (voir conseil).

**Conseil de santé** 🍏 Cette recette est calorique. Si vous surveillez vos apports caloriques, préparez toutes les pommes de terre, mais servez-en les 2/3 seulement. Vous pourrez conserver le reste au réfrigérateur et l'utiliser le lendemain.



### 4. Cuire le burger

Enfourez le **pain à la carotte** 4 à 6 minutes. Émincez l'**oignon** en fines demi-rondelles. Faites fondre le beurre dans poêle (à griller) à feu moyen et cuire le **burger** 7 à 8 minutes en appuyant avec une spatule. Retournez-le, ajoutez l'**oignon** et poursuivez la cuisson 6 à 7 minutes.



### 2. Préparer le concombre

Formez des rubans de **concombre** à l'éplucheur ou au rabot à fromage. Dans le bol, mélangez-les avec le vinaigre de vin rouge et la moitié du sucre. Salez et poivrez à votre goût. Réservez et mélangez de temps en temps.



### 5. Apprêter

Ajoutez les **germes de soja**, le reste de sucre et 2/3 de la **sauce hoisin**. Mélangez bien puis faites cuire 1 minute en retournant le **burger** plusieurs fois pour bien l'enrober. Ajoutez la **salade de carotte** aux rubans de **concombre** puis mélangez bien. Dans le petit bol, mélangez le reste de mayonnaise avec le reste de **sauce hoisin**.



### 3. Préparer la salade

Râpez la **carotte**, ciselez finement la **coriandre** et mettez-les dans le 2e bol. Ajoutez-y la moitié de la mayonnaise puis salez et poivrez à votre goût. Mélangez bien.

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



### 6. Servir

Coupez le **pain à la carotte** en deux. Tartinez-le de mayonnaise à la **sauce hoisin**. Déposez-y l'**oignon**, les **germes de soja**, le **burger** et un peu de **salade carotte-concombre**. Saupoudrez les **potatoes de terre** d'**épices pour nasi-bami** et servez-les avec le **burger**. Ajoutez de la mayonnaise à votre convenance et accompagnez du reste de **salade carotte-concombre**.

**Bon appétit !**



# Soupe de pommes de terre & poireau au cerfeuil frais

camembert et ciabatta complète

Famille Végé Calorie Smart

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Gousse d'ail



Oignon



Poireau



Pomme de terre



Cerfeuil frais



Camembert



Ciabatta complète



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

Il vous reste du cerfeuil ? Préparez un pesto au cerfeuil, avec des noix, de l'ail, des pignons de pin et du parmesan.

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, marmite à soupe, mixeur plongeant

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Poireau* (pièce(s))	¾	1½	2	3	3½	4½
Pomme de terre (g)	100	150	200	250	350	400
Cerfeuil frais* (g)	30	60	90	120	150	180
Camembert* (g)	40	80	120	160	200	240
Ciabatta complète (pièce(s))	1	2	3	4	5	6

### À ajouter vous-même

Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	450	900	1350	1800	2250	2700
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel						à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2464 /589	266 /64
Lipides total (g)	26	3
Dont saturés (g)	8,7	0,9
Glucides (g)	57	6
Dont sucres (g)	11,5	1,2
Fibres (g)	24	3
Protéines (g)	24	3
Sel (g)	3	0,3

## Allergènes

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



## 1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C et préparez le bouillon.
- Écrasez ou émincez l'**ail**. Émincez grossièrement l'**oignon**.
- Coupez le **poireau** en fines rondelles (voir conseil).
- Lavez bien les **pommes de terre** ou épluchez-les. Coupez-les en quarts.

*Conseil : Les feuilles vertes du poireau peuvent être un peu plus dures, ce qui pourrait rendre la soupe moins homogène. Émincez-les très finement ou omettez-en une partie.*



## 3. Enfourner les pains

- Disposez les **petits pains** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez 5 à 7 minutes, au milieu du four, ou jusqu'à ce que le **fromage** ait fondu (voir conseil).
- Pendant ce temps, retirez les tiges épaisses du **cerfeuil** s'il y en a et ciselez-le finement. Réservez quelques feuilles pour la garniture.

