



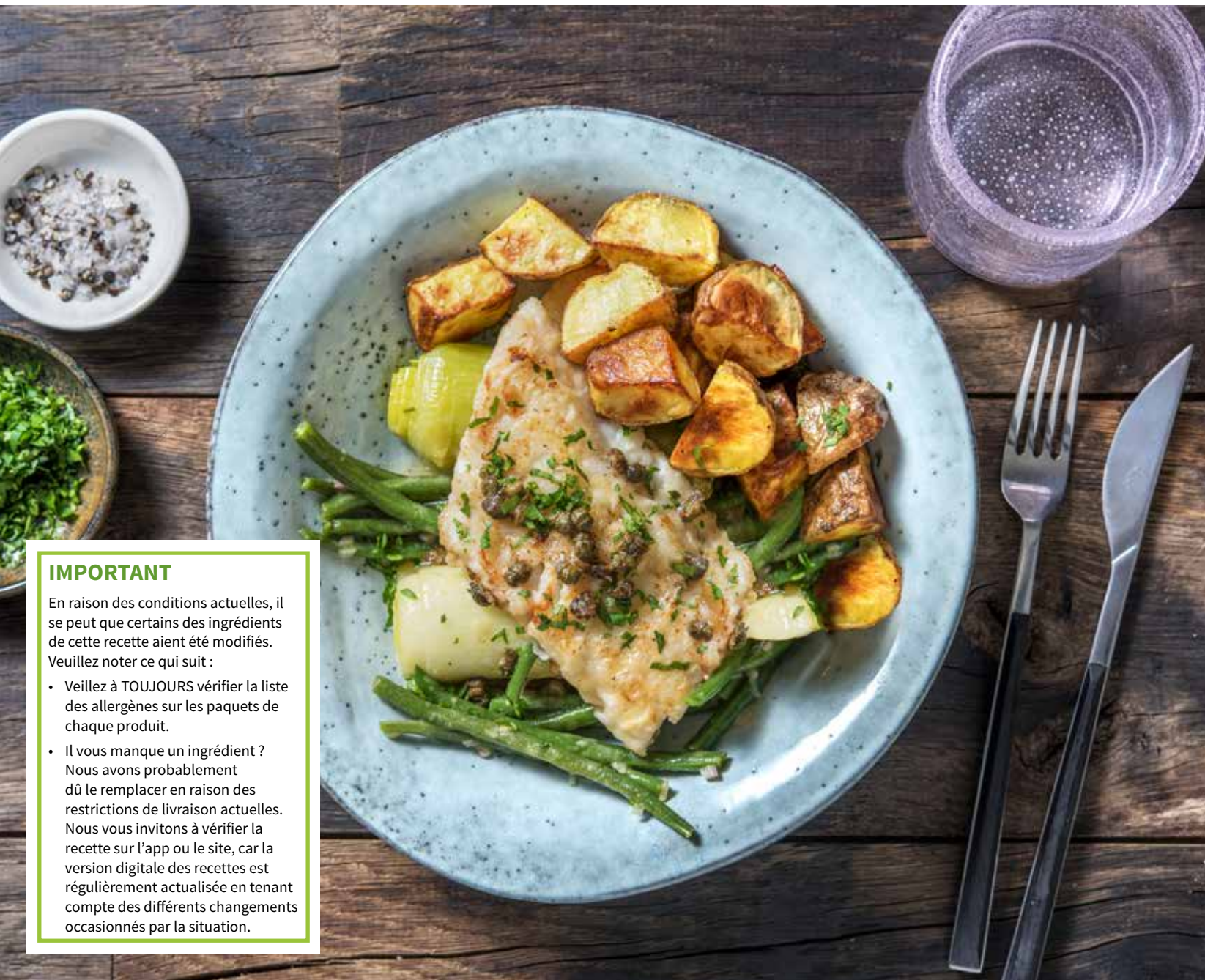
Cabillaud à la meunière et sauce au beurre

accompagné de poireau et de haricots verts

FAMILIALE 40 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 3 jours



Le poisson cuit
« à la meunière » est une recette
classique de la cuisine française.



IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés.

Veuillez noter ce qui suit :

- Veuillez à **TOUJOURS** vérifier la liste des allergènes sur les paquets de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site, car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.



Pomme de terre
à chair ferme



Poireau



Haricots verts



Échalote



Gousse d'ail



Persil plat frais



Filet de cabillaud



Câpres

Ingrédients de base

Bouillon de légumes, huile d'olive, beurre, huile d'olive vierge extra, vinaigre de vin blanc, moutarde, farine, poivre et sel

Avant de commencer

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

Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, poêle, bol, plaque de cuisson, papier sulfurisé, assiette

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pomme de terre à chair ferme (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Poireau* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Haricots verts* (g)	75	150	225	300	375	450
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Filet de cabillaud* (pc) 4)	1	2	3	4	5	6
Câpres* (g)	10	20	30	40	50	60

À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Farine (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2958 / 707	334 / 80
Lipides total (g)	33	4
Dont saturés (g)	14,2	1,6
Glucides (g)	67	8
Dont sucres (g)	8,8	1,0
Fibres (g)	12	1
Protéines (g)	29	3
Sel (g)	3,7	0,4

Allergènes :

4) Poisson

Contact

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



1. Préparer

Préchauffez le four à 200 degrés. Préparez le bouillon. Lavez les **pommes de terre** et taillez-les grossièrement en morceaux. Coupez le **poireau** dans le sens de la longueur en rondelles de 10 cm. Équeutez les **haricots verts** et coupez-les en 2 morceaux de taille égale. Émincez l'**échalote**. Écrasez ou émincez l'**ail**.



4. Cuire le cabillaud

Saupoudrez 1 cs de farine sur une assiette. Épongez le **cabillaud** avec de l'essuietout. Salez et poivrez. Passez le **cabillaud** dans la farine. Lorsque les **pommes de terre** sont presque prêtes, faites chauffer ½ cs de beurre dans une poêle à feu vif et cuire le **cabillaud** 1 à 2 minutes par côté. Retirez-le de la poêle et placez-le sur les assiettes. Parsemez-le **persil plat** sur le **cabillaud**.



2. Cuire les pommes de terre

Mélangez les **pommes de terre** à ½ cs d'huile d'olive par personne. Salez et poivrez. Disposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 30 à 40 minutes. Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans une sauteuse à feu moyen-vif. Faites-y cuire le **poireau**, l'**ail** et la moitié de l'**échalote** 3 à 4 minutes. Arrosez du bouillon et ajoutez les **haricots verts**. Portez à ébullition à couvert et faites cuire 10 à 12 minutes, ou jusqu'à ce que les **haricots** soient 'al dente'. Égouttez et réservez (voir CONSEIL).

CONSEIL : Ce n'est pas grave si les légumes refroidissent.



5. Préparer la sauce au beurre

Dans la poêle du **cabillaud**, ajoutez ½ cs de beurre par personne ainsi que les **câpres** et portez à feu vif. Faites cuire les **câpres** 2 à 3 minutes et attendez que le beurre se colore et mousse un peu. Versez le beurre fondu et les **câpres** sur le **cabillaud**.



3. Préparer la vinaigrette

Dans un bol, mélangez, par personne, ½ cs d'huile d'olive vierge extra, 1 cc de vinaigre blanc et 1 cc de moutarde avec le reste d'**échalote**, du sel et du poivre pour préparer une vinaigrette. Hachez finement le **persil plat**.



6. Servir

Mélangez la vinaigrette à votre goût aux **haricots verts** et au **poireau**. Disposez les légumes sur les assiettes avec le **cabillaud**. Servez le **cabillaud à la meunière** avec les **pommes de terre** rôties.

Bon appétit !



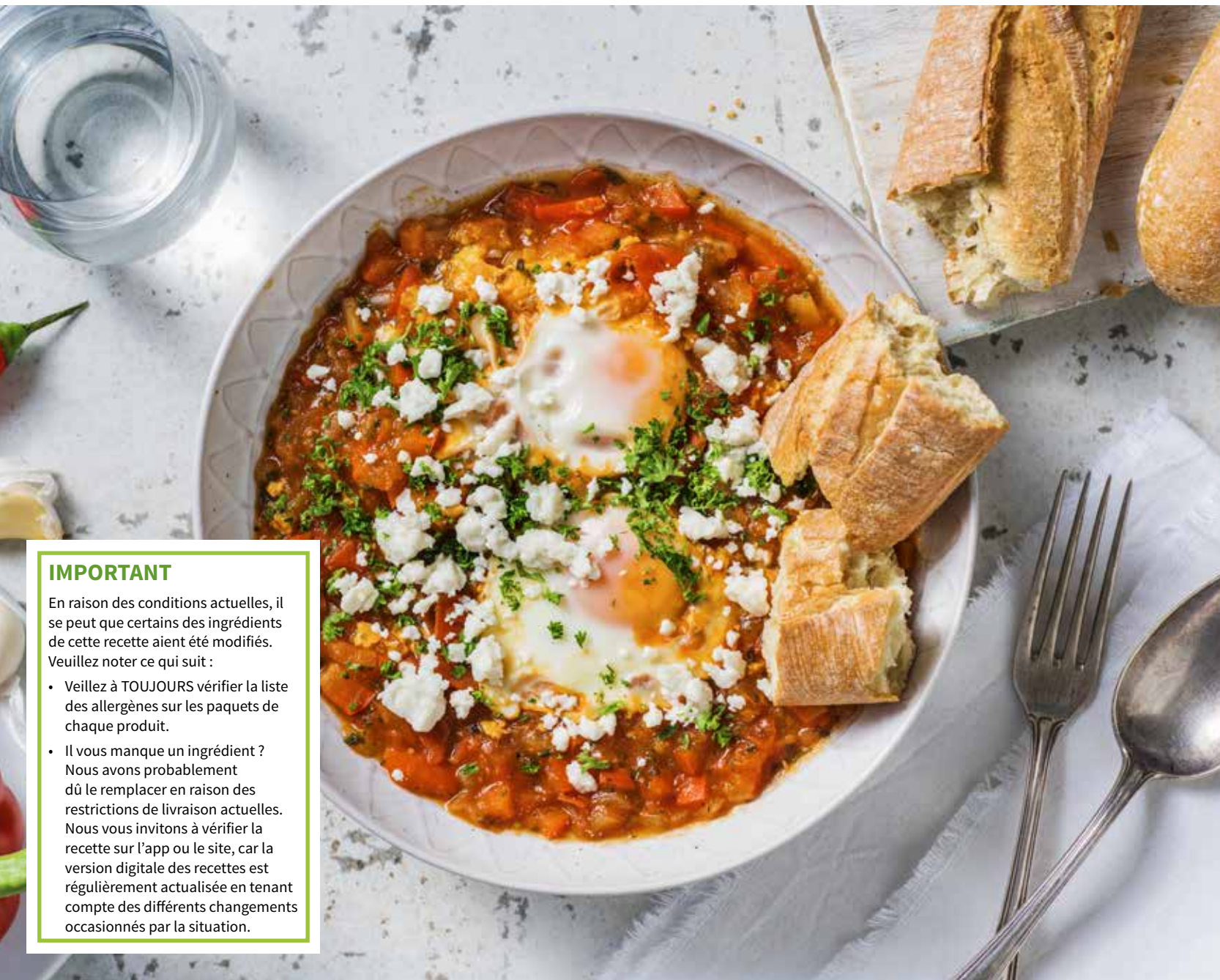
Chakchouka au fromage de chèvre

accompagnée de persil frisé et d'une baguette d'épeautre

ÉQUILIBRÉ VÉGÉ 35 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 5 jours



L'épeautre est un peu l'ancêtre du blé. Plus corsée, aux arômes de noisette, cette céréale s'allie parfaitement à un plat comme la chakchouka.



IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés. Veuillez noter ce qui suit :

- Veillez à **TOUJOURS** vérifier la liste des allergènes sur les paquets de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site, car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.



Oignon



Gousse d'ail



Piment rouge



Poireau



Tomates prunes



Persil frais



Œuf de poule élevée au sol



Fromage de chèvre frais



Petite baguette à l'épeautre

Ingrédients de base

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

Avant de commencer

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

Ustensiles

Wok ou sauteuse avec couvercle

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	3	5	5
Piment rouge (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poireau (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomates prunes (pc)	2	4	6	8	10	12
Persil frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Œuf de poule élevée au sol* (pc 3)	2	4	6	8	10	12
Fromage de chèvre frais* (g 7)	25	50	75	100	125	150
Petite baguette à l'épeautre 1) 17) 20) 21) 22) 25)	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	1	2	2	3	3
Bouillon de légumes (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2694 / 644	444 / 106
Lipides total (g)	25	4
Dont saturés (g)	8,1	1,3
Glucides (g)	71	12
Dont sucres (g)	18,2	3,0
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	30	5
Sel (g)	2,4	0,4

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 7) Lait/Lactose
Peut contenir des traces de : 17) Œufs 20) Soja 21) Lait/Lactose 22) Fruits à coque 25) Graines de sésame

Contact

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



1. Préparer

Préchauffez le four à 210 degrés. Hachez l'oignon et écrasez ou émincez l'ail. Épépinez et émincez le piment rouge et le poivron rouge. Coupez les tomates prunes en petits dés et ciselez finement le persil.

LE SAVIEZ-VOUS ? Ce plat contient plus de 250 g de légumes, et plus des AJR en vitamine C grâce à la tomate et au poivron.



4. Cuire les œufs

Pour chaque œuf, faites un petit cratère dans le mélange de légumes, puis cassez-y les œufs. Saupoudrez-les de sel et de poivre. Disposez le chèvre frais émietté sur l'ensemble, couvrez et laissez les œufs cuire pendant 10 minutes (voir CONSEIL). Lors des 4 dernières minutes, retirez le couvercle, augmentez un peu le feu et laissez l'excédent d'eau s'évaporer.

