



# Mafaldine au chorizo fumé

sauce tomate crémeuse, pecorino et épinards

Rapido

Durée de préparation : 10 - 15 min.



Mafaldine



Dés de chorizo



Gousse d'ail



Oignon émincé



Épinards



Mélange d'épices  
siciliennes



Fromage frais



Tomates  
cerises en boîte



Pecorino râpé AOP



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

Saviez-vous que 200 g d'épinards contiennent plus de  
calcium qu'un verre de lait ?

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, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mafaldine (g)	90	180	270	360	450	540
Dés de chorizo* (g)	25	50	75	100	125	150
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon émincé* (g)	25	50	75	100	125	150
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Fromage frais* (g)	50	100	150	200	250	300
Tomates cerises en boîte (boîte(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pecorino râpé AOP* (g)	10	20	30	40	50	60
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)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3000 /717	574 /137
Lipides total (g)	27	5
Dont saturés (g)	11,7	2,2
Glucides (g)	84	16
Dont sucres (g)	15,3	2,9
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	30	6
Sel (g)	2,7	0,5

## Allergènes

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



### 1. Cuire les mafaldine

- Pour les **mafaldine**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire les **pâtes** 7 minutes. Ajoutez-y les **épinards** dans les 2 dernières minutes de cuisson.
- Prélevez-en un peu de liquide de cuisson puis égouttez et réservez.



### 2. Cuire les aromates

- Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif dans la poêle et cuire le **chorizo** avec l'**ail** et l'**oignon** 2 à 3 minutes.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 3. Préparer la sauce

- Déglacez avec le vinaigre balsamique. Ajoutez les **tomates en conserve**, le **fromage frais**, les **épices siciliennes** et le sucre ainsi que 25 ml de liquide de cuisson des **pâtes** réservé.
- Mélangez bien puis salez et poivrez à votre goût. Laissez mijoter jusqu'à ce que les **mafaldine** soient cuites (scannez ci-dessus !).

**Le saviez-vous ?** 🍅 Les tomates en conserve renferment presque autant de vitamines et minéraux que les fraîches. En tout, cette recette contient donc non moins de 300 g de légumes !



### 4. Servir

- Ajoutez les **mafaldine** et **épinards** à la **sauce** puis mélangez bien.
- Ajoutez-y un peu plus de liquide de cuisson réservé si la **sauce** est trop épaisse.
- Servez les **mafaldine** sur les assiettes et garnissez du **pecorino** pour apprêter.

**Bon appétit !**



# Bowl de poulet effiloché garni de sauce à l'avocat

salade, patate douce et épices mexicaines

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 10 - 15 min.



Patate douce



Poulet effiloché



Little gem



Avocat



Maïs conserve



Citron vert



Épices mexicaines



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

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

Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Mixeur (plongeant) avec bol profond, film alimentaire, tamis ou passoire, poêle, bol résistant à la chaleur

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Patate douce (g)	150	300	450	600	750	900
Poulet effiloché* (g)	100	200	300	400	500	600
Little gem* (pièce(s))	1	2	4	4	6	6
Avocat (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Maïs conserve (g)	70	140	140	285	280	425
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épices mexicaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau pour la sauce (ml)	30	60	90	120	150	180
Huile de tournesol (cs)	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)	2669 / 638	504 / 120
Lipides total (g)	37	7
Dont saturés (g)	9,5	1,8
Glucides (g)	48	9
Dont sucres (g)	15,4	2,9
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	26	5
Sel (g)	2,2	0,4

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Coupez la **patate douce** en dés et transférez-les dans un grand bol pouvant aller au micro-ondes.
- Ajoutez-y le beurre et 1 cs d'eau par personne puis couvrez d'un film plastique en y perçant quelques trous.
- Enfournez au micro-ondes à puissance maximale 4 à 5 minutes, jusqu'à ce que la **patate douce** soit tendre.
- Ensuite, retirez le film plastique avec précaution puis ajoutez les **épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.). Salez, poivrez et mélangez. Réservez.



### 3. Préparer la sauce

- Transférez l'**avocat** dans le bol profond puis ajoutez-y la mayonnaise et l'eau (voir tableau des ingrédients).
- Pressez-y 1 quartier de **citron vert** par personne.
- Réduisez en un tout homogène au mixeur plongeant. Salez et poivrez à votre goût.



### 2. Cuire le poulet effiloché

- Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le **poulet effiloché** 4 minutes environ.
- Pendant ce temps, émincez grossièrement la **salade**.
- Égouttez le **maïs** et coupez le **citron vert** en quatre.
- Coupez l'**avocat** en deux, retirez-en le noyau et la peau puis coupez-en la chair en tranches (scannez ci-dessous !).



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 4. Servir

- Servez la **salade** dans des assiettes creuses.
- Déposez-y la **patate douce**, le **poulet effiloché** et le **maïs**.
- Parsemez de **sauce à l'avocat** et accompagnez du reste de quartiers de **citron vert**.

Bon appétit !

# Filet de lieu noir et curry crémeux à la noix de coco

nouilles udon fraîches et légumes

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 10 - 15 min.



Filet de lieu noir



Nouilles udon fraîches



Mélange de  
gingembre, d'ail et  
de piment rouge



Mélange de légumes  
avec chou blanc



Citron vert



Lait de coco



Épices de curry vert



Mélange d'épices  
péruviennes



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

Le lieu noir est un poisson à chair blanche de la famille du  
cabillaud. Il est apprécié pour sa texture tendre et son goût  
délicat.

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

Essuie-tout, poêle, wok

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Nouilles udon fraîches (g)	100	200	300	400	500	600
Mélange de gingembre, d'ail et de piment rouge* (g)	10	20	30	40	50	60
Mélange de légumes avec chou blanc* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lait de coco (ml)	90	180	270	360	450	540
Épices de curry vert (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices péruviennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Filet de lieu noir* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Ketjap manis [à faible teneur en sel] (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)	2527 /604	443 /106
Lipides total (g)	31	5
Dont saturés (g)	18,7	3,3
Glucides (g)	53	9
Dont sucres (g)	15,8	2,8
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	28	5
Sel (g)	3,2	0,6

## Allergènes

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



### 1. Cuire les légumes

- Faites chauffer l'huile de tournesol dans le wok à feu moyen-vif et cuire le **mélange d'ail, gingembre et piment** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.) 5 minutes avec le **mélange de légumes**.
- Ajoutez-y la sauce soja et le ketjap.