*Conseil : Si votre four a une fonction grill, faites gratiner les petits pains à la fin jusqu'à ce que le fromage se mette à bouillonner et prenne une belle couleur dorée.*



## 2. Cuire à l'étouffée

- Faites chauffer l'huile d'olive dans la marmite à soupe. Faites-y revenir l'**oignon** et l'**ail** 1 à 2 minutes à feu moyen-vif.
- Ajoutez le **poireau** et les **pommes de terre**, puis poursuivez la cuisson 5 à 6 minutes.
- Ajoutez le bouillon et portez à ébullition. Laissez mijoter la soupe 14 à 16 minutes à petit bouillon.
- Coupez le **petit pain** en deux. Coupez de fines tranches de **camembert** et garnissez-en les deux moitiés du **pain**.

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



## 4. Servir

- Ajoutez le **cerfeuil** aux légumes et mélangez bien.
- Mixez la **soupe** au mixeur plongeant, puis salez et poivrez à votre goût. Ajoutez éventuellement un peu d'eau si vous souhaitez l'éclaircir. Faites chauffer la **soupe** 2 à 3 minutes de plus.
- Servez la **soupe** de **cerfeuil** dans des bols et garnissez-la du reste de feuilles de **cerfeuil**. Accompagnez des **petits pains** au **camembert** fondu.

**Bon appétit !**

# Wrap aux pleurotes et sauce au yaourt à l'ail

quartiers de pommes de terre, concombre et oignon à l'aigre-douce

Végé Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Pleurotes



Oignon



Mélange d'épices africaines



Épices pour BBQ



Tortillas



Pomme de terre



Yaourt entier bio



Gousse d'ail



[Mini-]concombre



Aneth, menthe et persil plat frais



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

Les pleurotes sont un substitut de viande idéal. Afin de préserver leur texture unique et délicate, effilochez-les à la main au lieu de les couper au couteau.

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, 2x bol, sauteuse avec couvercle, petit bol

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pleurotes* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Mélange d'épices africaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épices pour BBQ (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tortillas (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Pomme de terre (g)	100	200	300	400	500	600
Yaourt entier bio* (g)	50	100	150	200	250	300
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
[Mini-]concombre* (pièce(s))	½	1	¾	1	1½	2
Aneth, menthe et persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	2	4	6	8	10	12
Eau (ml)	25	50	75	100	125	150
Mayonnaise [végétale] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin rouge (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3280 / 784	512 / 122
Lipides total (g)	40	6
Dont saturés (g)	7	1,1
Glucides (g)	78	12
Dont sucres (g)	11,3	1,8
Fibres (g)	18	3
Protéines (g)	18	3
Sel (g)	1,8	0,3

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Déchirez les **pleurotes** en lanières.
- Dans le bol, mélangez-les avec les **épices pour BBQ** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût) et la moitié de l'huile d'olive. Salez et poivrez.
- Dispersez les **pleurotes** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 20 minutes.



### 3. Mariner l'oignon

- Pendant ce temps, émincez l'**oignon** en demi-rondelles.
- Dans le bol, mélangez le vinaigre de vin rouge avec le sucre puis ajoutez-y l'**oignon**. Salez et poivrez puis mélangez bien. Réservez jusqu'au service en remuant de temps en temps.
- Humectez légèrement les **tortillas** avec une peu d'eau et recouvrez-les du reste d'**épices africaines**. Enfourez-les 2 à 3 minutes sur la plaque de cuisson des **pleurotes**.
- Coupez le **concombre** en demi-rondelles.