CONSEIL : La cuisson de l'œuf dépend de la hauteur de votre poêle. Elle durera plus longtemps avec une poêle profonde à bord haut, contrairement à une poêle à bord bas ou un wok.



2. Faire revenir les condiments

Faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir l'oignon, l'ail et le piment rouge 2 minutes à feu moyen-vif. Puis, ajoutez le poivron, la tomate prune et la moitié du persil.



5. Cuire la baguette

Pendant ce temps, enfournez la baguette à l'épeautre 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit dorée.



3. Cuire les légumes

Ajoutez ensuite 30 ml d'eau par personne dans le wok ou la sauteuse, puis émiettez le cube de bouillon de légumes par-dessus. Portez à ébullition en remuant, puis laissez mijoter 5 minutes à couvert. Salez et poivrez.



6. Servir

Servez le chakchouka sur les assiettes. Garnissez du reste de persil et accompagnez de la baguette à l'épeautre.

LE SAVIEZ-VOUS ? Avec le poisson gras, l'œuf est l'un des rares produits à contenir de la vitamine D. Une vitamine dont nous manquons souvent, car nous travaillons de nos jours beaucoup en intérieur.

Bon appétit !



Nuggets de poulet maison

accompagnés de frites au four et d'une salade de tomate et concombre

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



Fastfood certes, mais fait maison
et avec des ingrédients sains.



IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés.

Veuillez noter ce qui suit :

- Veillez à **TOUJOURS** vérifier la liste des allergènes sur les paquets de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site, car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.



Pomme de terre
à chair ferme



Crème aigre



Paprika en poudre



Aiguillettes de poulet



Tomate



Ciboulette fraîche



Concombre



Chapelure Panko



Sauce au chili sucrée et
épicée

Ingrédients de base

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

Avant de commencer

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

Ustensiles

Poêle, bol, assiette creuse, saladier, plaque de cuisson, papier sulfurisé

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pomme de terre à chair ferme (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Crème aigre* (g) 7)	50	100	150	200	250	300
Paprika en poudre (cc)	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Aiguillettes de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomate (pc)	1	2	3	4	5	6
Ciboulette fraîche* (g)	½	1	1½	2	2½	3
Concombre* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Chapelure Panko (g) 1)	12½	25	37½	50	62½	75
Sauce au chili sucrée et épicée (g)	35	70	105	140	175	210

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (cs)	5	10	15	20	25	30
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3512/840	468/112
Lipides total (g)	44	6
Dont saturés (g)	8,3	1,1
Glucides (g)	71	10
Dont sucres (g)	15,7	2,1
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	34	4
Sel (g)	0,9	0,1

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/Lactose

Contact

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



1. Préparer les frites au four

Préchauffez le four à 220 degrés. Épluchez les **pommes de terre** ou lavez-les soigneusement, puis taillez-les en frites de ½ à 1 cm de largeur. Sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, mélangez-les avec ½ cs d'huile d'olive par personne. Salez et poivrez. Enfouez 30 à 40 minutes. Retournez à mi-cuisson.



4. Paner le poulet

Contrôlez les frites au four, puis versez la **chapelure** dans une assiette creuse avec du sel et du poivre. Passez les **aiguillettes de poulet** dans la **chapelure**. Veillez à ce qu'elles en soient totalement recouvertes.



2. Faire mariner les aiguillettes

Dans un bol, mélangez la moitié de la **crème aigre** avec, par personne, 1 cc de **paprika en poudre**, 1 cc de moutarde. Salez et poivrez. Coupez les **aiguillettes de poulet** en morceaux de taille égale de 3 cm environ et mélangez-les à la sauce à la **crème aigre**.



5. Préparer les nuggets de poulet

Placez une feuille d'essuie-tout dans une assiette pour pouvoir y déposer le **poulet** lorsque vous le sortirez de la poêle. Faites chauffer 5 cs par personne d'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif. Lorsque l'huile est très chaude, faites cuire le **poulet** 2 à 3 minutes par côté. Le **poulet** est prêt lorsqu'il présente une jolie croûte dorée.



3. Couper les légumes

Couper les **tomates** en quartiers. Ciselez la **ciboulette**. Coupez le **concombre** en deux dans le sens de la longueur, puis taillez-le en demi-lunes. Dans le saladier, mélangez la **tomate** et le **concombre** avec, par personne, ½ cs d'huile d'olive vierge extra, 1 cc de vinaigre balsamique blanc, la **ciboulette**, le reste de **crème aigre** ainsi que du sel et du poivre.



6. Servir

Servez les **nuggets de poulet** avec la salade de **concombre** et de **tomate**, la sauce au **chili sucrée et épicée**, sans oublier les frites !

Bon appétit !



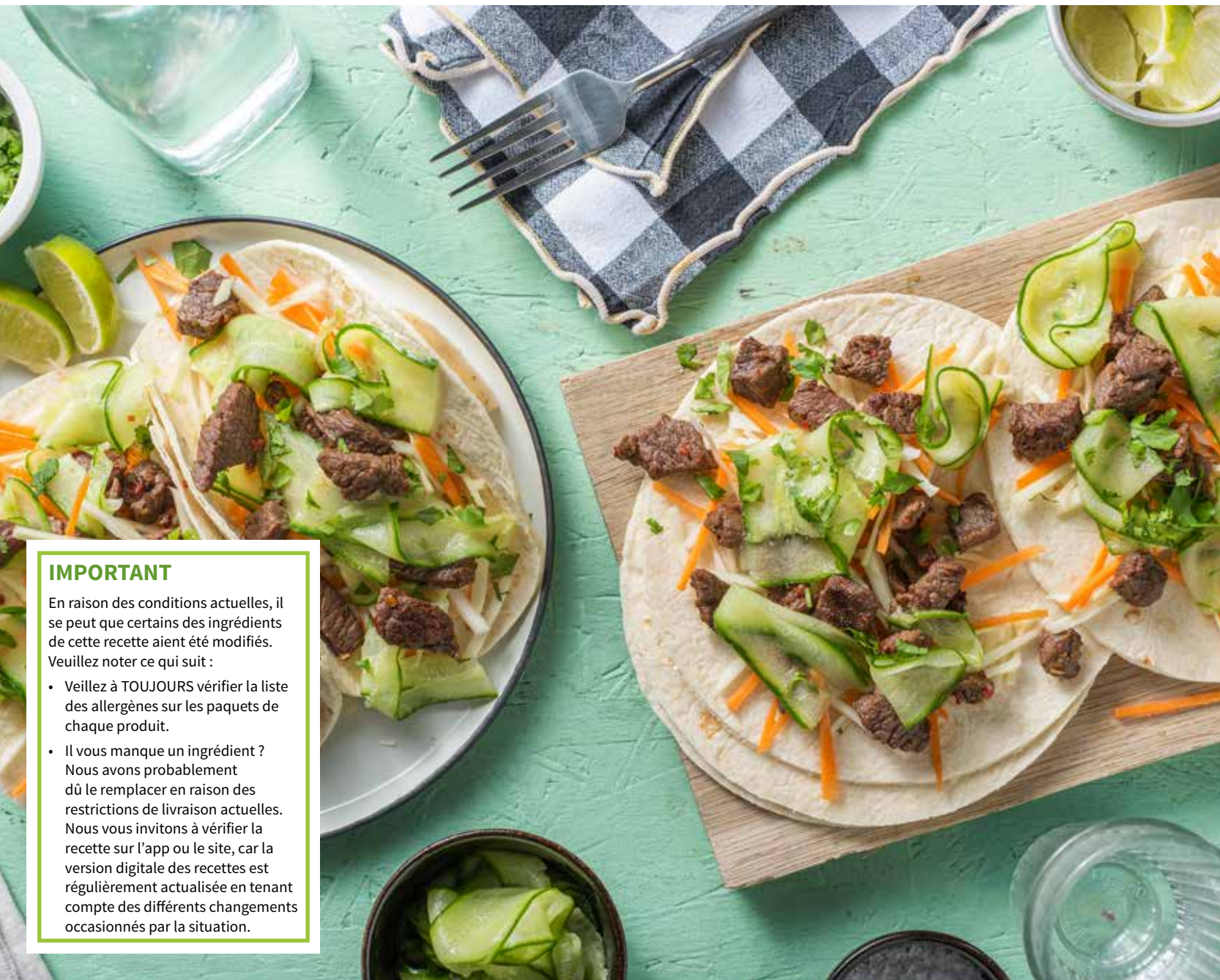
Wraps d'émincé de bœuf à la coréenne

accompagnés de crudités croquantes et de concombre aigre-doux

FAMILIALE **RAPIDO** 25 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 3 jours



Le banchan ou panch'an est un petit plat d'accompagnement de la cuisine coréenne. Il y en a généralement 4 ou 5 différents.



IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés. Veuillez noter ce qui suit :

- Veuillez à **TOUJOURS** vérifier la liste des allergènes sur les paquets de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site, car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.



Gousse d'ail



Gingembre frais



Piment rouge



Sauce soja



Émincés de bœuf



Concombre



Coriandre fraîche



Citron vert



Tortilla



Chou blanc et carotte

Ingrédients de base

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

Avant de commencer

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

Ustensiles

Râpe, poêle, bol, papier aluminium

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gingembre frais* (cm)	1	2	3	4	5	6
Piment rouge* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja (ml) 1) 6)	15	30	40	60	70	90
Émincés de bœuf* (g)	110	220	330	440	550	660
Concombre* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Citron vert (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tortilla (pc) 1)	2	4	6	8	10	12
Chou blanc et carotte* (g) 23)	100	150	200	300	350	450

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	2	4	6	8	10	12
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2747 / 657	510 / 122
Lipides total (g)	19	4
Dont saturés (g)	3,0	0,6
Glucides (g)	78	15
Dont sucres (g)	14,3	2,7
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	39	7
Sel (g)	4,0	0,7

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten **6)** Soja

Peut contenir des traces de : 23) Céleri



1. Couper

Préchauffez le four à 180 degrés. Émincez ou écrasez l'**ail**. Épluchez le **gingembre** et hachez-le ou râpez-le. Épépinez et émincez le **piment rouge**.



2. Faire mariner

Dans un bol, mélangez le **piment rouge**, l'**ail**, le **gingembre**, la **sauce soja** et l'huile d'olive. Coupez l'**émincé de bœuf** en morceaux de 1 à 2 cm et mélangez-les à la marinade. Laissez-les mariner au moins 15 minutes (voir CONSEIL).

CONSEIL : Plus longtemps la viande marinera plus elle sera savoureuse. Si vous avez le temps le matin, préparez la marinade avant de partir, mélangez-y l'émincé et conservez le tout au réfrigérateur.



3. Macérer au vinaigre

Pendant ce temps, taillez le **concombre** en fines lamelles. Dans un bol, mélangez le vinaigre de vin blanc, le **concombre** et le sucre (voir CONSEIL). Salez, puis réservez. Réservez le **concombre** aigre-doux. Remuez de temps à autre pour bien libérer les saveurs.

CONSEIL : Pour changer, vous pouvez aussi mélanger la moitié des crudités au concombre aigre-doux.



4. Réchauffer la tortilla

Pendant ce temps, hachez grossièrement la **coriandre** et taillez le **citron vert** en quartiers. Enveloppez les **tortillas** dans de l'aluminium et réchauffez-les 2 à 3 minutes au four.



5. Cuire le bœuf

Pendant ce temps, faites chauffer une poêle à feu moyen-vif. Attendez qu'elle soit bien chaude et saisissez l'**émincé de bœuf** mariné sur tous les côtés pendant 2 à 3 minutes. La viande peut encore être rosée à l'intérieur.



6. Servir

Garnissez les wraps avec le mélange de crudités. Disposez le **bœuf** et un peu de **concombre** aigre-doux par-dessus, puis pressez un peu de jus de **citron vert** sur le tout. Parsemez de **coriandre**. Accompagnez du reste de **concombre**.

Bon appétit !