### 2. Cuire le poisson

- Pendant ce temps, épongez le **poisson** à l'essuie-tout.
- Frottez-le des **épices péruviennes**, de sel et de poivre.
- Faites fondre le beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le **poisson** 2 à 3 minutes de chaque côté.



### 3. Préparer le curry

- Pendant ce temps, coupez le **citron vert** en 6 quartiers.
- Ajoutez les **nouilles udon**, le **lait de coco** et les **épices de curry vert** aux **légumes**, et poursuivez la cuisson 2 minutes, en séparant les **nouilles** les unes des autres.
- Pressez-y 1 quartier de **citron vert** par personne puis salez et poivrez à votre goût.



### 4. Servir

- Servez le **curry** et **nouilles** dans des grands bols puis déposez-y le **poisson**.
- Accompagnez du reste de quartiers de **citron vert**.

**Bon appétit !**

# Salade de fromage laqué au miel

avocat, sauce crémeuse à l'orange et pommes de terre

Végé Rapido

Durée de préparation : 10 - 15 min.



Little gem



Fromage à griller



Avocat



[Mini-]concombre



Orange



Dés de pommes de terre



Mélange d'épices du Moyen-Orient



Noix de cajou concassées



Mayonnaise au citron et poivre noir



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

Pour un fromage parfaitement grillé : tout est question de timing ! Faites-le cuire juste avant de le servir et pas trop longtemps.

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

Essuie-tout, saladier, 2x poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Little gem* (pièce(s))	1	2	4	4	6	6
Fromage à griller* (g)	100	200	300	400	500	600
Avocat (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
[Mini-]concombre* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Orange* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Dés de pommes de terre* (g)	150	300	450	600	750	900
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Noix de cajou concassées (g)	10	20	30	40	50	60
Mayonnaise au citron et poivre noir* (g)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal Lucullus	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3996 / 955	682 / 163
Lipides total (g)	70	12
Dont saturés (g)	26,6	4,5
Glucides (g)	45	8
Dont sucres (g)	16,1	2,7
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	32	5
Sel (g)	3,9	0,7

## Allergènes

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



### 1. Cuire les pommes de terre

- Faites chauffer la moitié de l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer les **potatoes** 8 à 9 minutes.
- Ajoutez-y les **épices du Moyen-Orient** puis salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, épongez le **fromage à griller** avec de l'essuie-tout puis coupez-le en tranches de ½ cm d'épaisseur maximum.



### 2. Cuire le fromage

- Faites chauffer le reste d'huile de tournesol dans l'autre poêle à feu vif et cuire/dorer uniformément le **fromage** 2 à 3 minutes de chaque côté (voir conseil de santé et scannez ci-dessous !).
- Ajoutez-y le miel, un peu de sambal (ou harissa) à votre convenance et poursuivez la cuisson 1 minute.
- Poivrez à votre goût.

**Conseil de santé** 🍏 Cette recette est calorique. Si vous surveillez vos apports caloriques, cuisinez la moitié du fromage seulement et gardez le reste pour le lendemain.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 3. Préparer la salade

- Pressez l'**orange**. Dans le saladier, mélangez le jus d'**orange** avec les deux types de **mayonnaise** (voir conseil).
- Coupez la **salade** en petits morceaux et le **concombre** en demi-rondelles.
- Transférez les deux dans le saladier puis mélangez bien avec la vinaigrette.

**Conseil** : Ajoutez d'abord la moitié du jus d'orange seulement. Ensuite, goûtez puis ajoutez-en plus à votre convenance.



### 4. Servir

- Coupez l'**avocat** en deux. Retirez-en le noyau et la peau puis coupez-en la chair en tranches.
- Servez la **salade** sur les assiettes. Déposez-y les **potatoes**, l'**avocat** et le **fromage à griller**.
- Garnissez des **noix de cajou** pour apprêter.

**Bon appétit !**

# Risotto au fenouil et saucisse de porc marjolaine et ail mascarpone et fromage râpé

Famille

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Oignon



Fenouil



Saucisse de porc,  
marjolaine et ail



Riz pour risotto



Mascarpone



Gouda râpé



Graines de fenouil  
moulues



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

Ingrédient à la une dans votre box ! Notre saucisse Brandt & Levie met  
l'accent sur la qualité, comme ici par exemple avec une saucisse produite à  
partir de porcs élevés dans de bonnes conditions aux Pays-Bas.

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, casserole en inox, wok ou sauteuse avec couvercle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Fenouil* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Saucisse de porc, marjolaine et ail* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Riz pour risotto (g)	75	150	225	300	375	450
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Gouda râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Graines de fenouil moulues (sachet(s))	¼	¼	½	¾	¾	1

### À ajouter vous-même

Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (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)	3602 / 861	447 / 107
Lipides total (g)	48	6
Dont saturés (g)	25,5	3,2
Glucides (g)	77	10
Dont sucres (g)	13,2	1,6
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	26	3
Sel (g)	2,5	0,3

## Allergènes

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



### 1. Couper les légumes

Émincez l'**oignon**. Coupez le **fenouil** en quarts, retirez-en le cœur dur puis taillez-le en lanières très fines (scannez ci-dessous !). Réservez-en éventuellement les fanes pour les utiliser comme garniture plus tard.

**Le saviez-vous ?** 🌱 L'oignon est une bonne source de vitamine C, qui favorise l'absorption du fer.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 4. Préparer la salade de fenouil

Dans le bol, mélangez le reste de **fenouil** avec le sucre, le vinaigre de vin blanc, 1 pincée de sel. Réservez jusqu'au service. Remuez de temps en temps. Ajoutez le **riz pour risotto** à la **viande** et faites-le griller 2 minutes à feu doux en remuant. Ajoutez-y ½ du bouillon et laissez les grains de **riz** s'en imbiber (voir conseil). Remuez régulièrement.

**Conseil :** Pour préparer un risotto classique, on utilise du vin blanc. Si vous en avez, déglacez avec un filet de vin avant d'ajouter le bouillon.



### 2. Préparer la bouillon

Préparez le bouillon dans la casserole en inox. Incisez la peau de la **saucisse** pour en sortir la chair.



### 3. Cuire la saucisse

Faites fondre le beurre dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'**oignon** avec les **graines de fenouil moulues**, la chair à **saucisse** et ½ du **fenouil** frais 3 minutes à feu vif en émettant la **viande**. Couvrez et poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes à feu moyen-doux.