### 2. Cuire les pommes de terre

- Coupez les **potatoes** en quartiers et mettez-les dans la sauteuse. Ensuite, ajoutez-y l'eau (voir tableau des ingrédients).
- Couvrez la sauteuse puis faites cuire les **potatoes** 12 à 15 minutes à feu moyen-vif.
- Retirez le couvercle et égouttez si nécessaire. Ensuite, ajoutez le reste d'huile d'olive et la moitié des **épices africaines**.
- Mélangez bien puis faites-les sauter 5 à 7 minutes. Salez et poivrez à votre goût.



### 4. Servir

- Écrasez ou émincez l'**ail** et ciselez finement les **herbes fraîches**. Mettez-les dans le petit bol.
- Ajoutez-y le **yaourt** et la mayonnaise puis mélangez bien. Salez et poivrez à votre goût.
- Garnissez les **tortillas** des **pleurotes**, quartiers de **potatoes**, **concombre** et **oignon mariné**.
- Arrosez de la **sauce au yaourt à l'ail**.

**Bon appétit !**

# Saumon en sauce miel-moutarde et grenailles rôties

carottes multicolores et thym frais

Famille Calorie Smart

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Grenailles



Carotte



Filet de saumon



Gousse d'ail



Thym frais



Carotte jaune



Oignon



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

Comme pour les flamants roses, la couleur rose du saumon provient de son alimentation, plus précisément du pigment qu'il absorbe (des crevettes par exemple).

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, sauteuse avec couvercle, essuie-tout, petit bol

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Filet de saumon* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Thym frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Carotte jaune* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Oignon (pièce(s))	½	1	2	2	3	3

### A ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Moutarde (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cassonade (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2761 /660	404 /97
Lipides total (g)	30	4
Dont saturés (g)	4,8	0,7
Glucides (g)	65	9
Dont sucres (g)	15,2	2,2
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	26	4
Sel (g)	0,8	0,1

## Allergènes

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



## 1. Rôtir les grenailles

Préchauffez le four à 220°C et préparez le bouillon. Lavez les **grenailles** et coupez-les en deux, voire en quatre pour les plus grosses. Dans le bol, mélangez-les avec ½ cs d'huile d'olive par personne et assaisonnez de sel et de poivre. Étalez-les ensuite sur une moitié de la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 30 à 35 minutes. Retournez à mi-cuisson.



## 4. Préparer la sauce

Mélangez le miel et la moutarde dans le petit bol.



## 2. Couper les légumes

Coupez toutes les **carottes** en deux dans la longueur, puis en demi-rondelles de 1 cm d'épaisseur. Émincez l'**oignon** en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'**ail**. Effeuiliez ½ brin de **thym** par personne et ciselez-en grossièrement les feuilles.

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



## 5. Cuire le saumon

Épongez le **saumon** avec l'essuie-tout puis salez-le et poivrez-le. Nappez-le ensuite de la **sauce miel-moutarde**. Placez le **saumon** sur l'autre moitié de la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-le 10 à 12 minutes avec les **grenailles**.



## 3. Cuire les légumes

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'**oignon** et la **carotte** 1 minute. Ajoutez-y l'**ail**, le **thym**, la cassonade et le bouillon puis faites cuire 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, retirez le couvercle et poursuivez la cuisson 2 minutes.



## 6. Servir

Servez le **saumon** sur les assiettes avec les **grenailles rôties** et les **carottes**.

**Bon appétit !**

# Burger bardé de lard et purée de pommes de terre crémeuse

carotte, sauce à l'oignon et ciboulette

Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Pomme de terre



Fromage frais



Steak haché de bœuf assaisonné



Lard



Oignon



Carotte



Chutney piquant aux oignons



Épices italiennes



Thym séché



Ciboulette fraîche



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

Vous assaisonnez la purée de pommes de terre de moutarde et épices italiennes. Le fromage frais la rend délicieusement crémeuse !