Contact

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

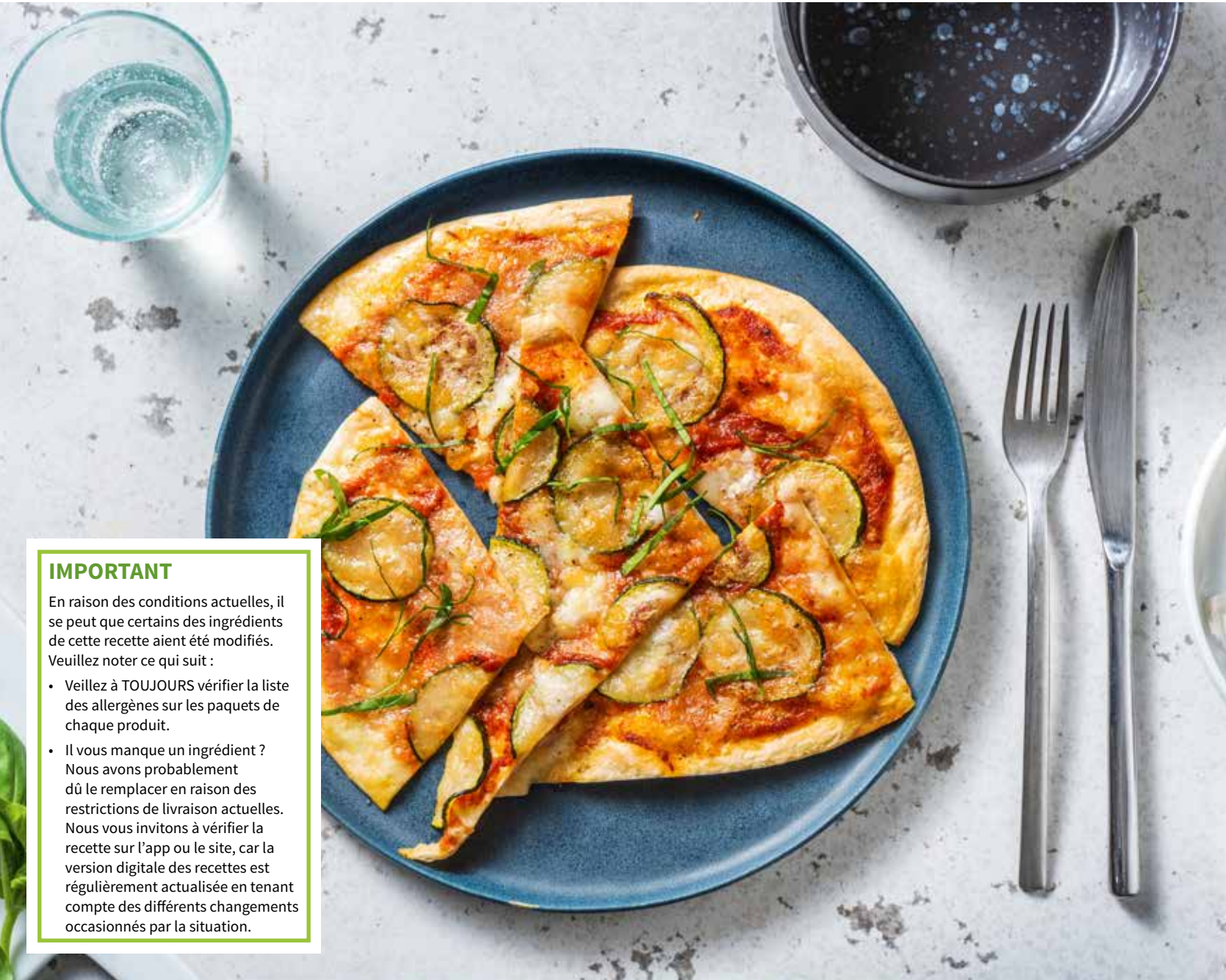


Tarte flambée garnie de mozzarella de bufflonne et courgette servie avec une salade

ÉQUILIBRÉ **FAMILIALE** **VÉGÉ** 35 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 5 jours



La flammekueche sonne un peu allemande, à l'air italienne mais est originaire de... France !
Regardez la réponse au dos



Gousse d'ail



Passata de tomates



Épices italiennes



Courgette



Flammekueche



Mozzarella au lait de bufflonne



Tomate



Roquette et mâche



Basilic frais

IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés. Veuillez noter ce qui suit :

- Veuillez à **TOUJOURS** vérifier la liste des allergènes sur les paquets de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site, car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.

Ingrédients de base

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

Avant de commencer

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

Ustensiles

Poêle, saladier, éplucheur, plaque de cuisson, casserole en inox, papier sulfurisé

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Passata de tomates (paquet)	½	1	1½	2	2½	3
Épices italiennes (cc)	1	2	3	4	5	6
Courgette (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Flammekueche* (pc) 1)	1	2	3	4	5	6
Mozzarella au lait de bufflonne* (boule) 7)	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Roquette et mâche* (g) 23)	30	60	90	120	150	180
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Miel (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2625 / 628	488 / 117
Lipides total (g)	29	5
Dont saturés (g)	10,9	2,0
Glucides (g)	66	12
Dont sucres (g)	19,9	3,7
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	22	4
Sel (g)	1,6	0,3

Allergènes :

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

Contact

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



1. Préparer

Préchauffez le four à 200 degrés. Écrasez ou émincez l'**ail**. Faites chauffer ¼ cs d'huile d'olive par personne dans une casserole et faites-y revenir l'**ail** 1 à 2 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez la **passata**, les **épices italiennes**, le miel et la moitié du vinaigre balsamique blanc et laissez cuire 1 minute. Assaisonnez la sauce avec du sel et du poivre, à votre goût. (voir CONSEIL) Coupez ⅓ de la **courgette** en tranches fines.

CONSEIL : Goûtez la sauce et adoucissez-la ou acidifiez-la en rajoutant un peu de miel ou de vinaigre.



4. Garnir la tarte flambée

Répartissez la sauce sur la **tarte flambée**, mais conservez un espace de 2 cm minimum entre la sauce et le bord. Garnissez avec les tranches de **courgette** et la **mozzarella de bufflonne**. Salez et poivrez. Enfourez encore 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que la **mozzarella** commence à se colorer.



2. Préparer la tarte flambée

Disposez la **tarte flambée** sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfourez-la 5 minutes.



5. Préparer la salade

Pendant ce temps, coupez le reste de la **courgette** en lamelles à l'aide d'un éplucheur. Coupez la **tomate** en petits morceaux. Dans un saladier, mélangez ¼ cs d'huile d'olive vierge extra par personne au reste de vinaigre balsamique blanc pour faire une vinaigrette. Mélangez les lamelles de **courgette**, la **tomate**, la **roquette** et la **mâche** à la vinaigrette. Salez et poivrez. Retirez les feuilles des brins de **basilic** mais conservez-les entières. Coupez finement les brins et mélangez-les à la salade.



3. Cuire la courgette

Pendant ce temps, faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans une poêle à feu moyen-vif. Faites-y cuire 5 minutes les tranches de **courgette**. Coupez ou déchirez la **mozzarella** de bufflonne en petits morceaux.



6. Servir

Disposez une **tarte flambée** sur chaque assiette et garnissez avec les feuilles de **basilic**. Servez la salade à côté.

LE SAVIEZ-VOUS ? Les légumes en conserve, comme la passata de tomates, contiennent quasiment la même quantité de nutriments que les légumes frais. Ce plat contient ainsi 350 g de légumes par personne.

Bon appétit !

Réponse: la tarte flambée



Plat péruvien à base de riz accompagné de patate douce et feta servi avec une salsa au citron vert, maïs, coriandre et piment rouge

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



Envie de variation ?
Le quinoa est une plante
typiquement péruvienne et
remplace souvent le riz.



IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés. Veuillez noter ce qui suit :

- Veuillez à **TOUJOURS** vérifier la liste des allergènes sur les paquets de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site, car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.



Oignon rouge



Patates douces



Épi de maïs



Haricots



Piment rouge



Tomates prunes



Citron vert



Coriandre fraîche



Riz cargo



Feta



Yaourt maigre

Ingrédients de base

Huile d'olive, huile d'olive vierge extra, poivre et sel

Avant de commencer

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

Ustensiles

Râpe, casserole avec couvercle, passoire, saladier, plaque de cuisson, papier sulfurisé

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Patates douces (g)	150	300	450	600	750	900
Épi de maïs* (pc)	1	2	3	4	5	6
Haricots (g)	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Piment rouge* (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomates prunes (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Citron vert (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre fraîche* (g)	10	20	30	40	50	60
Riz cargo (g)	70	140	210	280	350	420
Feta* (g) 7)	50	75	100	125	175	200
Yaourt maigre* (g) 7)	50	75	100	125	175	200
19) 22)						
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	1	2	3	4	5	6

Poivre et sel Au goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3958 / 946	580 / 139
Lipides total (g)	38	6
Dont saturés (g)	9,8	1,4
Glucides (g)	118	17
Dont sucres (g)	28,6	4,2
Fibres (g)	18	3
Protéines (g)	25	4
Sel (g)	1,6	0,2

Allergènes :

7) Lait/Lactose

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

Contact

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



1. Préparation

Préchauffez le four à 210 degrés. Coupez l'**oignon** en quartiers. Lavez ou épluchez la **patate douce** et coupez-la en dés de 2 cm sur 2 cm. Retirez les feuilles de l'**épi de maïs**, disposez l'**épi** à la verticale sur une planche à découper et coupez-en délicatement les grains. Laissez égoutter les **haricots** dans une passoire.



4. Cuire le riz

Portez une grande quantité d'eau à ébullition dans une casserole avec une pincée de sel. Faites cuire le **riz cargo** à couvert 12 à 15 minutes (voir CONSEIL). Égouttez et laissez évaporer sans couvercle.

CONSEIL : Ce plat est calorique. Si vous surveillez votre apport, utilisez 50 g de riz et 25 g de feta par personne. Vous pourrez utiliser le reste le lendemain dans une salade par exemple.



2. Cuire

Répartissez l'**oignon rouge** et la **patate douce** sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Parsemez de ½ cs d'huile d'olive par personne, assaisonnez de sel et de poivre et mélangez bien. Enfournuez 25 à 30 minutes. Remuez à mi-cuisson. Répartissez le **maïs** sur la moitié d'une autre plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et les **haricots** de l'autre côté. Parsemez de ½ cs d'huile d'olive par personne, salez, poivrez et enfournuez 8 à 10 minutes.



5. Apprêter

Dans le saladier, mélangez le **maïs** à la **salsa**. Émiettez la **feta**.

LE SAVIEZ-VOUS ? Ce plat contient presque 60 % de l'AJR en fibres, en raison principalement des haricots, du riz cargo, des légumes et de la patate douce qu'il contient.



3. Préparer la salsa

Épépinez et émincez le **piment rouge**. Coupez la **tomate** en petits dés. Râpez la peau du **citron vert** à l'aide d'une râpe fine et pressez-en le jus sans un saladier. Ciselez finement la **coriandre**. Dans le saladier, mélangez, par personne, ¼ cc de zeste de **citron vert**, 1 cs d'huile d'olive vierge extra, la **coriandre**, le **piment rouge** et la **tomate** au jus de **citron**. Salez.



6. Servir

Répartissez le **riz** dans les assiettes et servez la **salsa** dessus, pour qu'il en puisse en absorber les saveurs. Servez la **patate douce** avec l'**oignon** et les **haricots** à côté. Disposez le **yaourt maigre** à côté des **patates douces** et garnissez de **feta**.

Bon appétit !



Bánh mì accompagné de boulettes de viande

servi avec des légumes aigres-doux et une mayonnaise piquante

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



La cuisine vietnamienne emprunte encore aujourd'hui quelques éléments à la cuisine française. Comme ici, la baguette.



IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés. Veuillez noter ce qui suit :

- Veuillez à TOUJOURS vérifier la liste des allergènes sur les paquets de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.



Échalote



Gingembre frais



Piment rouge



Citron vert



Salade little gem



Nuoc-mâm



Chou rouge et carotte



Boulettes de bœuf haché épicé



Petit pain complet



Mayonnaise

Ingrédients de base

Vinaigre balsamique blanc, huile d'olive, huile de tournesol, sucre

Avant de commencer

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

Ustensiles

Petit bol, poêle avec couvercle, saladier

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gingembre frais* (cm)	1	2	3	4	5	6
Piment rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Citron vert (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Salade little gem* (pc)	1	2	3	4	5	6
Nuoc-mâm (ml) 4)	15	30	45	60	75	90
Chou rouge et carotte* (g) 23)	50	100	150	200	250	300
Boulettes de bœuf haché épicé* (pc)	3	6	9	12	15	18
Petit pain complet (pc) 1) 6) 17) 21) 22) 25)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise* (g) 3) 10) 19) 22)	15	30	45	60	75	90

À ajouter vous-même

Vinaigre balsamique blanc (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Huile d'olive (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	2	4	6	8	10	12
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3199 / 765	685 / 164
Lipides total (g)	46	10
Dont saturés (g)	10,7	2,3
Glucides (g)	39	8
Dont sucres (g)	17,2	3,7
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	41	9
Sel (g)	5,9	1,3

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 4) Poisson 6) Soja 10) Moutarde

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 19) Cacahuètes 21) Lait/Lactose 22) Fruits à coque 23) Céleri 25) Graines de sésame

Contact

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



1. Couper les légumes

Préchauffez le four à 210 degrés. Émincez l'**échalote** et râpez finement le **gingembre**. Épépinez et émincez le **piment rouge** (voir CONSEIL). Pressez le jus du **citron vert**. Coupez finement la **little gem**.

CONSEIL : Si vous aimez manger épicé, conservez les pépins du piment rouge.



4. Mélanger la salade

Pendant ce temps, enfournez les **pains** 7 à 8 minutes. Ajoutez la **little gem** au saladier contenant les légumes et mélangez-y le reste de vinaigrette. Dans un petit bol, mélangez le **piment rouge** à la **mayonnaise**. Coupez les **boulettes de viande** en deux.



2. Préparer la vinaigrette

Dans un petit bol, mélangez le **nuoc-mâm**, ¾ cs du jus de **citron vert** par personne, le **gingembre**, le vinaigre blanc balsamique, l'huile d'olive et le sucre pour préparer une vinaigrette (voir CONSEIL). Salez et poivrez. Ajoutez ensuite l'**échalote** à la vinaigrette. Mélangez les légumes dans le saladier à 1,5 cs de la vinaigrette par personne. Remuez bien et laissez imprégner.

CONSEIL : Vous n'avez pas de vinaigre balsamique blanc chez vous ? Remplacez-le par 1/2 cs vinaigre de vin rouge par personne.



5. Garnir le pain

Ouvrez les **petits pains** et tartinez-les de **mayonnaise** piquante. Disposez une partie de la salade, puis garnissez des demi-**boulettes de viande**.

LE SAVIEZ-VOUS ? Comparé au pain blanc, le pain complet vous apporte 3 fois plus de fibres. Vous êtes ainsi rassasié(e) plus longtemps et votre niveau d'énergie est mieux réparti sur la journée.



3. Cuire

Pendant ce temps, faites chauffer l'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif et faites-y dorer les **boulettes de viande** 3 à 4 minutes de tous les côtés. Baissez le feu à doux, couvrez la poêle et laissez cuire 8 à 10 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites.



6. Servir

Servez le **bánh mì** sur le reste de salade.

Bon appétit !



Escalope panée végétarienne sauce crémeuse aux champignon servie avec des grenailles et une salade de tomates

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



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



IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés. Veuillez noter ce qui suit :

- Veuillez à TOUJOURS vérifier la liste des allergènes sur les paquets de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site, car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.