### 5. Préparez le risotto

Répétez l'opération encore 2 fois avec le reste de bouillon. Faites cuire le **risotto** 15 à 20 minutes environ à feu doux, ou jusqu'à ce qu'il soit prêt (voir conseil). Ajoutez-y éventuellement de l'eau - ou du bouillon - et prolongez-en la cuisson si vous le souhaitez plus moelleux.

**Conseil :** Le risotto est cuit dès que les grains sont moelleux à l'extérieur, mais encore légèrement croquants à l'intérieur.



### 6. Servir

Incorporez le **mascarpone** et la majeure partie du **fromage râpé** au **risotto** puis salez et poivrez à votre goût. Servez le **risotto** dans des assiettes creuses et saupoudrez-le du reste de **fromage râpé**. Déposez-y la **salade de fenouil**. Garnissez des éventuelles fanes de **fenouil** réservées.

**Bon appétit !**

# Quiche aux choux de Bruxelles et fromage bleu

chutney d'oignon et noix

Végé

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Oignon



Choux de Bruxelles



Gousse d'ail



Chutney piquant  
aux oignons



Pâte feuilletée



Œuf



Noix concassées



Dés de fromage bleu

**INGRÉDIENT  
AMÉLIORÉ**



Ingrédient amélioré dans votre box ! La recette de notre pâte feuilletée a été modifiée. Celle-ci contient désormais moins de sel et de graisses saturées mais reste tout aussi savoureuse et croquante. Régalez-vous !  
*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

Bol, poêle avec couvercle, plat à four, casserole

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Choux de Bruxelles* (g)	150	300	450	600	750	900
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Chutney piquant aux oignons* (g)	20	40	60	80	100	120
Pâte feuilletée* (roll(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Œuf* (pièce(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Noix concassées (g)	10	20	30	40	50	60
Dés de fromage bleu* (g)	40	75	115	150	190	225
A ajouter vous-même						
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)	3393 / 811	679 / 162
Lipides total (g)	52	10
Dont saturés (g)	24,1	4,8
Glucides (g)	53	11
Dont sucres (g)	16,9	3,4
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	29	6
Sel (g)	2,1	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 220°C.
- Pour les **choux de Bruxelles**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Émincez l'**oignon** en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'**ail** (scannez ci-dessous !).
- Coupez les **choux de Bruxelles** en deux, ou conservez les plus petits entiers.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 3. Préparer la quiche

- Pendant ce temps, graissez le plat à four - ou moule à quiche - avec du beurre ou de l'huile.
- Disposez la **pâte feuilletée** dans le plat à four/moule. Piquez-y des trous à la fourchette.
- Enfourez 4 à 5 minutes sans garniture.
- Battez les **œufs** dans le bol puis ajoutez-y l'**oignon** cuit. Salez et poivrez.



### 2. Cuire l'oignon

- Faites fondre le beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire l'**oignon** 8 à 10 minutes à couvert. Remuez de temps en temps.
- Ajoutez l'**ail**, le **chutney d'oignons** et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes (voir conseil).
- Pendant ce temps, faites cuire les **choux de Bruxelles** 4 à 6 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.

**Conseil :** Réservez hors de la poêle pour laisser refroidir avant d'ajouter ce mélange à l'œuf.



### 4. Servir

- Disposez les **choux de Bruxelles** sur la **pâte feuilletée** et versez-y le mélange à base d'**œufs**.
- Déposez les **dés de fromage bleu** et les **noix** sur le tout. Enfourez la **quiche** 15 à 20 minutes.
- Coupez-la en part et servez.

**Bon appétit !**

# Stoemp brocoli-chou pointu et sauce à l'oignon

fromage grec, tomates séchées et graines de tournesol

Végé Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Pomme de terre



Chou pointu et brocoli



Oignon



Ketjap



Fromage frais  
aux fines herbes



Fromage grec



Graines de tournesol



Tomates séchées



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

En hiver, rien de plus savoureux, rapide et simple qu'un stoemp ! Vous en agrémentez cette variante au brocoli et chou pointu de fromage grec et graines de tournesol.

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, presse-purée, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Chou pointu et brocoli* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Oignon (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Ketjap (ml)	20	40	60	80	100	120
Fromage frais aux fines herbes* (g)	25	50	75	100	125	150
Fromage grec* (g)	25	50	75	100	125	150
Graines de tournesol (g)	10	20	30	40	50	60
Tomates séchées (g)	30	50	70	100	120	150
A ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Beurre [végétal] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Moutarde (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau pour la sauce (ml)	60	120	180	240	300	360
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3

Poivre et sel à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3305 / 790	548 / 131
Lipides total (g)	48	8
Dont saturés (g)	23,5	3,9
Glucides (g)	62	10
Dont sucres (g)	23,3	3,9
Fibres (g)	18	3
Protéines (g)	22	4
Sel (g)	3,4	0,6

## Allergènes

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



### 1. Cuire les légumes

- Pour les **pommes de terre** et les **légumes**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Épluchez les **pommes de terre** et coupez-les en gros morceaux (scannez ci-dessous !) puis faites-les cuire 12 à 15 minutes dans la casserole.
- Ajoutez-y les fleurettes de **brocoli** et le **chou pointu** dans les 3 à 5 dernières minutes de cuisson des **pommes de terre**. Ensuite, égouttez et réservez.

**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.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 3. Apprêter le stoemp

- Écrasez les **pommes de terre**, le **brocoli** et le **chou pointu** en **stoemp**.
- Ajoutez-y le **fromage frais**, la **tomate séchée** et le reste de moutarde.
- Assaisonnez de sel et de poivre puis mélangez bien le tout (voir conseil).

**Conseil :** Ajoutez éventuellement du beurre et 1 filet de lait pour l'onctuosité à votre convenance.



### 2. Préparer la sauce

- Coupez les **tomates séchées** en petits morceaux. Émincez l'**oignon** en demi-rondelles.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire l'**oignon** 2 à 3 minutes.
- Ensuite, ajoutez-y le ketjap, le beurre et la moutarde (voir conseil).
- Émiettez-y le bouillon cube puis déglacez avec l'eau (voir tableau des ingrédients). Portez le feu sur doux et laissez réduire.

**Conseil :** Si vous avez de la moutarde à l'ancienne, utilisez-la à la place d'une moutarde classique.



### 4. Servir

- Servez le **stoemp** sur les assiettes et versez-y la **sauce**.
- Émiettez-y le **fromage grec** (voir conseil de santé).
- Garnissez des **graines de tournesol**.