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, presse-purée, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Fromage frais* (g)	25	50	75	100	125	150
Steak haché de bœuf assaisonné* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Lard* (tranche(s))	2	4	6	8	10	12
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Chutney piquant aux oignons* (g)	40	80	120	160	200	240
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Thym séché (sachet(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Ciboulette fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15

### À ajouter vous-même

Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Eau (ml)	30	60	90	120	150	180
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3694 / 883	494 / 118
Lipides total (g)	44	6
Dont saturés (g)	20,4	2,7
Glucides (g)	83	11
Dont sucres (g)	32	4,3
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	31	4
Sel (g)	3,1	0,4

## Allergènes

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



### 1. Cuire les pommes de terre

- Épluchez ou lavez bien les **potatoes** puis coupez-les en gros morceaux.
- Transférez-les dans la casserole, immergez-les dans de l'eau, émiettez-y le bouillon cube et faites-les cuire 12 à 15 minutes.
- Prélevez-en un peu de liquide de cuisson puis égouttez-les et réservez-les.



### 2. Préparer les légumes

- Émincez finement l'**oignon** et coupez la **carotte** en fines rondelles.
- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif. Ajoutez-y l'**oignon**, la **carotte** et l'eau (voir tableau des ingrédients).
- Couvrez et laissez mijoter 8 à 10 minutes.
- Déglacez avec le vinaigre de vin blanc puis ajoutez-y le miel et le **thym**. Poursuivez la cuisson 1 minute. Salez et poivrez à votre goût.



### 3. Cuire le burger

- Pendant ce temps, bardez le **burger** de **lard**.
- Faites fondre ½ cs de beurre par personne dans la poêle et cuire le **burger** 2 à 3 minutes de chaque côté.
- Ajoutez-y le **chutney d'oignon** et 1 cs d'eau par personne. Poursuivez la cuisson 1 minute. Coupez le feu.
- Écrasez les **potatoes** avec ½ cs de beurre par personne et le liquide de cuisson réservé à votre convenance. Incorporez-y la moutarde, le **fromage frais** et les **épices italiennes**. Salez et poivrez.



### 4. Servir

- Ciselez finement la **ciboulette**.
- Servez la **purée** avec les **légumes** et le **burger**.
- Versez la **sauce** et garnissez de la **ciboulette**.

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

**Bon appétit !**



# Risotto d'orge perlé et courge butternut rôtie

pecorino, champignons et sauge croquante

Végé

Durée de préparation : 50 - 60 min.



Champignons



Oignon



Gousse d'ail



Courge butternut



Sauge fraîche



Orge perlé



Mascarpone



Pecorino râpé AOP



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

Cette recette sera encore plus savoureuse grâce à la sauge croquante ! Vous la préparez vous-même en en faisant frire les feuilles fraîches dans de l'huile d'olive.

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, grand bol, casserole avec couvercle, essuie-tout, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Courge butternut* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sauge fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Orge perlé (g)	75	150	225	300	375	450
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Pecorino râpé AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3456 / 826	478 / 114
Lipides total (g)	45	6
Dont saturés (g)	19,7	2,7
Glucides (g)	81	11
Dont sucres (g)	6,3	0,9
Fibres (g)	18	3
Protéines (g)	18	3
Sel (g)	2,8	0,4

## Allergènes

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



### 1. Couper les légumes

Préchauffez le four à 200°C. Préparez le bouillon. Coupez les **champignons** en deux et l'**oignon** en quarts. Coupez la **courge butternut** en deux dans la longueur. Épépinez-la et retirez-en la partie filandreuse. Coupez-la en quartiers (voir conseil).

**Conseil :** La courge peut être difficile à couper. Si vous en avez le temps, placez-la 5 minutes dans un four très chaud, elle se ramollira.



### 2. Rôtir la courge

Dans le grand bol, mélangez la **courge** et l'**oignon** avec 1 cs d'huile d'olive par personne. Salez et poivrez, puis remuez bien. Transférez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 20 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que les bords de la **courge** commencent à se colorer. Remuez de temps en temps.