Grenailles



Oignon



Gousse d'ail



Champignons



Crème fouettée



Escalope végétarienne



Tomate



Tomate à chair ferme



Ciboulette fraîche



Mayonnaise

Ingrédients de base

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

Avant de commencer

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

Ustensiles

Sauteuse, poêle, casserole avec couvercle, saladier

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

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

À ajouter vous-même

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4165 / 996	557 / 133
Lipides total (g)	63	8
Dont saturés (g)	18,0	2,4
Glucides (g)	75	10
Dont sucres (g)	13,4	1,8
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	24	3
Sel (g)	2,7	0,4

Allergènes :

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

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

Contact

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



1. Préparer

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



3. Cuire l'escalope panée végétarienne

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

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



2. Préparer la sauce aux champignons

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



4. Servir

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

Bon appétit !



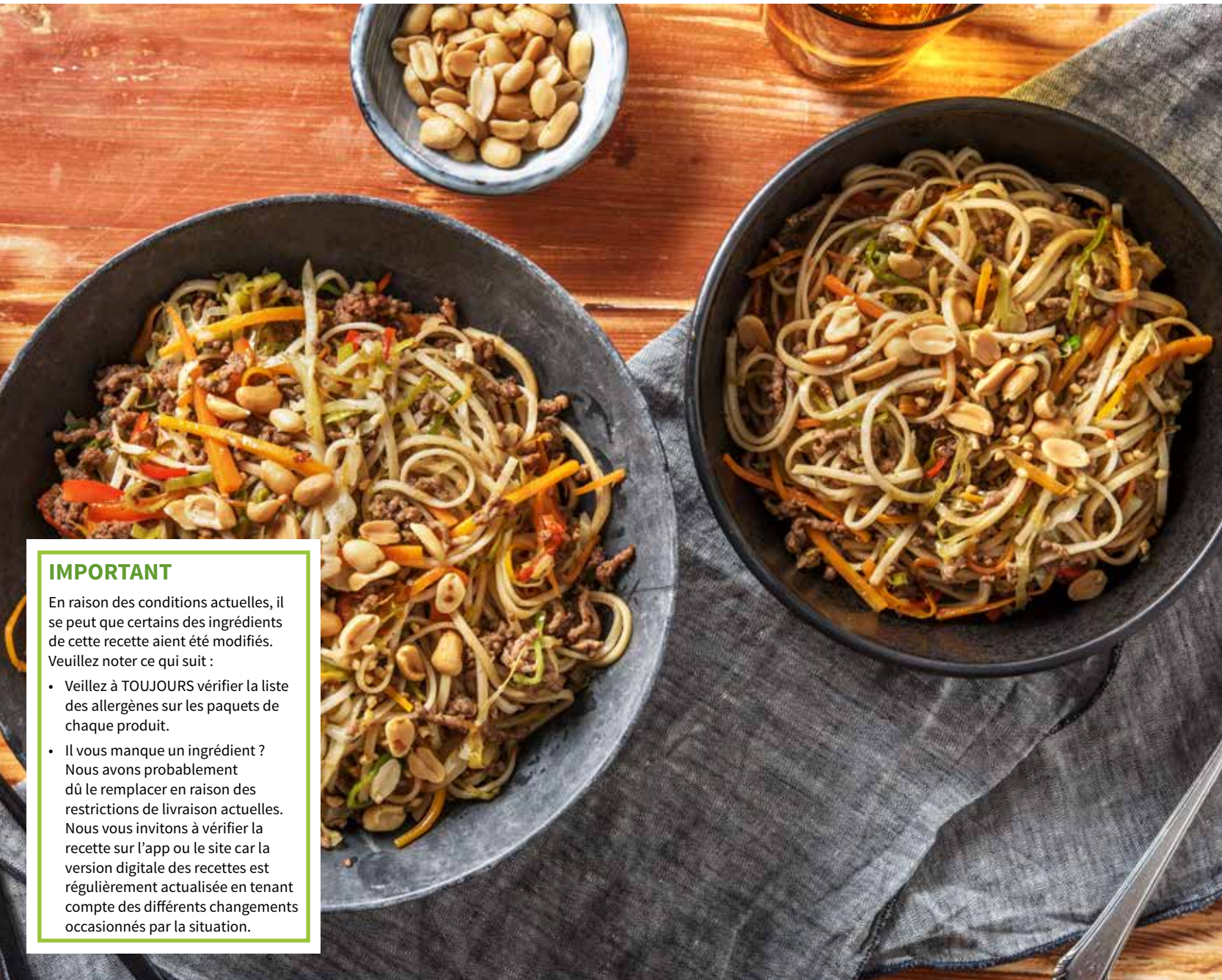
Nouilles et bœuf haché à l'asiatique

préparés avec des légumes au wok et des cacahuètes

RAPIDO 20 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 3 jours



La viande hachée épicée de ce plat est une explosion de saveurs ! Cumin, gingembre, coriandre, cardamome... Vous les reconnaissez ?



IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés. Veuillez noter ce qui suit :

- Veuillez à **TOUJOURS** vérifier la liste des allergènes sur les paquets de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.



Gousse d'ail



Gingembre frais



Mélange de légumes



Nouilles



Sauce soja



Huile de sésame



Graines de cumin moulues



Coriandre en poudre



Bœuf haché épicé



Cacahuètes

Ingrédients de base

Huile d'olive, vinaigre balsamique noir, sucre, huile de tournesol, poivre et sel

Avant de commencer

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

Ustensiles

Petit bol, poêle, râpe, casserole avec couvercle, wok

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Gingembre frais* (cm)	1	2	3	4	5	6
Mélange de légumes* (g) 23)	200	400	600	800	1000	1200
Nouilles (g) 1)	100	200	300	400	500	600
Sauce soja (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Huile de sésame (cc) 11)	1	2	3	4	5	6
Graines de cumin moulues (cc)	1	2	3	4	5	6
Coriandre en poudre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Bœuf haché épicé* (g)	100	200	300	400	500	600
Cacahuètes (g) 5) 22) 25)	5	10	15	20	25	30

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4151 /992	909 /217
Lipides total (g)	45	10
Dont saturés (g)	11,3	2,5
Glucides (g)	94	21
Dont sucres (g)	16,5	3,6
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	47	10
Sel (g)	4,3	0,9

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 5) Cacahuètes 6) Soja 11) Graines de sésame
Peut contenir des traces de : 22) Fruits à coque 23) Céleri 25) Graines de sésame

Contact

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



1. Faire sauter les légumes

- Portez une bonne quantité d'eau à ébullition dans une casserole pour les **nouilles**.
- Écrasez ou émincez l'**ail**. Râpez le **gingembre** à l'aide d'une râpe fine (voir CONSEIL).
- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu vif dans un wok et faites-y sauter le **mélange de légumes** 10 à 12 minutes 'al dente'. Sales et poivrez.

CONSEIL : Inutile de peler le gingembre. Mais si vous n'avez pas de râpe, dans ce cas, épluchez-le et coupez-le très fin.



3. Faire cuire et mélanger

- Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans une poêle et faites revenir l'**ail**, le **cumin en poudre** et la **coriandre moulue** 1 minute à feu moyen-vif.
- Ajoutez la **viande hachée**, émiettez-la, salez et poivrez et faites cuire 3 minutes.
- Ajoutez les **nouilles**, la vinaigrette et la **viande hachée** au wok et mélangez-les aux **légumes**.



2. Préparer la vinaigrette

- Pendant ce temps, ajoutez les **nouilles** (voir CONSEIL) à l'eau bouillante et laissez cuire à couvert 2 minutes 'al dente'. Égouttez-les. Laissez évaporer sans couvercle.
- Pendant ce temps, dans un petit bol, mélangez 10 ml de **sauce soja** et 1 cc d'**huile de sésame** par personne, le vinaigre balsamique noir, le **gingembre**, le sucre et l'huile de tournesol pour faire une vinaigrette.

CONSEIL : Ce plat est calorique. Si vous surveillez votre apport, utilisez 70 g de nouilles par personne et ajoutez le reste dans une soupe par exemple. Dans ce cas, laissez-les cuire 3 minutes avec.



4. Servir

- Servez le plat dans les assiettes et parsemez des cacahuètes.

Bon appétit !



Farfalle au pesto de champignons des bois

servies avec des champignons blonds, de la mâche et du pecorino

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



Le pecorino est un fromage italien au lait de brebis à l'affinage plus court, d'où sa saveur plus douce comparée au parmesan.



IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés.

Veuillez noter ce qui suit :

- Veuillez à **TOUJOURS** vérifier la liste des allergènes sur les paquets de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.



Pâtes



Échalote



Champignons blonds



Pesto aux champignons des bois



Mâche



Persil frais



Pecorino râpé

Ingrédients de base

Huile d'olive, poivre et sel

Avant de commencer

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

Ustensiles

Wok ou sauteuse, essuie-tout, casserole avec couvercle

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Farfalle (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Champignons blonds* (g)	125	250	375	500	625	750
Pesto aux champignons des bois* (g) 7) 8)	40	80	120	160	200	240
Mâche* (g) 23)	20	40	60	80	100	120
Persil frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Pecorino râpé* (g) 7)	15	25	50	75	75	100
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3272 / 782	964 / 230
Lipides total (g)	44	13
Dont saturés (g)	9,3	2,8
Glucides (g)	70	21
Dont sucres (g)	5,6	1,7
Fibres (g)	7	2
Protéines (g)	22	7
Sel (g)	0,8	0,2

Allergènes :

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

Peut contenir des traces de : **17)** Œufs **20)** Soja **23)** Céleri

Contact

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



1. Préparer

- Portez une grande quantité d'eau à ébullition dans une casserole pour les **farfalle**.
- Faites cuire les **farfalle** 11 à 13 minutes à couvert. Égouttez-les, puis réservez-les sans couvercle.
- Hachez l'**échalote**.
- Nettoyez les **champignons blonds** avec de l'essuie-tout, puis coupez-les en quartiers.



3. Assaisonner

- Déchirez grossièrement la **mâche**.
- Hachez grossièrement le **persil**.
- Dans le wok ou la sauteuse, mélangez les **farfalle** aux **champignons blonds**. Salez et poivrez.



2. Faire cuire

- Dans un wok ou une sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif et faites-y revenir l'**échalote** 1 à 2 minutes.
- Ajoutez les **champignons blonds** et faites-les cuire 5 à 7 minutes.
- Ajoutez le **pesto** de **champignons** et réchauffez 1 minute.

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



4. Servir

- Répartissez la **mâche** sur les assiettes.
- Disposez les pâtes dessus.
- Garnissez de **pecorino râpé** et de **persil**.

Bon appétit !



Soupe de courgette et poireau à l'aneth

garnie de lardons, yaourt et pesto vert

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



Le printemps symbolise entre autres la fraîcheur, la douceur et la verdure. Le yaourt, l'aneth et les légumes verts de ce plat sont donc parfaitement assortis à la saison.



Gousse d'ail



Courgette



Poireau



Aneth frais



Lardons



Petit pain complet



Pesto vert alla genovese



Yaourt entier

IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés. Veuillez noter ce qui suit :

- Veuillez à TOUJOURS vérifier la liste des allergènes sur les paquets de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site, car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.

Ingrédients de base

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

Avant de commencer

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

Ustensiles

Marmite à soupe, poêle, mixeur plongeant

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Courgette (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Poireau* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Aneth frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Lardons* (g)	50	100	150	200	250	300
Petit pain complet (pc) 1) 6) 17) 21) 22) 25)	1	2	3	4	5	6
Pesto vert alla genovese* (g) 7) 8)	25	50	75	100	125	150
Yaourt entier* (g) 7) 19) 22)	25	50	75	100	125	150

À ajouter vous-même

Bouillon de légumes (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2385 /570	344 /82
Lipides total (g)	36	5
Dont saturés (g)	8,4	1,2
Glucides (g)	35	5
Dont sucres (g)	15,1	2,2
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	23	3
Sel (g)	5,0	0,7

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten **6)** Soja **7)** Lait/Lactose **8)** Fruits à coque
Peut contenir des traces de : **17)** Œufs **19)** Cacahuètes **21)** Lait/Lactose **22)** Fruits à coque **25)** Graines de sésame

Contact

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



1. Couper

- Préparez le bouillon et préchauffez le four à 180 degrés.
- Émincez ou écrasez l'**ail**. Coupez la **courgette** en cubes et le **poireau** en rondelles (voir CONSEIL). Hachez grossièrement l'**aneth**.
- Faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen dans la marmite à soupe. Ajoutez l'**ail**, le **poireau** et la **courgette** et faites-les cuire 6 à 8 minutes.

LE SAVIEZ-VOUS ? La plupart des vitamines et minéraux se trouvent dans la partie verte du poireau. Celle-ci contient beaucoup de vitamine B6, importante pour les muscles et bonne pour le système immunitaire. Ne la jetez pas ! Lavez-la bien, coupez-la et utilisez-la.



3. Mixer la soupe

- Enfournez le **petit pain complet** 6 à 8 minutes dans le four préchauffé.
- Réduisez le tout en une soupe homogène à l'aide du mixeur plongeant. Ajoutez éventuellement du bouillon si vous la trouvez trop épaisse. Enfin, incorporez le **pesto**.

LE SAVIEZ-VOUS ? Comparé à du pain blanc, ce petit pain complet contient 3 fois plus de fibres et de magnésium. Il contient aussi 2 fois plus de vitamines B6, B11 et de potassium et rassasie plus longtemps.



2. Cuire les lardons

- Ajoutez le bouillon à la marmite, baissez le feu, couvrez et laissez la soupe mijoter 5 à 6 minutes.
- Pendant ce temps, faites chauffer une poêle à feu moyen-vif et cuire les **lardons** 8 à 10 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient croustillants (voir CONSEIL).

CONSEIL : Si vous surveillez votre consommation de sel, limitez-vous à 1/3 cube de bouillon par personne pour 250 ml d'eau et utilisez un peu moins de lardons et de pesto - qui seront très bons dans une salade le lendemain par exemple.