**Conseil de santé** 🌱 Si vous surveillez vos apports en sel, garnissez le plat de la moitié du fromage grec. Vous pourrez utiliser le reste un autre jour.

**Bon appétit !**



# Waterzooi crémeux au lieu noir

légumes et pommes de terre

Calorie Smart

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Feuille de laurier



Oignon



Gousse d'ail



Pomme de terre



Poireau



Carotte



Persil frisé frais



Filet de lieu noir



Crème liquide



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

Vous préparez aujourd'hui un classique de Gand !  
Le waterzooi était autrefois préparé avec du poisson pêché dans les rivières et canaux gantois.

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

Marmite à soupe ou grande casserole avec couvercle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Feuille de laurier (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Poireau* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Persil frisé frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Filet de lieu noir* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Crème liquide (g)	50	100	150	200	250	300

### A ajouter vous-même

Bouillon de poisson à faible teneur en sel (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2247 /537	248 /59
Lipides total (g)	23	3
Dont saturés (g)	14,5	1,6
Glucides (g)	52	6
Dont sucres (g)	12,3	1,4
Fibres (g)	20	2
Protéines (g)	28	3
Sel (g)	1,6	0,2

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Préparez le bouillon (scannez ci-dessous !) et ajoutez-y la **feuille de laurier**.
- Émincez l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Épluchez ou lavez soigneusement les **pommes de terre** et coupez-les en gros morceaux.
- Taillez le **poireau** en rondelles et lavez-les bien. Lavez la **carotte** et coupez-la en fines demi-rondelles.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 3. Ciseler le persil

- Pendant ce temps, ciselez finement le **persil**.
- Coupez le **poisson** en dés de 2 cm.
- Lorsque les **pommes de terre** sont cuites, baissez le feu sous le **waterzooi** pour qu'il cesse de bouillir.



### 2. Préparer le waterzooi

- Faites fondre le beurre dans la grande casserole ou marmite à soupe à feu moyen-vif et revenez l'**ail** et l'**oignon** 1 à 2 minutes.
- Ajoutez ensuite le **poireau**, la **carotte** et les **pommes de terre**. Mélangez bien puis faites cuire 3 à 4 minutes.
- Déglacez avec le vinaigre de vin blanc et le bouillon.
- Portez à ébullition, couvrez et faites cuire 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que les **pommes de terre** soient cuites.



### 4. Servir

- Incorporez la **crème liquide** et la moitié du **persil**.
- Ajoutez le **poisson**, couvrez et faites pocher 3 à 5 minutes à feu doux.
- Servez le **waterzooi** dans des grands bols ou assiettes creuses.
- Garnissez du reste de **persil**.

Bon appétit !

# Hochepot et saucisse fermière

poireau, chou de Bruxelles et carotte

Calorie Smart

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Oignon



Carotte



Poireau



Pomme de terre



Chou de Bruxelles



Thym frais



Feuille de laurier



Saucisse de porc fermière



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

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

Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Marmite à soupe avec couvercle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Poireau* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Choux de Bruxelles* (g)	50	100	150	200	250	300
Thym frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Feuille de laurier (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Saucisse de porc fermière* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
A ajouter vous-même						
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	375	750	1125	1500	1875	2250
Beurre [végétal] (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)	2653 /634	266 /64
Lipides total (g)	33	3
Dont saturés (g)	15,3	1,5
Glucides (g)	54	5
Dont sucres (g)	13,4	1,3
Fibres (g)	24	2
Protéines (g)	27	3
Sel (g)	2,7	0,3

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Préparez le bouillon (scannez ci-dessous !).
- Coupez l'**oignon** en gros morceaux. Épluchez la **carotte**, coupez-la en demi-rondelles de 1 cm d'épaisseur environ.
- Lavez le **poireau** et coupez-le en rondelles de 1 cm environ.
- Lavez ou épluchez les **pommes de terre**, puis coupez-les en quatre, voire en huit pour les plus grosses.
- Nettoyez les **choux de Bruxelles** et incisez une entaille en croix sur le pied pour qu'ils cuisent plus vite.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 3. Ajouter la saucisse

- Ajoutez les **choux de Bruxelles** et la moutarde à la marmite et déposez la **saucisse** sur les **légumes**.
- Couvrez et faites cuire 8 à 12 minutes à feu doux, à petit bouillon, ou jusqu'à ce que les **pommes de terre** et la **saucisse** soient cuites.
- Salez et poivrez à votre goût.



### 2. Préparer le hochepot

- Faites fondre le beurre dans la grande marmite à soupe à feu moyen-vif et cuire l'**oignon** avec les **brins de thym** et la **feuille de laurier** 1 à 2 minutes.
- Ajoutez-y la **carotte**, le **poireau** et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.
- Ajoutez les **pommes de terre** et le bouillon, couvrez, portez à ébullition et faites cuire le tout 5 minutes.



### 4. Servir

- Retirez la **saucisse** de la marmite et réservez-la.
- Retirez la **feuille de laurier** et les **brins de thym** de la marmite.
- Servez le **hochepot** dans des assiettes creuses et déposez-y la **saucisse**.

Bon appétit !

# Rigatoni aux lentilles et fromage al forno

Parmigiano Reggiano et basilic

Famille Végé

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Lentilles



Carotte



Oignon



Rigatoni



Concentré de tomate



Passata



Mozzarella



Parmigiano Reggiano AOP



Gousse d'ail



Mélange d'épices siciliennes



Basilic frais



Origan séché



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

Rigatoni vient de l'italien *rigato*, qui signifie rayé. Dans cette recette, vous les préparez *al forno*, c'est à dire «au four» en italien !

## 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, tamis, râpe, plat à four, casserole

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Lentilles (paquet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Carotte* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	200	390	590	780	980	1170
Mozzarella* (boule(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parmigiano Reggiano AOP* (pièce(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Origan séché (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3163 / 756	480 / 115
Lipides total (g)	20	3
Dont saturés (g)	10,6	1,6
Glucides (g)	103	16
Dont sucres (g)	25,2	3,8
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	35	5
Sel (g)	2,5	0,4

## 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. Pour les **pâtes**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Émincez l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail**. Détaillez la **carotte** en dés de 1 cm (scannez ci-dessous !).
- Laissez égoutter les **lentilles**.
- Ciselez le **basilic** en lanières.