### 3. Cuire

Réservez la moitié de la **sauge** et ciselez-en le reste en fines lanières. Écrasez ou émincez l'**ail**. Faites fondre le beurre dans la casserole à feu moyen-vif et revenir la **sauge ciselée** et l'**orge perlé** avec la moitié de l'**ail** 1 minute. Ensuite, ajoutez-y le bouillon.



### 4. Préparer le risotto

Portez à ébullition puis couvrez et faites cuire environ 25 à 30 minutes à couvert. Remuez régulièrement pour qu'il n'attache pas et ajoutez éventuellement de l'eau s'il paraît trop sec.

**Le saviez-vous ?** 🍌 Manger moins de viande est bon pour la santé. Cela réduit entre-autres le risque de maladies cardiovasculaires.



### 5. Cuire les champignons

Dans la poêle, faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif et cuire les **feuilles de sauge** restantes 3 à 4 minutes jusqu'à ce qu'elles soient croquantes. Réservez-les hors de la poêle sur de l'essuie-tout. Dans la même poêle, faites cuire/dorer les **champignons** avec le reste d'**ail** 5 à 7 minutes à feu moyen-vif (voir conseil). Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

**Conseil :** Ajoutez un filet d'eau si la poêle devient trop sèche.



### 6. Servir

Lorsque l'**orge perlé** est prêt, incorporez-y le **mascarpone** et la moitié du **pecorino**. Servez le **risotto d'orge perlé** sur les assiettes. Déposez-y la **courge butternut rôtie**, les **champignons** et l'**oignon**. Garnissez de la **sauge croquante** et du reste de **pecorino**.

**Bon appétit !**

# Orecchiette crémeuses au chorizo

pecorino, Grana Padano et tomates cerises

Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Dés de chorizo



Orecchiette



Gousse d'ail



Brocoli



Crème liquide



Épices pour BBQ



Tomates cerises rouges



Oignon



Pecorino râpé AOP



Copeaux de Grana Padano AOP



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

Le *chorizo* est une saucisse espagnole qui doit son goût et sa couleur rouge au paprika en poudre.

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

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Dés de chorizo* (g)	40	75	115	150	190	225
Orecchiette (g)	90	180	270	360	450	540
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Brocoli* (g)	100	200	360	360	560	560
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Épices pour BBQ (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomates cerises rouges (g)	65	125	190	250	315	375
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Pecorino râpé AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Copeaux de Grana Padano AOP* (g)	10	20	30	40	50	60

A ajouter vous-même

Poivre et sel à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3289 / 786	723 / 173
Lipides total (g)	35	8
Dont saturés (g)	19,1	4,2
Glucides (g)	77	17
Dont sucres (g)	12,3	2,7
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	35	8
Sel (g)	2,7	0,6

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Pour les **pâtes**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez-y 1 pincée de sel.
- Coupez le bouquet de **brocoli** en petites fleurettes et la tige en dés.
- Faites cuire les **pâtes** 8 minutes. Ensuite, ajoutez-y le **brocoli** et poursuivez la cuisson 4 minutes.
- Prélevez-en un peu de liquide de cuisson puis égouttez et réservez.



### 2. Cuire le chorizo

- Pendant ce temps, coupez les **tomates cerises** en deux.
- Émincez l'**oignon** et écrasez ou émincez l'**ail**.
- Faites chauffer la sauteuse, sans matière grasse, à feu moyen-vif et cuire le **chorizo** avec l'**oignon** 2 à 3 minutes.
- Ensuite, ajoutez l'**ail**, les **tomates cerises** et poursuivez la cuisson 1 minute.