4. Servir

- Servez la soupe sur les assiettes et garnissez-la du **yaourt**, des **lardons** et de l'**aneth**.
- Servez avec le **petit pain complet** en accompagnement.

Bon appétit !



Filet de saumon sauce crémeuse et purée à la ciboulette

servi avec une salade de concombre et des tomates

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



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



Pommes de terre à chair farineuse



Échalote



Gousse d'ail



Tomate



Concombre



Ciboulette fraîche



Filet de saumon avec peau



Crème fraîche

IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés. Veuillez noter ce qui suit :

- Veillez à **TOUJOURS** vérifier la liste des allergènes sur les paquets de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site, car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.

Ingrédients de base

Bouillon de poisson, beurre, farine, vinaigre balsamique noir, huile d'olive vierge extra, sucre, lait, moutarde, poivre et sel

Avant de commencer

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

Ustensiles

Poêle, casserole avec couvercle, saladier, fouet, presse-purée, casserole en inox

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre à chair farineuse (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Crème fraîche* (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Tomate (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Concombre (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Ciboulette fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Filet de saumon avec peau* (pc) 4)	1	2	3	4	5	6

À ajouter vous-même						
Bouillon de poisson (ml)	75	150	225	300	375	450
Beurre (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Farine (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Lait (filet)						
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3531 / 844	452 / 108
Lipides total (g)	48	6
Dont saturés (g)	21,0	2,7
Glucides (g)	68	9
Dont sucres (g)	17,8	2,3
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	30	4
Sel (g)	1,4	0,2

Allergènes :

4) Poisson 7) Lait/Lactose

Contact

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



1. Préparer

Préparez le bouillon de poisson. Dans une casserole, portez une grande quantité d'eau à ébullition avec une pincée de sel pour les **pommes de terre**. Épluchez les **pommes de terre** ou lavez-les soigneusement, puis taillez-les grossièrement en morceaux. Faites cuire les **pommes de terre** 12 à 15 minutes. Égouttez et laissez évaporer sans couvercle.



4. Préparer la purée

Écrasez les **pommes de terre** à l'aide du presse-purée. Ajoutez ½ cs de beurre par personne et un filet de lait à la purée pour l'onctuosité. Ensuite, ajoutez la moutarde et la moitié de la **ciboulette**. Salez et poivrez.



2. Couper

Émincez l'**échalote**. Écrasez ou émincez l'**ail**. Coupez la **tomate** en petits dés. Coupez le **concombre** en fines tranches. Ciselez la **ciboulette**. Dans le saladier, mélangez le **concombre** avec, par personne, 1 cs de vinaigre balsamique blanc, ½ cs d'huile d'olive vierge extra, 1 cc de sucre. Salez et poivrez. Réservez et remuez de temps à autre.



5. Cuire le filet de saumon

Épongez le **filet de saumon** à l'aide de l'essuie-tout. Frottez-le de sel et de poivre. Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans une poêle à feu moyen-vif. Faites cuire le **saumon** 2 à 3 minutes côté peau et 1 à 2 minutes de l'autre côté. Pendant ce temps, retirez du feu la petite casserole contenant la sauce, incorporez la **crème fraîche** et le reste de **ciboulette**. Salez et poivrez.



3. Préparer la sauce

Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans une petite casserole. Faites-y revenir l'**échalote** et l'**ail** 2 à 3 minutes. Ajoutez ½ cs de farine par personne et faites cuire 1 à 2 minutes. Arrosez de ½ cs de vinaigre balsamique blanc par personne et du bouillon de poisson. Mélangez bien à l'aide d'un fouet, baissez le feu et laissez réduire doucement 5 à 10 minutes.



6. Servir

Servez le **filet de saumon** sur la purée à la **ciboulette**. Versez la sauce à la **crème** dessus et garnissez des dés de **tomate**. Servez la salade de **concombre** en accompagnement.

LE SAVIEZ-VOUS ? Le saumon est riche en vitamine D. Celle-ci renforce le système immunitaire et est nécessaire pour fixer le calcium.

Bon appétit !



Filet de cuisse de poulet et poivron rôti

servis avec du riz et de la feta

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



Qu'est-ce qu'un poivron rouge contient 3 fois plus qu'une orange ?
Regardez la réponse au dos



Poireau



Citron vert



Filet de cuisse de poulet



Épices mexicaines



Riz long grain



Persil plat frais



Feta



Amandes effilées

IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés.

Veuillez noter ce qui suit :

- Veuillez à TOUJOURS vérifier la liste des allergènes sur les paquets de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site, car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.

Ingrédients de base

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

Avant de commencer

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

Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, poêle, bol, casserole avec couvercle, plaque de cuisson, papier sulfurisé

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Poireau* (pc)	1½	3	4½	6	7½	9
Citron vert (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Filet de cuisse de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
Épices mexicaines (cc)	2	4	6	8	10	12
Riz long grain (g)	85	170	250	335	420	500
Persil plat frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Feta* (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Amandes effilées* (g) 8) 19) 25)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes (pc)	0.17	⅓	½	⅔	0.83	1
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3376 / 807	682 / 163
Lipides total (g)	37	8
Dont saturés (g)	8,8	1,8
Glucides (g)	82	16
Dont sucres (g)	11,2	2,3
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	33	7
Sel (g)	2,4	0,5

Allergènes :

7) Lait/Lactose 8) Fruits à coque
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 25) Graines de sésame

Contact

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



1. Rôtir les poivrons

Préchauffez le four à 200 degrés. Portez 175 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole et émiettez ⅓ de cube de bouillon par personne par-dessus. Pendant ce temps, coupez le **poivron rouge** en quatre dans le sens de la longueur et épépinez-le. Placez-le sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, arrosez-le avec ½ cs d'huile d'olive par personne, puis salez et poivrez. Enfournez 20 à 25 minutes (voir CONSEIL).

CONSEIL : La cuisson des poivrons peut être plus longue si vous utilisez un four micro ondes combiné. Pour les faire cuire plus vite, coupez le poivrons en morceaux plus petits.



4. Cuire le poulet (suite)

Ajoutez le **riz**, le bouillon, 2 cc de jus de **citron vert** par personne et le reste des **épices mexicaines** à la sauteuse, puis remuez bien. Ajoutez le **poulet** au **riz**, baissez le feu sur moyen-doux, couvrez et faites cuire 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que le **riz** soit 'al dente' (voir CONSEIL). Remuez régulièrement.

CONSEIL : La vitesse à laquelle le bouillon est absorbé dépend fortement de l'épaisseur de la poêle. Ajoutez éventuellement de l'eau si le riz absorbe trop.



2. Assaisonner le poulet

Pendant ce temps, dans le bol, mélangez le **poulet** ainsi que ½ cs d'huile d'olive par personne et la moitié des **épices mexicaines** par personne.



5. Préparer les condiments

Pendant ce temps, ciselez le **persil plat frais**. Émiettez la **feta**. Faites chauffer la poêle à feu moyen-vif et griller les **amandes** à sec jusqu'à obtenir une belle couleur dorée.



3. Cuire le poulet

Faites chauffer le reste d'huile d'olive à feu moyen-vif dans la sauteuse et faites cuire le **poulet** 2 minutes de chaque côté. Réservez hors de la poêle. Pressez le jus du **citron vert**.



6. Servir

Servez le **poulet** avec le **riz** et les **poivrons** rôtis, puis garnissez avec le **persil**, la **feta** et les **amandes effilées**.

Bon appétit !

C Réponse : de la vitamine C



Purée de pak-choï et lardons

servi avec du piment rouge et du concombre aigre-doux

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



Selon vous, quel type de pomme de terre contient le plus de vitamine A : la classique ou la patate douce ? Regardez la réponse au dos



Concombre



Pommes de terre à chair farineuse



Patate douce



Piment rouge



Gingembre frais



Gousse d'ail



Pak-choï



Citron vert



Graines de sésame



Lardons



Sauce soja

IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés. Veuillez noter ce qui suit :

- Veuillez à TOUJOURS vérifier la liste des allergènes sur les paquets de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site, car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.

Ingrédients de base

Sucre, vinaigre de vin blanc, beurre, lait, poivre et sel

Avant de commencer

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

Ustensiles

Poêle, râpe, écumoire, casserole avec couvercle, presse-purée, éplucheur ou rabot à fromage, wok ou sauteuse

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Concombre* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Pommes de terre à chair farineuse (g)	150	300	450	600	750	900
Patate douce (g)	225	450	675	900	1125	1350
Piment rouge* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gingembre frais* (cm)	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Pak-choï* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Citron vert (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Graines de sésame (g) 11) 19) 22)	5	10	15	20	25	30
Lardons* (g)	50	100	150	200	250	300
Sauce soja (cc) 1) 6)	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Lait (filet)	0	0	0	0	0	0

Poivre et sel

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2661 / 636	354 / 85
Lipides total (g)	21	3
Dont saturés (g)	7,9	1,1
Glucides (g)	88	12
Dont sucres (g)	24,1	3,2
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	18	2
Sel (g)	2,7	0,4

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 6) Soja 11) Graines de sésame

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

Contact

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



1. Préparer la vinaigrette et cuire les pommes de terre

Taillez le **concombre** en fines lamelles. Dans le saladier, mélangez le sucre et le vinaigre de vin blanc, puis ajoutez le **concombre**. Réservez. Pour les **potatoes** et la **patate douce**, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole. Épluchez les **potatoes** et la **patate douce**, coupez-les en gros morceaux et faites cuire 12 à 15 minutes à couvert. Égouttez et réservez sans couvercle.



4. Cuire le pak-choï

Faites chauffer le même wok ou sauteuse à feu moyen-vif, puis faites revenir l'**ail**, le **gingembre** et le **piment rouge** 1 à 2 minutes dans la graisse des **lardons**. Ajoutez le blanc du **pak-choï**, puis poursuivez la cuisson 4 minutes. Ajoutez le vert et la **sauce soja**, puis faites cuire 1 minute de plus.



2. Couper les légumes

Pendant ce temps, épépinez le **piment rouge** et émincez-le. Épluchez le **gingembre** et hachez ou râpez-le. Émincez ou écrasez l'**ail**. Émincez le blanc et le vert du **pak-choï** et réservez-les séparément. Coupez le **citron vert** en quartiers.

LE SAVIEZ-VOUS ? Le **pak-choï** contient beaucoup d'acide folique, une vitamine (B11) qui favorise la production de globules blancs et rouges et aide à lutter contre l'anémie et la fatigue. Les épinards, les choux de Bruxelles, le quinoa, les brocolis, les graines de tournesol et de sésame sont également riches en acide folique.



5. Préparer la purée

Écrasez les **potatoes** et la **patate douce** au presse-purée pour obtenir une purée épaisse. Ajoutez le beurre et un filet de lait pour plus d'onctuosité, puis salez et poivrez. Incorporez enfin le **pak-choï**, l'**ail**, le **gingembre** et le **piment rouge** et écrasez le tout.



3. Cuire les lardons

Faites chauffer la poêle à feu moyen-vif et dorer les **graines de sésame** à sec, jusqu'à ce qu'elles commencent à prendre de la couleur. Réservez hors de la poêle. Pendant ce temps, faites chauffer le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif et dorer les **lardons** sans huile 4 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient croquants. Retirez-les de la poêle à l'aide de l'écumoire et réservez-les, mais laissez-y la graisse de cuisson.



6. Servir

Servez la purée sur les assiettes et garnissez des **lardons** et **graines de sésame**. Servez avec les quartiers de **citron vert**. Garnissez des **concombres** aigres-doux à côté de la purée.

LE SAVIEZ-VOUS ? Ce plat est riche en vitamine A. Celle-ci est importante pour des yeux en bonne santé et une bonne résistance de l'organisme. Ce plat vous apporte aussi beaucoup de potassium, qui aide à maintenir une bonne tension artérielle.

Bon appétit !

Réponse : la patate douce



Pâtes crémeuses au poulet haché

accompagnées de fenouil et d'épinards

FAMILIALE **RAPIDO** 25 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 3 jours



Il vous reste du fenouil ? Vous pouvez le manger cru ! Râpez-le finement et mélangez-le à de l'aneth frais, des noix et du vinaigre aux herbes pour en faire une salade.



IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés. Veuillez noter ce qui suit :

- Veuillez à TOUJOURS vérifier la liste des allergènes sur les paquets de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.



Oignon



Gousse d'ail



Piment rouge



Fenouil



Pâtes



Poulet haché aux épices italiennes



Épinards



Crème fraîche



Gouda Mi-Vieux râpé

Ingrédients de base

Huile d'olive, poivre et sel

Avant de commencer

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

Ustensiles

Casserole avec couvercle, wok ou sauteuse avec couvercle

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Piment rouge (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Fenouil (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Pâtes (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Poulet haché aux épices italiennes* (g)	100	200	300	400	500	600
Épinards* (g) 23)	50	100	150	200	250	300
Crème fraîche* (g) 7)	50	100	150	200	250	300
Gouda Mi-Vieux râpé* (g) 7)	12	25	37	50	62	75
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3318 / 793	672 / 161
Lipides total (g)	36	7
Dont saturés (g)	15,7	3,2
Glucides (g)	76	15
Dont sucres (g)	8,3	1,7
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	38	8
Sel (g)	0,6	0,1

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 17) Lait/Lactose 20) Soja 23) Céliaci

Contact

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



1. Couper l'ail et l'oignon

Pour les **pâtes**, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole. Émincez l'**oignon** et l'**ail**.



2. Découper le fenouil

Épépinez et émincez le **piment rouge** (voir CONSEIL). Coupez le **fenouil** en deux, puis en quartiers, retirez le cœur dur. Coupez le **fenouil** en petits dés.

CONSEIL : Les *pépins* sont la partie la plus piquante du piment. Si vous aimez les plats bien relevés, vous pouvez évidemment les laisser.