**Le saviez-vous ?** 🍀 De toutes les légumineuses, les lentilles sont les plus riches en fer. Tout comme les épinards, elles renferment beaucoup de fibres et de potassium. Ce dernier agit favorablement sur la pression artérielle.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 3. Préparer la sauce

- Ajoutez la **passata**, les **épices siciliennes**, l'**origan** et le bouillon.
- Baissez le feu et laissez mijoter 12 minutes (voir conseil).
- Ajoutez les **lentilles** (voir tableau des ingrédients), la moitié du **basilic** et poursuivez la cuisson 2 minutes. Salez et poivrez à votre goût.

**Conseil :** Si vous avez plus de temps, faites cuire la sauce plus longtemps. Ajoutez-y éventuellement de l'eau si elle devient trop épaisse.



### 2. Cuire les pâtes

- Faites cuire les **pâtes** 10 à 13 minutes dans la casserole (voir conseil).
- Ensuite, égouttez-les, mettez-les dans le plat à four puis réservez.
- Pendant ce temps, faites chauffer l'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'**ail**, la **carotte** et l'**oignon** 3 minutes.
- Ensuite, ajoutez-y le **concentré de tomate** et poursuivez la cuisson 1 minute.

**Conseil :** Elles ne doivent pas être totalement cuites à ce stade car elles finiront de cuire au four.



### 4. Servir

- Râpez le **Parmigiano Reggiano** et la **mozzarella**.
- Versez la **sauce** sur les **pâtes** dans le plat à four et saupoudrez des **fromages**.
- Enfournez 10 minutes jusqu'à formation d'une jolie croûte dorée.
- Servez les **rigatoni al forno** sur les assiettes. Garnissez du reste du **basilic**.

**Bon appétit !**

# Blanc de poulet au bacon sur lit de risotto au potimarron

citron, parmesan et graines de courge

Premium

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Riz pour risotto



Filet de poulet



Lard



Fromage frais



Gousse d'ail



Oignon



Dés de potimarron



Origan frais



Parmigiano  
Reggiano AOP



Citron



Graines de courge



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

Dans la famille des graines et oléagineux, les graines de courge sont les plus riches en magnésium, un minéral important pour une bonne pression artérielle.

Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, râpe, râpe fine, casserole avec couvercle, petit bol, 2x poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz pour risotto (g)	75	150	225	300	375	450
Filet de poulet* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Lard* (tranche(s))	2	4	6	8	10	12
Fromage frais* (g)	25	50	75	100	125	150
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Dés de potimarron* (g)	150	300	450	600	750	900
Origan frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Parmigiano Reggiano AOP* (pièce(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Citron* (pièce(s))	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Graines de courge (g)	10	20	30	40	50	60

### À ajouter vous-même

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3527 / 843	457 / 109
Lipides total (g)	40	5
Dont saturés (g)	14,7	1,9
Glucides (g)	71	9
Dont sucres (g)	7,9	1
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	48	6
Sel (g)	1,9	0,2

## Allergènes

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



## 1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C. Préparez le bouillon. Émincez l'**oignon** et écrasez ou émincez l'**ail**. Zestez le **citron** et pressez-le dans le petit bol. Retirez les feuilles des brins d'**origan**.



## 4. Griller les graines de courge

Incisez le **filet de poulet** sur le côté pour pouvoir tartiner l'intérieur de **fromage frais**. Saupoudrez le **fromage** des feuilles d'**origan**, de sel et de poivre puis refermez. Enveloppez le **filet de poulet** de **lard**. Sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, mélangez les **dés de potimarron** avec ½ cs d'huile d'olive par personne, du sel et du poivre. Enfourez le **potimarron** 15 à 20 minutes.



## 2. Préparer le risotto

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la casserole et revenir l'**ail** et l'**oignon** 1 minute à feu moyen-vif. Ajoutez-y le **riz pour risotto** et faites-le griller 1 minute en remuant. Ajoutez-y ½ du bouillon et laissez les grains de **riz** l'absorber lentement. Remuez régulièrement.



## 5. Cuire le poulet

Pendant ce temps, faites fondre ½ cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif et revenir le **filet de poulet** 2 à 3 minutes de chaque côté. Réduisez le feu et poursuivez la cuisson 5 à 6 minutes, ou jusqu'à ce que le **poulet** soit cuit. Faites chauffer une 2e poêle, sans matière grasse, à feu moyen-vif et griller les **graines de courge** 2 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles commencent à crépiter.



## 3. Apprêter le risotto

Dès que les grains de **riz** ont absorbé le bouillon, ajoutez-en le reste en 2 fois. Le **risotto** est cuit lorsque les grains sont moelleux à l'extérieur et encore légèrement croquants à l'intérieur. Comptez entre 20 et 25 minutes environ (scannez ci-dessous !). Ajoutez-y éventuellement 1 filet d'eau si vous le souhaitez moins al dente (voir conseil).

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



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



## 6. Servir

Râpez le **Parmigiano Reggiano**. Mélangez-en la moitié ainsi que la moitié des **dés de potimarron** au **risotto**. Assaisonnez avec 1 cc de jus de **citron** par personne, du sel et du poivre. Servez le **risotto** sur les assiettes et disposez le **filet de poulet au lard** et les **dés de potimarron** restants dessus. Garnissez des **graines de courge** et du zeste de **citron** à votre convenance. Apprêtez en saupoudrant le reste de **Parmigiano Reggiano**.

# Filet de saumon en croûte maison et purée à la ciboulette

tomates cerises rôties , olives et salade

Rapido Premium

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Pomme de terre



Persil plat et ciboulette frais



Gousse d'ail



Chapelure panko



Tomates cerises rouges



[Mini-]concombre



Radicchio, roquette et laitue



Filet de saumon



Olives de Kalamata



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

Les tomates cerises sont plus riches en vitamines que les autres. Elles renferment par exemple du bêta-carotène, un antioxydant qui protège des radicaux libres.

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

Plat à four, casserole avec couvercle, presse-purée, saladier, petit bol

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Persil plat et ciboulette frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Chapelure panko (g)	5	10	15	20	25	30
Tomates cerises rouges (g)	125	250	375	500	625	750
[Mini-]concombre* (pièce(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Radichio, roquette et laitue* (g)	30	60	90	120	150	180
Filet de saumon* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Olives Kalamata (g)	15	30	50	70	80	100

### A ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	2	4	6	8	10	12
Beurre [végétal] (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Lait [végétal] (splash)	0	0	0	0	0	0

Poivre et sel à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3368 / 805	513 / 123
Lipides total (g)	47	7
Dont saturés (g)	8,9	1,4
Glucides (g)	55	8
Dont sucres (g)	7,1	1,1
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	31	5
Sel (g)	1,5	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 200°C.
- Pour les **potatoes**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Épluchez-les, ou lavez-les bien, puis coupez-les en gros morceaux (scannez ci-dessous !).
- Faites-les cuire 15 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez-les et réservez-les à couvert.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 3. Enfourner le saumon

- Répartissez les **tomates cerises** autour du **saumon** dans le plat à four. Arrosez de ¼ cs d'huile d'olive par personne.
- Salez et poivrez puis enfournez 10 à 12 minutes.
- Écrasez les **potatoes** avec le beurre, 1 filet de lait et la moitié de la moutarde.
- Ajoutez-y le reste de la **ciboulette** puis salez et poivrez à votre goût.