### 3. Préparer la sauce

- Ajoutez la **crème liquide**, les **épices pour BBQ** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.). Salez et poivrez à votre goût.
- Incorporez-y les **pâtes**, le **brocoli** et la moitié des **2 fromages**.
- Laissez mijoter 2 à 3 minutes, ou jusqu'à ce que la **sauce** ait la consistance désirée. Ajoutez-y 1 filet d'eau de cuisson réservé si nécessaire.



### 4. Servir

- Servez les **pâtes** dans des assiettes creuses.
- Garnissez du **fromage** restant.

Bon appétit !



# Bowl de poulet pané et mayonnaise douce au soja

riz, brocoli & carotte poêlés et gomasio

Famille

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Brocoli



Carotte



Riz jasmin



Filet de cuisse de poulet



Mayonnaise



Chapelure panko



Mélange d'épices du Moyen-Orient



Sauce soja



Gomasio



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

Le brocoli est un super légume ! Il est en effet très riche en vitamines, en fibres et en fer.

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, assiette creuse, petit bol, poêle, 2x casserole

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Brocoli* (g)	200	360	560	720	920	1080
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Riz basmati (g)	75	150	225	300	375	450
Filet de cuisse de poulet* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise* (g)	35	75	100	150	175	225
Chapelure panko (g)	20	40	60	75	100	115
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja (ml)	5	10	15	20	25	30
Gomasio (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3

### À ajouter vous-même

Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3946 / 943	810 / 194
Lipides total (g)	51	11
Dont saturés (g)	6,6	1,4
Glucides (g)	81	17
Dont sucres (g)	6,9	1,4
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	36	7
Sel (g)	2,1	0,4

## Allergènes

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



## 1. Préparer

Préchauffez le four à 210°C. Portez un bon volume d'eau à ébullition dans 2 casseroles pour le **riz** et les **légumes**. Coupez le bouquet de **brocoli** en fleurettes et la tige en dés. Coupez la **carotte** en fines rondelles. Faites cuire le **brocoli** et la **carotte** 4 à 5 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez-les et réservez-les (les **légumes** finiront de cuire plus tard à l'étape 5).



## 2. Cuire le riz

Faites cuire le **riz** 12 à 15 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.



## 3. Paner le poulet

Pendant ce temps, coupez le **poulet** en lanières de 2 à 3 cm. Dans le bol, mélangez-les avec ½ cs de mayonnaise par personne. Réservez le reste de mayonnaise pour plus tard. Dans une assiette creuse, mélangez la **chapelure panko** avec les **épices du Moyen-Orient** et recouvrez-en le **poulet**.



## 4. Cuire le poulet

Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu vif. Lorsque l'huile est très chaude, ajoutez-y le **poulet** et faites-le cuire 1 à 2 minutes de chaque côté. Disposez ensuite le **poulet** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-le 10 à 12 minutes.



## 5. Poêler les légumes

Faites chauffer la même poêle à feu moyen-vif et cuire le **brocoli** et la **carotte** 4 à 5 minutes en remuant. Salez et poivrez à votre goût. Dans le petit bol, mélangez le reste de mayonnaise avec la **sauce soja** et le miel (voir conseil de santé).



## 6. Servir

Servez le **riz** dans des assiettes creuses et disposez-y les **légumes** et le **poulet**. Arrosez de **mayonnaise au soja**. Garnissez de **gomasio**.

**Bon appétit !**

**Conseil de santé** 🍷 Ce plat est calorique. Si vous surveillez vos apports caloriques, remplacez une partie de la mayonnaise par une quantité égale de yaourt. Tout aussi délicieux mais moins calorique !

# Saucisses de porc sur semoule à la tomate

sauce au yaourt aux herbes et légumes

Rapido

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Mélange de légumes italiens



Oignon rouge émincé



Saucisses de porc à la tomate et au romarin



Mélange d'épices du Moyen-Orient



Épices pour BBQ



Concentré de tomate



Semoule complète



Persil plat et menthe frais



Yaourt entier bio



Gousse d'ail



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

Vous utilisez ici de la semoule de blé complet. Celle-ci est riche en fibres de céréales. Un bel atout pour votre santé !

Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Bol, sauteuse avec couvercle, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mélange de légumes italiens* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Oignon rouge émincé* (g)	40	75	115	150	190	225
Saucisses de porc à la tomate et au romarin* (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épices pour BBQ (sachet(s))	¾	¾	1	1½	1½	2
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
Semoule complète (g)	75	150	225	300	375	450
Persil plat et menthe frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Yaourt entier bio* (g)	50	100	150	200	250	300
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
A ajouter vous-même						
Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3770 /901	529 /127
Lipides total (g)	48	7
Dont saturés (g)	11,9	1,7
Glucides (g)	76	11
Dont sucres (g)	17,7	2,5
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	35	5
Sel (g)	2,4	0,3

## Allergènes

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



### 1. Cuire les légumes

- Préparez le bouillon. Émincez ou écrasez l'**ail**.
- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'**ail** et les **légumes** 3 à 5 minutes.
- Pendant ce temps, faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les **saucisses de porc** 5 minutes.
- Ajoutez ensuite l'**oignon** et poursuivez la cuisson 5 à 7 minutes.



### 2. Préparer la semoule

- Ajoutez le **concentré de tomate**, les **épices du Moyen-Orient** et les **épices pour BBQ** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) à la sauteuse contenant les **légumes**. Mélangez bien et faites cuire 1 minute.
- Ajoutez le bouillon à la sauteuse et incorporez-y la **semoule**.
- Coupez le feu et laissez reposer le tout 10 minutes à couvert. Salez et poivrez à votre goût.



### 3. Préparer la sauce au yaourt

- Pendant ce temps, ciselez finement les **herbes fraîches** et mettez-les dans le bol.
- Ajoutez-y le **yaourt**, la mayonnaise et l'huile d'olive vierge extra. Mélangez bien.
- Salez et poivrez puis réservez.



### 4. Servir

- Servez la **semoule aux légumes** sur les assiettes.
- Déposez-y les **saucisses** et l'**oignon**.
- Accompagnez de la **sauce au yaourt**.

**Bon appétit !**

# Pitas au poulet laqué effiloché

chutney d'oignon et salade mixte

Rapido

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Oignon



Poulet effiloché



Chou blanc  
et carotte



Pains pita



Tomate



Laitue



Sauce asiatique  
douce



Chutney piquant aux  
oignons



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

Vous disposez de peu de temps aujourd'hui ? Grâce au chou blanc et à la carotte pré-découpés pour vous, ce plat sera prêt en un rien de temps !

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

Poêle avec couvercle, saladier

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poulet effiloché* (g)	100	200	300	400	500	600
Chou blanc et carotte* (g)	50	100	150	200	250	300
Pains pita (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Tomate (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Laitue* (tête(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce asiatique douce* (sachet(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Chutney piquant aux oignons* (g)	20	40	60	80	100	120
A ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise [végétale] (cs)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
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)	3134 / 749	623 / 149
Lipides total (g)	34	7
Dont saturés (g)	6	1,2
Glucides (g)	75	15
Dont sucres (g)	23	4,6
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	31	6
Sel (g)	3,3	0,7

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C (voir conseil).
- Émincez l'**oignon** en fines demi-rondelles.
- Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire l'**oignon** 1 à 2 minutes.
- Ajoutez-y le **poulet effiloché**, la **sauce asiatique douce** et faites cuire 4 minutes à couvert. Salez et poivrez à votre goût.

*Conseil : Vous préchauffez le four pour y réchauffer les pains pita plus tard, mais vous pouvez aussi choisir de le faire dans un grille-pain.*



### 2. Enfournier les pains pita

- Enfournez les **pains pita** 6 à 8 minutes.
- Pendant ce temps, coupez la **tomate** en dés et déchirez grossièrement la **laitue**.
- Ouvrez les **pains pita** au couteau.