3. Cuire les conchiglie

Faites cuire les **pâtes** 14 à 16 minutes dans la casserole à couvert, puis égouttez-les. Réservez-les sans couvercle.



4. Cuire

Pendant ce temps, faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et faites-y cuire le **poulet haché** en l'émiettant : 3 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez l'**oignon**, l'**ail** et le **piment rouge**, puis poursuivez la cuisson 2 minutes. Ajoutez le **fenouil** et 1 cs d'eau par personne, salez et poivrez, puis poursuivez la cuisson 5 minutes à couvert.



5. Préparer la sauce

À feu doux, déchirez les **épinards** au-dessus du wok ou de la sauteuse, éventuellement en plusieurs étapes, et laissez-les réduire en remuant. Ajoutez la **crème fraîche** et la moitié du **gouda râpé**, puis remuez bien. Ajoutez les **pâtes**, salez et poivrez, puis réchauffez 1 minute.



6. Servir

Servez les **pâtes** dans les assiettes et garnissez-les du reste de **gouda râpé**.

Bon appétit !



Filet de porc et tian de légumes

servi avec une salade de pommes de terre crémeuse

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



De quel autre plat la tomate, l'aubergine et la courgette sont-elles les principaux ingrédients ?

Regardez la réponse au dos



Tomate



Courgette



Aubergine



Thym séché



Pommes de terre à chair fondante



Filet mignon de porc



Basilic frais et ciboulette



Mayonnaise

IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés.

Veuillez noter ce qui suit :

- Veillez à **TOUJOURS** vérifier la liste des allergènes sur les paquets de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site, car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.

Ingrédients de base

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

Avant de commencer

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

Ustensiles

Papier sulfurisé, poêle, casserole avec couvercle, plat à four, saladier

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Tomate (pc)	1	2	3	4	5	6
Courgette (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Aubergine (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Thym séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Pommes de terre à chair fondante (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Filet mignon de porc* (pc)	1	2	3	4	5	6
Basilic frais et ciboulette* (g)	5	10	15	20	25	30
Mayonnaise* (g) 3) 10) 19) 22)	25	50	75	100	125	150

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3031 / 725	463 / 111
Lipides total (g)	39	6
Dont saturés (g)	8,7	1,3
Glucides (g)	58	9
Dont sucres (g)	12,6	1,9
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	31	5
Sel (g)	0,4	0,1

Allergènes :

3) Œufs 10) Moutarde

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

Contact

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



1. Préparer

Préchauffez le four à 220 degrés. Coupez les **tomates**, la **courgette** et l'**aubergine** en fines rondelles.



2. Rôtir les légumes

Dans la casserole, portez une grande quantité d'eau à ébullition pour les **pommes de terre**. Recouvrez le plat à four de papier sulfurisé. Disposez les rondelles de **courgette**, d'**aubergine** et de **tomate** en les imbriquant. Arrosez les légumes avec, par personne, 1 cs d'huile d'olive, 1 cc de vinaigre balsamique noir et 1 cc de **thym**. Salez et poivrez, puis enfournez le tout 35 à 40 minutes.



3. Cuire les pommes de terre

Lavez ou épluchez les **pommes de terre**, puis coupez-les en gros morceaux. Dans la casserole, faites-les cuire 12 à 15 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les, rincez-les à l'eau froide et réservez-les sans couvercle (voir CONSEIL).

CONSEIL : Laissez les pommes de terre bien refroidir, sinon, lors du mélange à l'étape 5, elles absorberont toute la mayonnaise et la salade sera moins onctueuse.



4. Cuire le filet de porc

Salez et poivrez le **filet de porc**. Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif et faites saisir le **filet de porc** 6 à 8 minutes. Retournez-le régulièrement pour que tous les côtés brunissent bien. Ciselez la **ciboulette** et taillez le **basilic** en lanières. Réservez.



5. Préparer la salade de pommes de terre

Dans le saladier, mélangez la **mayonnaise**, le vinaigre de vin blanc et la **ciboulette**. Ajoutez les **pommes de terre** refroidies au saladier, salez et poivrez, puis mélangez bien.



6. Servir

Servez la salade de **pommes de terre** sur les assiettes, disposez les légumes à côté et garnissez le tout avec le **basilic**. Terminez en présentant le **filet de porc** à côté.

Bon appétit !

Réponse = la ratatouille



Poulet en croûte de sésame et légumes rôtis

servis avec un riz à l'ail et au gingembre

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



Comparée à de la chapelure classique, la texture de la Panko est moins fine et donne donc une croûte encore plus croustillante une fois frite.



IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés. Veuillez noter ce qui suit :

- Veillez à **TOUJOURS** vérifier la liste des allergènes sur les paquets de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.



Gingembre frais



Gousse d'ail



Courgette



Poivron rouge



Sauce soja



Riz basmati



Graines de sésame grillées



Œuf de poule élevée au sol



Chapelure Panko



Aiguillettes de poulet

Ingrédients de base

Miel, sambal lucullus, farine, huile d'olive, beurre, bouillon de légumes, poivre et sel

Avant de commencer

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

Ustensiles

Petit bol, poêle, casserole avec couvercle, assiette creuse, plat à four, plaque de cuisson met papier sulfurisé

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gingembre frais* (cm)	2	4	6	8	10	12
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Courgette (pc)	½	1	1	2	2	3
Poivron rouge* (pc)	½	1	2	2	3	3
Sauce soja (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Riz basmati (g)	85	170	250	335	420	500
Graines de sésame grillées (g) 11) 19) 22)	10	20	30	40	50	60
Chapelure Panko (g) 1)	10	20	30	40	50	60
Œuf de poule élevée au sol* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Aiguillettes de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600

À ajouter vous-même

Miel (cs)	1	2	3	4	5	6
Sambal Lucullus (cc)	1	2	3	4	5	6
Farine (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	2	4	6	8	10	12
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3994 / 955	646 / 155
Lipides total (g)	37	6
Dont saturés (g)	10,0	1,6
Glucides (g)	100	16
Dont sucres (g)	17,0	2,8
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	52	8
Sel (g)	4,2	0,7

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 6) Soja 11) Graines de sésame

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

Contact

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



1. Préparer les légumes

Préchauffez le four à 200 degrés. Épluchez le **gingembre** et râpez-le finement. Écrasez ou émincez l'**ail**. Coupez la **courgette** en rondelles d'1 cm d'épaisseur. Épépinez le **poivron** et coupez-le en lamelles. Disposez les légumes dans un plat à four et mélangez-les à ½ cs d'huile d'olive par personne. Salez et poivrez. Enfournez 18 à 20 minutes.



4. Cuire le poulet

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive à feu moyen-vif dans une poêle. Ajoutez le **poulet** et faites cuire 2 minutes par côté, ou jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. Retirez-le de la poêle, placez-le sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-le 6 à 8 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit.



2. Faire cuire le riz

Faites chauffer ½ cs de beurre par personne à feu moyen-vif dans une casserole avec couvercle. Ajoutez l'**ail** et le **gingembre** et faites cuire 1 à 2 minutes. Ajoutez le **riz basmati** et 180 ml d'eau par personne. Émiettez ¼ du bouillon de légumes en cube par personne au-dessus de la casserole et portez à ébullition. Baissez le feu et faites cuire le **riz** 10 minutes à couvert. Retirez la casserole du feu et laissez reposer 10 minutes à couvert.



5. Préparer la sauce

Mélangez la **sauce soja**, le miel et le sambal dans un petit bol. Retirez la plaque de cuisson avec les légumes du four et versez dessus le mélange de miel et de **sauce soja**. Mélangez-bien. Enfournez à nouveau et laissez cuire jusqu'à ce que les légumes soient prêts.



3. Paner le poulet

Prenez 3 assiettes creuses. Dans la première, mélangez de la farine à une pincée de sel. Dans la deuxième, battez ½ **œuf** par personne avec une fourchette. Dans la troisième, mélangez les **graines de sésame** à la **chapelure panko**, puis salez et poivrez. Placez d'abord le **poulet** dans la farine - en veillant à ce qu'il en soit uniformément recouvert. Ensuite, dans l'**œuf** battu et enfin, dans le mélange de **graines de sésame** et de **chapelure panko**. Placez le **poulet** pané sur une assiette.



6. Servir

Disposez les légumes et le **riz** dans les assiettes. Placez le **poulet** sur le **riz**.

Bon appétit !



Asperges blanches et sauce gribiche

accompagnées de pommes de terre Roseval et d'un œuf dur

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



Pour une sauce gribiche encore plus homogène, utilisez un œuf poché dont vous battrez le jaune tendre dans la sauce à laquelle vous ajouterez le blanc finement coupé.



IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés.

Veuillez noter ce qui suit :

- Veuillez à **TOUJOURS** vérifier la liste des allergènes sur les paquets de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site, car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.



Pommes de terre Roseval



Asperges blanches



Œuf de poule élevée au sol



Câpres et cornichons



Persil frais



Citron vert



Mayonnaise

Ingrédients de base

Moutarde, beurre, poivre et sel

Avant de commencer

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

Ustensiles

Bol, casserole avec couvercle, éplucheur

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre Roseval (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Asperges blanches* (g)	350	750	1000	1250	1750	2000
Ouf de poule élevée au sol* (pc) 3)	2	4	6	8	10	12
Câpres et cornichons* (g)	25	50	75	100	125	150
Persil frais* (g)	5	10	20	30	30	40
Citron vert (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mayonnaise* (g) 3) 10) 19) 22)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3215 / 769	408 / 98
Lipides total (g)	42	5
Dont saturés (g)	12,9	1,6
Glucides (g)	70	9
Dont sucres (g)	7,4	0,9
Fibres (g)	12	1
Protéines (g)	23	3
Sel (g)	1,4	0,2

Allergènes :

3) (Eufs 10) Moutarde

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

Contact

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



1. Cuire à l'eau et éplucher

Portez une grande quantité d'eau à ébullition dans une casserole et faites cuire 1 **œuf** par personne pendant 8 à 10 minutes. Pendant ce temps, lavez les **pommes de terre**, puis coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Coupez la base dure des **asperges blanches** sur environ 1 à 2 cm, puis épluchez-les délicatement à l'aide de l'éplucheur. N'épluchez pas les pointes (voir CONSEIL).

CONSEIL : Il est important de bien éplucher les asperges (de préférence à l'éplucheur), faute de quoi elles deviennent fibreuses après la cuisson.



4. Cuire à l'eau

Portez une grande quantité d'eau à ébullition dans les 2 casseroles, l'une pour les **asperges**, l'autre pour les **pommes de terre**. Faites cuire les **pommes de terre** 12 à 15 minutes à couvert. Pendant ce temps, lavez 1 **œuf** par personne et ajoutez-les aux **pommes de terre** durant les 5 à 6 dernières minutes (voir CONSEIL). Ensuite, égouttez et retirez les **œufs** de la casserole. Ajoutez le beurre et le reste du **persil** aux **pommes de terre**, puis remuez. Salez et poivrez.

CONSEIL : Ajoutez les œufs à la casserole délicatement pour éviter qu'ils ne se cassent. Vous pouvez aussi les faire cuire dans une autre casserole.



2. Couper

Émincez les **câpres** et les **cornichons**. Ciselez le **persil** et pressez le **citron vert**. Passez ensuite les **œufs** durs sous l'eau froide, écalez-les et coupez-les finement.



5. Cuire les asperges

Pendant ce temps, faites cuire les **asperges** 7 à 10 minutes dans l'autre casserole en veillant à ce qu'elles tiennent bien debout (voir CONSEIL). Ensuite, égouttez-les et réservez sans couvercle. Salez et poivrez. Pendant ce temps, rincez les **œufs** mollets à l'eau froide, puis écalez-les.

CONSEIL : Si vous n'avez pas de casserole à asperges ou de casserole profonde, vous pouvez aussi utiliser une casserole plus basse — mettez-y alors les asperges à plat.



3. Préparer la sauce gribiche

Dans le bol, mélangez les **câpres** et les **cornichons**, la moitié du **persil** et ½ cc de jus de **citron vert** par personne aux **œufs** coupés, à la moutarde et à la **mayonnaise**. Salez et poivrez.



6. Servir

Servez les **pommes de terre** sur les assiettes, présentez les **asperges** en rang, disposez l'**œuf** mollet par-dessus et coupez-le en deux pour que le jaune coule sur les **asperges**. Accompagnez le tout de la **sauce gribiche**.

Bon appétit !



Pappardelle fraîches au ragù de veau, lardons et champignons accompagnées d'une salade

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



Le mot pappardelle provient probablement de pappare en italien, qui signifie dévorer !



Oignon rouge



Tomates cerises



Gousse d'ail



Basilic et sauge frais



Mélange de champignons



Lardons



Veau



Tomates cerises



Crème fouettée



Pappardelle fraîches



Mélange de salades : épinards et cardes rouges



Parmigiano reggiano

IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés. Veuillez noter ce qui suit :

- Veuillez à TOUJOURS vérifier la liste des allergènes sur les paquets de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.

Ingrédients de base

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

Avant de commencer

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

Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, râpe, casserole avec couvercle, saladier

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

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

À ajouter vous-même

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4569 / 1092	553 / 132
Lipides total (g)	57	7
Dont saturés (g)	25,2	3,1
Glucides (g)	91	11
Dont sucres (g)	18,2	2,2
Fibres (g)	11	1
Protéines (g)	46	6
Sel (g)	2,1	0,3

Allergènes:

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



1. Préparer

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



4. Remuer et couper

Remuez bien la sauce pour que le **veau** se désagrège. Ciselez les feuilles de **basilic**.