### 2. Préparer le saumon

- Ciselez finement le **persil plat** et la **ciboulette**. Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Dans le petit bol, mélangez le **persil**, la **chapelure panko**, l'**ail** et la moitié de la **ciboulette** avec ½ cs d'huile d'olive par personne. Salez et poivrez.
- Graissez le plat à four avec ¼ cs d'huile d'olive par personne. Disposez-y le **saumon** côté peau et parsemez-le du **mélange aux fines herbes et panko**.



### 4. Servir

- Dans le saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec le vinaigre balsamique blanc et le reste de moutarde. Salez et poivrez à votre goût.
- Détaillez le **concombre** en dés. Ajoutez-les, avec la **salade**, au saladier. Mélangez bien. Garnissez des **olives**.
- Servez le **saumon** et les **tomates cerises** avec la **purée** à la **ciboulette** sur les assiettes.

Bon appétit !



# Steak et jus de veau parfumé à la truffe

purée au gouda, pois mange-tout et haricots verts

Rapido Premium

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Attention : La mayonnaise aux arômes de truffe contient des œufs et de la moutarde qui sont des allergènes.



Jus de veau



Steak mariné



Pomme de terre



Gousse d'ail



Oignon



Pois mange-tout



Haricots verts



Persil frisé frais



Gouda vieux râpé



Mayonnaise aux arômes de truffe



Huile parfumée à la truffe



Amandes effilées



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

Les haricots verts renferment des minéraux importants, comme du potassium (pour une bonne pression artérielle), du fer et de l'acide folique (bons pour la vitalité).

Détachez-moi !

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Papier aluminium, sauteuse avec couvercle, casserole, presse-purée, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jus de veau* (g)	60	120	180	240	300	360
Steak mariné* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pois mange-tout* (g)	50	100	150	200	250	300
Haricots verts* (g)	100	200	300	400	500	600
Persil frisé frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Gouda vieux râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Mayonnaise aux arômes de truffe* (g)	25	50	75	100	125	150
Huile parfumée à la truffe (ml)	4	8	12	16	20	24
Amandes effilées (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes 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
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3833 / 916	536 / 128
Lipides total (g)	53	7
Dont saturés (g)	16,6	2,3
Glucides (g)	56	8
Dont sucres (g)	7,3	1
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	48	7
Sel (g)	1,8	0,3

## Allergènes

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



### 1. Préparer

Sortez le **steak** du réfrigérateur pour le porter à température ambiante. Épluchez ou lavez bien les **pommes de terre** puis taillez-les en gros morceaux. Immergez-les dans de l'eau dans la casserole, émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients) et faites-les cuire 12 à 15 minutes. Prélevez-en un peu de liquide de cuisson puis égouttez et réservez.



### 4. Cuire le steak

Dans la poêle utilisée pour les **amandes**, faites fondre la moitié du beurre à feu moyen-vif. Lorsque la poêle est très chaude, faites-y cuire le **steak** 1 à 3 minutes de chaque côté. Retirez-le de la poêle, assaisonnez-le de sel et de poivre puis réservez-le sous une feuille d'aluminium. Dans la même poêle, faites cuire le reste d'**oignon** 2 à 3 minutes puis ajoutez le **jus de veau** et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.



### 2. Préparer les légumes

Pendant ce temps, équeutez les **haricots verts**. Si vous le souhaitez, faites de même pour les **pois mange-tout**. Ajoutez les **haricots verts** et les **pois mange-tout** à la sauteuse et recouvrez-les d'un fond d'eau. Ajoutez-y 1 pincée de sel et faites-les cuire 4 à 6 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les et remettez-les dans la sauteuse.



### 5. Préparer la purée

Coupez le feu puis incorporez-y la **mayonnaise aux arômes de truffe**. Salez et poivrez à votre goût. Pendant ce temps, ciselez finement le **persil**. Écrasez les **pommes de terre** avec le reste de beurre et 1 filet de liquide de cuisson réservé à votre convenance. Ajoutez-y le **gouda**, la moutarde et les ¾ du **persil**. Salez et poivrez à votre goût.



### 3. Griller les amandes

Émincez l'**oignon** puis écrasez et émincez l'**ail** (scannez ci-dessous !). Arrosez les **légumes** d'huile d'olive puis ajoutez-y l'**ail** et la moitié de l'**oignon**. Faites cuire 3 à 5 minutes à feu moyen-vif puis salez et poivrez à votre goût. Pendant ce temps, faites chauffer la poêle, sans matière grasse, à feu vif, et griller les **amandes effilées** jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Réservez hors de la poêle.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 6. Servir

Coupez le **steak** en fines tranches, à contre-fil. Servez la **purée de pommes de terre**, les **légumes** et le **steak** sur les assiettes. Versez le **jus de veau** sur le **steak** et arrosez d'**huile parfumée à la truffe**. Garnissez les **légumes** des **amandes effilées** et du reste de **persil**.

**Bon appétit !**

# Tacos de poulet birria au fromage

poivron rôti, crème aigre et salsa de tomate

Cuisine du Monde

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Poivron



Paprika fumé en poudre



Mini-tortilla



Graines de cumin moulues



Concentré de tomate



Tomate



Oignon



Coriandre fraîche



Citron vert



Crème aigre bio



Jalapeños coupés



Filet de poulet



Cheddar râpé



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

La *birria* est un plat mexicain traditionnellement composé de viande cuite lentement dans un bouillon riche en saveurs et épices. Généralement servie en ragoût, la *birria* est aussi très appréciée pour garnir les tacos. Les tortillas sont alors plongées dans le bouillon, puis frites, ce qui les rend croustillantes et juteuses à souhait !