### 3. Préparer la salade

- Dans le saladier, mélangez le vinaigre de vin blanc, le sucre et 1 pincée de sel.
- Ajoutez-y le **chou blanc** et la **carotte** puis mélangez bien.

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



### 4. Servir

- Tartinez l'intérieur des **pitas** de mayonnaise et **chutney d'oignon**.
- Garnissez-les d'un peu de **laitue**, **salade de chou** puis de **poulet effiloché**.
- Ajoutez la **tomate** et la **laitue** restante à la **salade de chou** puis arrosez d'un filet d'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Mélangez bien.
- Servez les **pitas** et accompagnez-les de la **salade**.

**Bon appétit !**

# Chou pointu à la harissa et sauce au yaourt

bœuf haché sur un lit de semoule aux herbes fraîches et amandes

Express

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Bœuf haché aux épices orientales



Aneth, menthe et persil plat frais



Chou pointu



Semoule complète



Oignon



Citron



Amandes effilées



Harissa



Sauce au yaourt



Jeunes pousses d'épinards



Zaatar



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

La harissa est une pâte pimentée originaire du Maghreb préparée à partir de piments, épices et herbes. Son nom vient de l'arabe *harasa*, qui signifie écraser.

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, wok ou sauteuse, wok ou sauteuse avec couvercle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bœuf haché aux épices orientales* (g)	100	200	300	400	500	600
Aneth, menthe et persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Chou pointu* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Semoule complète (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Amandes effilées (g)	5	10	15	20	25	30
Harissa* (g)	15	30	45	60	75	90
Sauce au yaourt* (g)	20	40	60	80	100	120
Jeunes pousses d'épinards* (g)	65	125	190	250	315	375
Zaatar (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	90	180	270	360	450	540
Eau (ml)	45	90	135	180	225	270
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3418 /817	524 /125
Lipides total (g)	40	6
Dont saturés (g)	9,7	1,5
Glucides (g)	71	11
Dont sucres (g)	12,5	1,9
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	37	6
Sel (g)	2	0,3

## Allergènes

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



### 1. Préparer la semoule

- Préparez le bouillon dans la casserole.
- Retirez-la du feu, puis transférez-y la **semoule**.
- Incorporez-y le **zaatar** puis couvrez et laissez reposer 10 minutes.
- Égrenez la **semoule** avec une fourchette.



### 3. Préparer le chou pointu

- Coupez le **chou pointu** en deux gros quarts par personne.
- Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans le wok/sauteuse utilisé(e) pour les **amandes**. Faites-y cuire/dorer le **chou pointu** 1 à 2 minutes de chaque côté, puis ajoutez l'eau (voir le tableau des ingrédients).
- Couvrez et laissez cuire à l'étouffée 5 à 7 minutes.



### 2. Griller les amandes

- Émincez l'**oignon**.
- Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'**oignon** 1 à 2 minutes.
- Ajoutez-y le **bœuf haché** et faites cuire 3 à 4 minutes.
- Baissez le feu puis ajoutez-y les **épinards** petit à petit en les déchirant au-dessus du wok/sauteuse.
- Pendant ce temps, faites chauffer un 2e wok ou sauteuse sans matière grasse, à feu vif et griller/dorer les **amandes**. Réservez-les hors du wok/sauteuse.



### 4. Servir

- Ciselez finement les **herbes fraîches**. Coupez le **citron** en quartiers.
- Incorporez la **semoule** au **bœuf haché** et arrosez d'huile d'olive vierge extra à votre convenance.
- Servez la **semoule** garnie sur les assiettes et déposez-y le **chou pointu**. Parsemez de **harissa** et **sauce au yaourt**.
- Garnissez des **herbes fraîches** et **amandes**. Accompagnez des quartiers de **citron**.

Bon appétit !