2. Cuire à la sauteuse

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



5. Préparer la salade

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



3. Étuver le paleron de veau

Mettez aussi le **veau** dans la sauteuse. Ajoutez les **tomates cerises** en conserve et la **crème**. Mélangez bien, couvrez et laissez mijoter 10 à 15 minutes à feu moyen. Portez une grande quantité d'eau avec une pincée de sel à ébullition dans la casserole et faites cuire les **pappardelle** 5 à 6 minutes à couvert. Égouttez et laissez évaporer. Ajoutez éventuellement un peu d'huile d'olive vierge extra et mélangez bien pour que les **pappardelle** ne collent pas les unes aux autres.



6. Servir

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

Bon appétit !

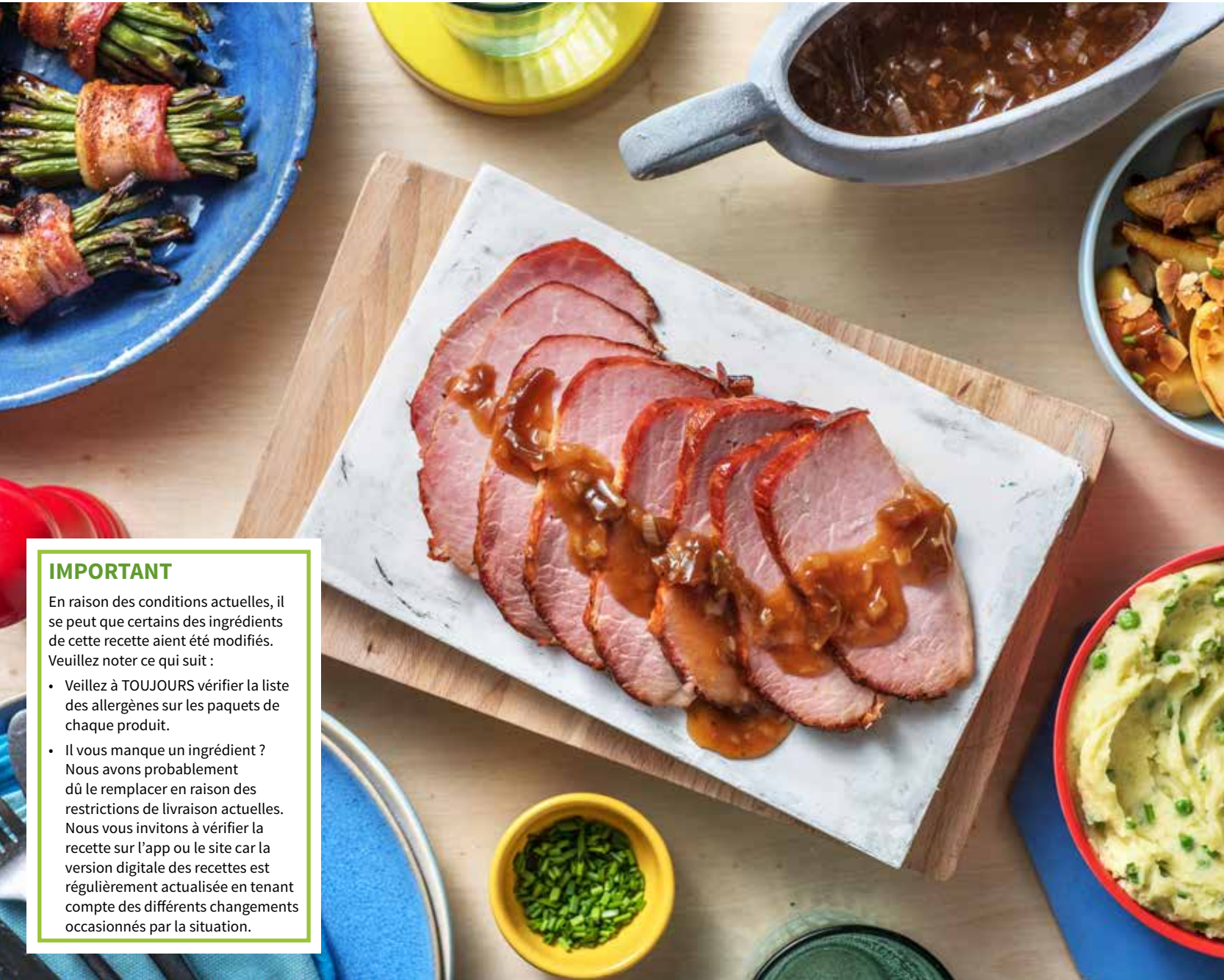


Jambon à l'os, purée aux petits pois et fagots de haricots verts accompagnés de pomme et de poire rôties

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



Vous reconnaissez cette recette ?
Nous y avons ajouté de la pomme et de la poire, pour contrebalancer le lard par une note fraîche et acidulée.



IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés. Veuillez noter ce qui suit :

- Veillez à **TOUJOURS** vérifier la liste des allergènes sur les paquets de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.



Pommes de terre à chair farineuse



Amandes effilées



Jambon



Pomme



Poire



Gousse d'ail



Échalote



Haricots verts



Ciboulette fraîche



Lard



Petits pois



Crème fouettée



Chutney piquant aux oignons

Ingrédients de base

Cube de bouillon de bœuf, huile d'olive, beurre, vinaigre de vin rouge, moutarde, poivre et sel

Avant de commencer

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

Ustensiles

Poêle, casserole avec couvercle, presse-purée, plat à four, plaque de cuisson, casserole en inox, papier sulfurisé

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre à chair farineuse (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Amandes effilées* (g) 8) 19) 25)	10	20	30	40	50	60
Jambon* (g) 10) 15) 20) 21) 23)	200	400	600	800	1000	1200
Pomme (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Haricots verts* (g)	150	300	450	600	750	900
Ciboulette fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Lard* (g)	12½	25	37½	50	62½	75
Petits pois* (g) 23)	25	50	75	100	125	150
Crème fouettée* (ml) 7)	100	200	300	400	500	600
Chutney piquant aux oignons* (g) 10) 19) 22)	20	40	60	80	100	120
Poire (pc)	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de bœuf* (ml)	25	50	75	100	125	150
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin rouge (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4969/1188	476/114
Lipides total (g)	58	6
Dont saturés (g)	26,7	2,6
Glucides (g)	103	10
Dont sucres (g)	37,1	3,6
Fibres (g)	18	2
Protéines (g)	54	5
Sel (g)	3,8	0,4

Allergènes :

7) Lait/Lactose 8) Fruits à coque 10) Moutarde
Peut contenir des traces de : 15) Céréales contenant du gluten 19) Cacahuètes 20) Soja 21) Lait/Lactose 22) Fruits à coque 23) Céleri 25) Graines de sésame

SEMAINE 22 | 2020



1. Préparer

- Préchauffez le four à 200 degrés. Préparez le bouillon.
- Dans la casserole, portez une grande quantité d'eau à ébullition pour les **pommes de terre**. Épluchez ou lavez bien les **pommes de terre** et coupez-les en gros morceaux.
- Faites chauffer la poêle à feu moyen-vif et dorer les **amandes effilées** à sec. Réservez-les hors de la poêle.



4. Préparer la purée

- Faites cuire les **pommes de terre** à l'eau 12 à 15 minutes à couvert. Égouttez-les et réservez-les sans couvercle.
- Écrasez-les ensuite à l'aide du presse-purée pour en faire une purée fine. Pour plus d'onctuosité, ajoutez 50 ml de **crème fouettée** et ½ cs de beurre par personne.
- Ajoutez ensuite 1 cc de moutarde par personne, le poivre, le sel et la moitié de la **ciboulette**, puis remuez bien. Ajoutez enfin les **petits pois** et mélangez bien. Maintenez ensuite la purée au chaud à feu doux jusqu'au service.



2. Couper

- Mettez le **jambon** dans un grand plat à four et enfournez-le 30 à 40 minutes.
- Retirez le trognon de la **pomme** et de la **poire**, puis coupez-en la chair en quartiers.
- Émincez ou écrasez l'**ail**. Émincez l'**échalote**. Ciselez la **ciboulette**.
- Équeutez les **haricots verts**.



5. Préparer la sauce

- Faites chauffer ½ cs de beurre par personne à feu moyen-vif dans la casserole utilisée pour les **petits pois**.
- Faites revenir l'**échalote** et l'**ail** 2 à 3 minutes. Arrosez-les avec ½ cs de vinaigre de vin rouge par personne, le bouillon de bœuf et le **chutney d'oignons**. Laissez réduire 8 à 10 minutes.
- Baissez le feu et ajoutez le reste de la **crème**, puis salez et poivrez et remuez bien. Réchauffez 2 à 3 minutes de plus.



3. Larder les haricots

- Faites des fagots de **haricots** et enveloppez-les avec le **lard**. Disposez-les sur la plaque recouverte de papier sulfurisé.
- Arrosez-les de ¼ cs d'huile d'olive par personne, puis poivrez. Enfournez les **haricots** ainsi que la **pomme** et la **poire** lors des 15 dernières minutes de cuisson du **jambon**.
- Portez un fond d'eau à ébullition dans la petite casserole et ajoutez une pincée de sel. Faites cuire les **petits pois** 5 minutes. Égouttez et réservez.



6. Servir

- Coupez le **jambon à l'os** en tranches et servez-les sur les assiettes.
- Accompagnez-les de la purée de **petits pois**, des **fagots de haricots verts** et des **pommes** et **poires** rôties.
- Garnissez les fruits avec les **amandes effilées** et le reste de la **ciboulette**.
- Présentez la sauce au **chutney d'oignons** en accompagnement.

Bon appétit !



Wraps d'émincé de bœuf à la coréenne en double portion accompagnés de crudités croquantes et de concombre aigre-doux

HELLOEXTRA 25 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 3 jours



Le banchan ou panch'an est un petit plat d'accompagnement de la cuisine coréenne. Il y en a généralement 4 ou 5 différents.



Gousse d'ail



Gingembre frais



Piment rouge



Sauce soja



Émincés de bœuf



Concombre



Coriandre fraîche



Citron vert



Tortilla



Carottes et chou blanc

IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés. Veuillez noter ce qui suit :

- Veuillez à **TOUJOURS** vérifier la liste des allergènes sur les paquets de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.

Ingrédients de base

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

Avant de commencer

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

Ustensiles

Râpe, poêle, bol, papier aluminium

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Gingembre frais* (cm)	2	4	6	8	10	12
Piment rouge* (pc)	1	2	3	4	5	6
Sauce soja (ml) 1) 6)	30	60	80	120	140	180
Émincés de bœuf* (g)	220	440	660	880	1100	1320
Concombre* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Citron vert (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tortilla (pc) 1)	2	4	6	8	10	12
Carottes et chou blanc* (g) 23)	100	150	200	300	350	450

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	2	4	6	8	10	12
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3607 / 862	526 / 126
Lipides total (g)	29	4
Dont saturés (g)	4,6	0,7
Glucides (g)	80	12
Dont sucres (g)	14,7	2,2
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	64	9
Sel (g)	6,7	1,0

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 6) Soja

Peut contenir des traces de : 23) Céleri



1. Couper

Préchauffez le four à 180 degrés. Émincez l'**ail** ou coupez-le finement. Épluchez le **gingembre** et hachez-le ou râpez-le. Épépinez et émincez le **piment rouge**. Si vous n'aimez pas manger épicé, utilisez la moitié du **piment rouge**.



2. Faire mariner

Dans un bol, mélangez le **piment rouge**, l'**ail**, le **gingembre**, la **sauce soja** et l'huile d'olive. Coupez l'**émincé de bœuf** en morceaux de 1 à 2 cm et mélangez-les à la marinade. Laissez-les mariner au moins 15 minutes (voir CONSEIL).

CONSEIL : Plus vous laisserez mariner la viande, plus elle aura de goût. Si vous le pouvez, préparez la marinade le matin, mélangez-y la viande et conservez au réfrigérateur jusqu'à utilisation.



3. Macérer au vinaigre

Taillez le **concombre** en fines lamelles. Dans un bol, mélangez le vinaigre de vin blanc, le **concombre** et le sucre (voir CONSEIL). Salez, puis réservez. Remuez de temps à autre pour que les saveurs se libèrent bien.

CONSEIL : Pour apporter une note différente, vous pouvez aussi mélanger la moitié des légumes au concombre aigre-doux.



4. Réchauffer la tortilla

Hachez grossièrement la **coriandre** et taillez le **citron vert** en quartiers. Enveloppez les **tortillas** dans de l'aluminium et réchauffez-les 2 à 3 minutes au four.



5. Cuire le bœuf

Pendant ce temps, faites chauffer une poêle à feu moyen-vif. Attendez qu'elle soit bien chaude et saisissez l'**émincé de bœuf** mariné sur tous les côtés pendant 2 à 3 minutes. La viande peut encore être rosée à l'intérieur.



6. Servir

Garnissez les **wraps** avec le mélange de légumes crus. Disposez le **bœuf** et quelques **concombres** aigres-doux par-dessus, puis pressez un peu de jus de **citron vert** sur le tout. Parsemez de **coriandre**. Accompagnez du reste de **concombre** et d'**émincé de bœuf**.

Bon appétit !

Contact

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



Tarte flambée et miettes de saumon fumé à chaud en extra garnie de mozzarella de bufflonne, courgette, servie avec une salade

HELLOEXTRA 35 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 5 jours



La flammekueche sonne un peu allemande, à l'air italienne mais est originaire de... France ! Regardez la réponse au dos



Gousse d'ail



Passata de tomates



Épices italiennes



Courgette



Flammekueche



Mozzarella au lait de bufflonne



Tomate



Roquette et mâche



Miettes de saumon fumé à chaud



Basilic frais

IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés. Veuillez noter ce qui suit :

- Veillez à **TOUJOURS** vérifier la liste des allergènes sur les paquets de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.