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 plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, assiette creuse, casserole, saladier, 2x poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Poivron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika fumé en poudre (cc)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Mini-tortilla (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
Graines de cumin moulues (sachet(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crème aigre bio* (g)	50	100	150	200	250	300
Jalapeños coupés* (g)	15	30	45	60	75	90
Filet de poulet* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Cheddar râpé* (g)	50	100	150	200	250	300

### À ajouter vous-même

Bouillon de poulet à faible teneur en sel (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Huile d'olive (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)	4238 / 1013	470 / 112
Lipides total (g)	53	6
Dont saturés (g)	19,2	2,1
Glucides (g)	75	8
Dont sucres (g)	17,8	2
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	56	6
Sel (g)	3,3	0,4

## Allergènes

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



### 1. Préparer le poivron

Préchauffez le four à 210°C. Coupez le **poivron** en deux, épépinez-les puis disposez-le sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Arrosez de ½ cs d'huile d'olive par personne puis salez et poivrez. Enfourez 13 à 15 minutes.



### 4. Cuire le poulet

Effilochez le **poulet** à la main ou avec 2 fourchettes et transférez-le dans la poêle contenant l'**oignon**. Ajoutez-y ½ de la **sauce birria**. Faites cuire 1 à 2 minutes. Préparez 1 plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Faites chauffer une autre poêle, sans matière grasse, à feu moyen-vif. Trempez une par une les **tortillas** dans le reste de **sauce birria** puis faites-les frire 30 secondes de chaque côté dans la poêle. Transférez-les directement sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.



### 2. Pocher le poulet

Préparez le bouillon dans la casserole. Portez-le à ébullition et pochez-y le **poulet** 8 à 10 minutes. Ensuite, réservez-le hors de la casserole pour le laisser refroidir. Réservez le bouillon pour plus tard. Pendant ce temps, coupez la moitié de l'**oignon** en demi-rondelles et émincez finement le reste. Coupez la **tomate** en dés et ciselez grossièrement la **coriandre**. Transférez la **tomate**, la **coriandre** et l'**oignon** finement émincé dans le saladier. Réservez jusqu'à l'étape 5.



### 5. Former les tacos

Déposez le **poulet** et le **fromage** sur les **tortillas** puis pliez-les en deux. Enfourez-les 5 minutes, ou jusqu'à ce que le **fromage** ait fondu. Pendant ce temps, coupez le **citron vert** en 6 et pressez-en 1 quartier par personne dans le saladier. Ajoutez-y les **jalapeños** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.), salez et poivrez à votre goût, puis mélangez.



### 3. Préparer la sauce birria

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le **cumin** avec le **concentré de tomate** et le **paprika fumé** 1 à 2 minutes jusqu'à ce qu'ils libèrent leur parfum. Ensuite, ajoutez 100 ml de bouillon réservé par personne. Portez à ébullition (scannez ci-dessous !) puis transférez dans une assiette creuse. Faites chauffer à nouveau ½ cs d'huile d'olive par personne dans la même poêle à feu moyen-vif et cuire le reste d'**oignon** 3 à 4 minutes.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 6. Servir

Servez les **tacos** sur les assiettes et déposez-y la **salsa** et la **crème aigre**. Accompagnez du **poivron rôti** et des quartiers de **citron vert** restants.

**Bon appétit !**



# Scampi à la diable et tagliatelle fraîches

sauce crémeuse curry-ketchup, courgette et ciboulette

Premium

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Tagliatelle fraîches



Crevettes



Vin blanc



Oignon



Gousse d'ail



Ketchup



Paprika en poudre



Curry en poudre



Ciboulette fraîche



Tomate



Courgette



Crème liquide



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

Nos crevettes ont reçu le label ASC, qui en garantit une pêche responsable dans de meilleures conditions de travail.

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, casserole, essuie-tout, écumoire, 2x poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tagliatelle fraîches* (g)	125	250	375	500	625	750
Crevettes* (g)	120	240	360	480	600	720
Vin blanc (ml)	25	45	70	90	115	135
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Paprika en poudre (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Curry en poudre (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ciboulette fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450

### À ajouter vous-même

Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Eau pour la sauce (ml)	25	50	75	100	125	150

Poivre et sel à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3448 / 824	552 / 132
Lipides total (g)	33	5
Dont saturés (g)	11,5	1,8
Glucides (g)	88	14
Dont sucres (g)	14,4	2,3
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	37	6
Sel (g)	1,9	0,3

## Allergènes

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



## 1. Préparer

Pour la **tomate** et les **tagliatelle**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez-y 1 pincée de sel. Émincez l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail**. Ciselez finement la **ciboulette**. Coupez la **courgette** en quatre dans la longueur, puis en fines tranches.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



## 4. Cuire les tagliatelle

Faites cuire les **tagliatelle** 4 à 6 minutes dans la casserole des **tomates**. Ensuite, égouttez-les et réservez-les (voir conseil). Lorsque la **courgette** est cuite, ajoutez-la à la poêle contenant la **sauce crémeuse**.

**Conseil** : Mélangez éventuellement 1 filet d'huile d'olive vierge extra aux pâtes pour qu'elles ne collent pas entre elles.



## 2. Préparer la sauce

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif et revenir l'**ail** et l'**oignon** 2 à 3 minutes. Ajoutez le **curry** et **paprika en poudre**. Faites cuire 1 minute. Ajoutez ensuite le **ketchup**. Poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes. Déglacez avec le **vin blanc** et laissez évaporer l'alcool en remuant. Versez ensuite la **crème** et l'eau dans la poêle. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients). Remuez bien et laissez réduire 4 à 6 minutes (scannez ci-contre !). Réduisez le feu et laissez mijoter à petit bouillon.



## 5. Cuire les crevettes

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle de la **courgette** à feu moyen-vif. Épongez les **crevettes** avec l'essuie-tout. Faites-les cuire 3 à 4 minutes dans la poêle. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût. Réservez-les hors de la poêle. Juste avant de servir, ajoutez-les, ainsi que la **tomate**, à la **sauce**.



## 3. Blanchir les tomates

Pendant ce temps, faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans l'autre poêle et cuire la **courgette** 6 à 8 minutes à feu moyen-vif. Salez et poivrez à votre goût. Pendant ce temps, incisez la base de chaque **tomate** en croix et plongez-les 20 secondes dans la casserole d'eau bouillante. Sortez-les de la casserole à l'écumoire. Laissez la casserole d'eau bouillante sur le feu pour l'étape suivante. Épluchez et coupez la **tomate** très finement. Mélangez-la avec la moitié de la **ciboulette** dans le bol. Salez, poivrez et réservez.



## 6. Servir

Servez les **tagliatelle** sur les assiettes et versez-y la **sauce à la diable**. Garnissez du reste de **ciboulette**.

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

**Bon appétit !**



# Boulettes de viande à la suédoise en sauce crémeuse

frites au four, brocoli et chutney de cranberries

Premium

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Boulettes de cerf aux herbes de Provence



Brocoli



Crème liquide



Sauce soja



Chutney de cranberries



Gomasio aux fines herbes



Oignon



Frites rustiques avec peau

NOUVEL  
INGRÉDIENT



Nouveauté dans votre box ! Délicieusement tendres et savoureuses, nos boulettes de cerf aux herbes de Provence donnent une note originale à cette recette.  
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, poêle avec couvercle, casserole, petit bol

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Boulettes de cerf aux herbes de Provence* (pièce(s))	6	12	18	24	30	36
Brocoli* (g)	200	360	560	720	920	1080
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
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))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Frites rustiques avec peau* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
A ajouter vous-même						
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Farine (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
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
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4184 / 1000	531 / 127
Lipides total (g)	55	7
Dont saturés (g)	19,3	2,5
Glucides (g)	83	11
Dont sucres (g)	22,9	2,9
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	35	4
Sel (g)	3,1	0,4

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Préparez le bouillon.
- Pour le **brocoli**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Transférez les **frites** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retournez-les à mi-cuisson.
- Pendant ce temps, émincez l'**oignon**. Détaillez le bouquet de **brocoli** en fleurettes et la tige en dés.



### 3. Préparer la sauce

- Faites fondre le beurre dans la grande poêle à feu moyen et revenir/dorer l'**oignon** et la farine 1 minute.
- Ajoutez-y la **crème**, le bouillon, la moutarde, la **sauce soja** et l'eau (voir tableau des ingrédients).
- Mélangez au fouet et laissez réduire la sauce 4 à 6 minutes. Ajoutez éventuellement un peu de farine si la sauce est trop liquide.
- Ajoutez les **boulettes** de viande, couvrez et faites cuire 5 à 6 minutes.



### 2. Cuire le brocoli

- Faites cuire le **brocoli** 4 à 6 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Dans le petit bol, mélangez la mayonnaise avec la moitié du **gomasio** aux fines herbes puis réservez.

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



### 4. Servir

- Servez les **frites**, le **brocoli** et les **boulettes** de viande en sauce crémeuse sur les assiettes.
- Garnissez le **brocoli** du reste de **gomasio aux fines herbes**.
- Accompagnez de la **mayonnaise au gomasio** et du **chutney de cranberries**.

**Bon appétit !**

# Fromage à griller et chou-fleur en sauce façon butter chicken

glaçage au miel, roti, salade de concombre au zeste de citron et herbes fraîches

Street food Végé Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Roti



Oignon



Mélange d'épices  
africaines



Mélange de  
gingembre, d'ail et  
de piment rouge



Concentré de tomate



Coriandre et  
menthe fraîches



Citron vert



Curry en poudre



Fromage à griller



Chou-fleur



Crème liquide



[Mini-]concombre



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

La recette préférée d'Iris, créatrice culinaire : « Quand j'ai goûté du fromage à grillé pour la première fois, j'ai tout de suite été conquise ! Cette première fois, j'ai mangé un dahl indien, avec ce délicieux fromage en garniture. Pour ce wrap de pain roti, je l'ai combiné avec une sauce épicée, du chou-fleur et du concombre frais. »

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, sauteuse, essuie-tout, petit bol, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Roti* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Mélange d'épices africaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange de gingembre, d'ail et de piment rouge* (g)	10	20	30	40	50	60
Concentré de tomate (barquette(s))	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre et menthe fraîches* (g)	5	10	15	20	25	30
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Curry en poudre (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Fromage à griller* (g)	100	200	300	400	500	600
Chou-fleur* (g)	150	300	450	600	750	900
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
[Mini-]concombre* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
A ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Eau pour la sauce (ml)	50	100	150	200	250	300
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4205 / 1005	631 / 151
Lipides total (g)	60	9
Dont saturés (g)	35,3	5,3
Glucides (g)	73	11
Dont sucres (g)	21,3	3,2
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	40	6
Sel (g)	4,2	0,6

## Allergènes

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



### 1. Rôtir le chou-fleur

- Préchauffez le four à 180°C.
- Détaillez le bouquet de **chou-fleur** en fleurettes et la tige en dés. Coupez les feuilles en lanières. Disposez le **chou-fleur** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Arrosez-le de ½ cs d'huile de tournesol par personne puis salez et poivrez à votre goût.
- Enfournez 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce que le **chou-fleur** soit cuit.
- Coupez le **concombre** en petits dés et émincez finement l'**oignon**.
- Ciselez finement les **herbes fraîches**, en séparant la **coriandre** et la **menthe**. Coupez le **citron vert** en quartiers.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 3. Cuire le fromage

- Épongez le **fromage à griller** avec l'essuie-tout et coupez-le en dés de 1 à 2 cm.
- Dans la poêle, faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne à feu moyen-vif et cuire/dorer légèrement le **fromage à griller** 4 minutes (scannez ci-dessus !). Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez-y le miel. Réservez le **fromage** hors de la poêle.
- Enfournez le **roti** 3 minutes.



### 2. Préparer la sauce

- Dans le petit bol, mélangez le **concombre**, la **menthe fraîche**, la moitié de l'**oignon** et le jus d'un quartier de **citron vert** par personne. Salez et poivrez à votre goût, puis réservez.
- Dans la sauteuse, faites fondre ½ cs de beurre par personne à feu moyen et cuire le reste d'**oignon** avec les **épices africaines**, le **curry en poudre** et le **mélange de gingembre, d'ail et de piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.) 2 minutes.
- Baissez le feu, ajoutez le **concentré de tomate** et faites cuire 5 minutes.



### 4. Servir

- Dans la sauteuse, ajoutez la **crème** et l'eau (voir tableau des ingrédients). Augmentez le feu et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes. Hors du feu, ajoutez le **chou-fleur**.
- Garnissez le **chou-fleur en sauce** de **coriandre** et des éventuels quartiers de **citron vert** restants.
- Servez le **fromage à griller**, le **chou-fleur en sauce**, le **roti** et la **salade de concombre** séparément.
- Laissez chacun garnir son propre **pain roti**.

**Bon appétit !**