Ingrédients de base

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

Avant de commencer

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

Ustensiles

Poêle, saladier, éplucheur, plaque de cuisson, casserole en inox, papier sulfurisé

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Passata de tomates (paquet)	½	1	1½	2	2½	3
Épices italiennes (cc)	1	2	3	4	5	6
Courgette (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Flammekueche* (pc 1)	1	2	3	4	5	6
Mozzarella au lait de bufflonne* (boule 7)	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Roquette et mâche* (g 23)	30	60	90	120	150	180
Miettes de saumon fumé à chaud* (g 4)	40	80	120	160	200	240
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30

À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Miel (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2977 / 712	515 / 123
Lipides total (g)	34	6
Dont saturés (g)	12,3	2,1
Glucides (g)	66	11
Dont sucres (g)	19,9	3,5
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	31	5
Sel (g)	2,2	0,4

Allergènes :

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

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

Contact

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



1. Préparer

Préchauffez le four à 200 degrés. Écrasez ou émincez l'**ail**. Faites chauffer ¼ cs d'huile d'olive par personne dans une casserole et faites-y revenir l'**ail** 1 à 2 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez la **passata**, les **épices italiennes**, le miel et la moitié du vinaigre balsamique blanc et laissez cuire 1 minute. Assaisonnez la sauce avec du sel et du poivre, à votre goût (voir CONSEIL). Coupez ⅓ de la **courgette** en fines rondelles.

CONSEIL : Goûtez la sauce et adoucissez-la ou acidifiez-la en rajoutant un peu de miel ou de vinaigre.



4. Garnir la tarte flambée

Répartissez la sauce sur la **tarte flambée**, mais conservez un espace de 2 cm minimum entre la sauce et le bord. Garnissez avec les tranches de **courgette** et la **mozzarella de bufflonne**. Salez et poivrez. Enfourez encore 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que la **mozzarella** commence à se colorer.



2. Préparer la tarte flambée

Disposez la **tarte flambée** sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfourez-la 5 minutes.



5. Préparer la salade

Pendant ce temps, coupez le reste de la **courgette** en lamelles à l'aide d'un éplucheur. Coupez la **tomate** en petits morceaux. Dans un saladier, mélangez ¼ cs d'huile d'olive vierge extra par personne au reste de vinaigre balsamique blanc pour faire une vinaigrette. Mélangez les lamelles de **courgette**, la **tomate**, la **roquette** et la **mâche** à la vinaigrette. Salez et poivrez. Retirez les feuilles des brins de **basilic** mais conservez-les entières. Coupez finement les brins et mélangez-les à la salade.



3. Cuire la courgette

Pendant ce temps, faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans une poêle à feu moyen-vif. Faites-y cuire 5 minutes les tranches de **courgette**. Coupez ou déchirez la **mozzarella de bufflonne** en petits morceaux.



6. Servir

Disposez une **tarte flambée** sur chaque assiette et répartissez les **miettes de saumon** dessus. Garnissez avec les feuilles de **basilic**. Servez la salade à côté.

LE SAVIEZ-VOUS ? Les légumes en conserve, comme la passata de tomates, contiennent quasiment la même quantité de nutriments que les légumes frais ? Ce plat contient ainsi 350 g de légumes par personne.

Bon appétit !

Réponse : la tarte flambée



Bánh mì accompagné de boulettes de viande

servi avec une portion en plus de légumes aigres-doux et une mayonnaise piquante

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



La cuisine vietnamienne emprunte encore aujourd'hui quelques éléments à la cuisine française. Comme ici, la baguette.



IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés. Veuillez noter ce qui suit :

- Veillez à **TOUJOURS** vérifier la liste des allergènes sur les paquets de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.



Échalote



Gingembre frais



Piment rouge



Citron vert



Salade little gem



Nuoc-mâm



Chou rouge et carotte



Boulettes de bœuf haché épicé



Petit pain complet



Mayonnaise

Ingrédients de base

Vinaigre balsamique blanc, huile de tournesol, sucre, huile d'olive

Avant de commencer

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

Ustensiles

Petit bol, poêle avec couvercle, saladier

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Échalote (pc)	2	2	3	4	5	6
Gingembre frais* (cm)	2	4	6	8	10	12
Piment rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Citron vert (pc)	2	3	4	5	7	8
Salade little gem* (pc)	2	4	6	8	10	12
Nuoc-mâm (ml) 4)	30	60	80	120	140	180
Chou rouge et carotte* (g) 23)	200	200	300	400	500	600
Boulettes de boeuf haché épicé* (pc)	3	6	9	12	15	18
Petit pain complet (pc) 1) 6) 17) 21) 22) 25)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise* (g) 3) 10) 19) 22)	15	30	45	60	75	90

À ajouter vous-même

Vinaigre balsamique blanc (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	2	4	6	8	10	12
Huile d'olive (cs)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3699 / 884	507 / 121
Lipides total (g)	52	7
Dont saturés (g)	11,6	1,6
Glucides (g)	49	7
Dont sucres (g)	22,2	3,0
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	44	6
Sel (g)	8,5	1,2

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 4) Poisson 6) Soja 10) Moutarde

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 19) Cacahuètes

21) Lait/Lactose 22) Fruits à coque 23) Céleri 25) Graines de sésame

Contact

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



1. Couper les légumes

Préchauffez le four à 210 degrés. Émincez l'**échalote** et râpez finement le **gingembre**. Épépinez et émincez le **piment rouge** (voir CONSEIL). Pressez le jus du **citron vert**. Coupez finement la **little gem**.

CONSEIL : Si vous aimez manger épicé, conservez les pépins du piment rouge.



4. Mélanger la salade

Pendant ce temps, enfournez les petits **pains** 7 à 9 minutes. Ajoutez la **little gem** au saladier contenant les légumes et mélangez-y le reste de vinaigrette. Dans un petit bol, mélangez le **piment rouge** à la **mayonnaise**. Coupez les **boulettes de viande** en deux.



2. Préparer la vinaigrette

Dans un petit bol, mélangez le **nuoc-mâm**, 1,5 cs du jus de **citron vert** par personne, le **gingembre**, le vinaigre blanc balsamique, l'huile d'olive et le sucre pour préparer une vinaigrette (voir CONSEIL). Salez et poivrez. Ajoutez ensuite l'**échalote** à la vinaigrette. Mélangez le mélange de légumes dans le saladier à 3 cs de la vinaigrette par personne. Remuez bien et laissez imprégner.

CONSEIL : Vous n'avez pas de vinaigre balsamique blanc chez vous ? Remplacez-le par 1/2 cs vinaigre de vin rouge par personne.



5. Garnir le pain

Ouvrez les **petits pains** et tartinez-les de **mayonnaise** piquante. Disposez une partie de la salade, puis garnissez des demi-**boulettes de viande**.

LE SAVIEZ-VOUS ? Comparé au pain blanc, le pain complet vous apporte 3 fois plus de fibres. Vous êtes ainsi rassasié(e) plus longtemps et votre niveau d'énergie est mieux réparti sur la journée.



3. Cuire

Pendant ce temps, faites chauffer l'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif et faites-y dorer les **boulettes de viande** 3 à 4 minutes de tous les côtés. Baissez le feu à doux, couvrez la poêle et laissez cuire 8 à 10 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites.



6. Servir

Servez le **bánh mì** sur le reste de salade.

Bon appétit !



BOX PETIT-DÉJ

Bonjour !

1

Crumble à la pomme et au muesli

servi avec du yaourt demi-écrémé

2

Smoothie à la banane

au lait de coco et avec des morceaux de dattes

3

Galettes d'épeautre à l'avocat

accompagnées de tomate et de Gouda

Crumble à la pomme et au muesli

servi avec du yaourt demi-écrémé

1X 25 min.



Ustensiles

Plat à four

Ingrédients pour 1 petit déjeuner

	2P	4P
Pomme Jonagold (pc)	2	4
Cannelle en poudre (cs)	½	1
Miel (pot)	1	2
Muesli (g) 1) 8) 12) 19) 25)	100	200
Yaourt demi-écrémé* (ml) 7)	250	500

À ajouter vous-même

Beurre

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs Nutritionnelles

	Par portion	Pour 100g
Énergie (kJ/kcal)	1600/383	471/113
Lipides total (g)	7	2
Dont saturés (g)	1,8	0,5
Glucides (g)	68	20
Dont sucres (g)	48,2	14,2
Fibres (g)	7	2
Protéines (g)	9	3
Sel (g)	0,1	0,0

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/Lactose 8) Fruits à coque 12) Dioxyde de soufre et sulfite

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

1. Préchauffez le four à 200 degrés. Épluchez la **pomme** et coupez-la en morceaux.
2. Dans le bol, mélangez la **pomme**, la **cannelle** et la moitié du **miel**.
3. Graissez le plat à four avec du beurre. Répartissez le mélange à la **pomme** dans le plat. Parsemez de **muesli** et enfournez 20 à 25 minutes.
4. Servez le **crumble** dans les bols avec le **yaourt demi-écrémé** et le reste du **miel**.

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

Smoothie à la banane

au lait de coco et avec des morceaux de dattes

2X 10 min.



Ustensiles

Mixeur plongeant, bol profond, blender

Ingrédients pour 1 petit déjeuner

	2P	4P
Banane (pc)	2	4
Lait de coco (ml)	75	150
Flocons d'avoine (g) 1) 19) 22) 25)	75	150
Morceaux de dattes séchées (g) 19)	20	40
Yaourt bulgare* (ml) 7)	125	250
Miel (pc)	1	2

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs Nutritionnelles

	Par portion	Pour 100g
Énergie (kJ/kcal)	1920 / 459	659 / 157
Lipides total (g)	13	4
Dont saturés (g)	8,5	2,9
Glucides (g)	72	25
Dont sucres (g)	41,4	14,2
Fibres (g)	6	2
Protéines (g)	10	3
Sel (g)	0,1	0,0

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/Lactose

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

1. Taillez la **banane** en rondelles et mélangez-les au **lait de coco**, aux **flocons d'avoine** et à la moitié des **morceaux de dattes** dans le blender ou bol profond avec mixeur plongeant pour obtenir un **smoothie** épais.
2. Éclaircissez le **smoothie** avec le **yaourt** et éventuellement un filet d'eau. Ajoutez la moitié du **miel** et mixez un peu plus.
3. Servez le **smoothie** dans des bols ou des verres et garnissez-le avec le reste de **morceaux de dattes** et de **miel**.

Galettes d'épeautre à l'avocat

accompagnées de tomate et de Gouda

2X 10 min.



Ustensiles

-

Ingrédients pour 1 petit déjeuner

	2P	4P
Avocat (pc)	1	2
Galettes d'épeautre (pc) 1)	6	12
Tomates prunes (pc)	2	4
Copeaux de Gouda Vieux* (g) 7)	50	100
Poivre (à votre goût)		

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs Nutritionnelles

	Par portion	Pour 100g
Énergie (kJ/kcal)	1487 / 356	682 / 163
Lipides total (g)	24	11
Dont saturés (g)	7,5	3,4
Glucides (g)	19	9
Dont sucres (g)	4,4	2,0
Fibres (g)	7	3
Protéines (g)	13	6
Sel (g)	0,6	0,3

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/Lactose

Peut contenir des traces de : -

1. Coupez l'**avocat** en deux, dénoyotez-le, puis sortez-en la chair à l'aide d'une cuillère.
2. Disposez-le ensuite sur les **galettes d'épeautre**. Coupez la **tomate prune** en tranches et disposez-les sur l'**avocat**.
3. Garnissez les **galettes** avec le **Gouda** et poivrez à votre goût.



Velouté aux poireaux et à l'aneth

garnie de lardons poêlés et de pesto alla genovese

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

RAPIDO



Gousse d'ail



Courgette



Poireau



Aneth frais



Lardons



Demi-baguette



Pesto vert alla genovese



Fromage blanc

IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés.

Veuillez noter ce qui suit :

- Veuillez à **TOUJOURS** vérifier la liste des allergènes sur les paquets de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.

Ingrédients de base

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

Avant de commencer

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

Ustensiles

Marmite à soupe, poêle, mixeur plongeant

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Courgette (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Poireau* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Aneth frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Lardons* (g)	50	100	150	200	250	300
Demi-baguette (pc) 1) 17) 20) 21) 22) 26)	1	2	3	4	5	6
Pesto vert alla genovese* (g) 7) 8)	25	50	75	100	125	150
Fromage blanc* (g) 7)	25	50	75	100	125	150

À ajouter vous-même

Bouillon de légumes (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3960 /947	491 /117
Lipides total (g)	42	5
Dont saturés (g)	12,0	1,5
Glucides (g)	109	14
Dont sucres (g)	15,5	1,9
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	29	4
Sel (g)	6,5	0,8

Allergènes

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/Lactose 8) Fruits à coque
Peut contenir des traces de : 17) Œufs 20) Soja 21) Lait/Lactose 22) Fruits à coque 26) Sulfite

Contact

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



1. Couper

- Préparez le bouillon et préchauffez le four à 200 degrés.
- Émincez ou écrasez l'**ail**. Coupez la **courgette** en cubes et le **poireau** en rondelles. Hachez grossièrement l'**aneth**.
- Faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen dans une marmite ou une grande casserole. Ajoutez l'**ail**, le **poireau** et la **courgette** et faites-les cuire 6 à 8 minutes.

LE SAVIEZ-VOUS : La plupart des vitamines et minéraux se trouvent dans la partie verte du poireau. Celle-ci contient beaucoup de vitamine B6, importante pour les muscles et bonne pour le système immunitaire. Ne la jetez pas ! Lavez-la bien, coupez-la et utilisez-la.



3. Mixer la soupe

- Enfournez la **demi-baguette** 6 à 8 minutes dans le four préchauffé.
- Réduisez le tout en une soupe homogène à l'aide d'un mixeur plongeant. Ajoutez éventuellement du bouillon si vous la trouvez trop épaisse. Enfin, incorporez le **pesto**.



2. Cuire les lardons

- Ajoutez le bouillon à la marmite, baissez le feu, couvrez et laissez la soupe mijoter 5 à 6 minutes.
- Pendant ce temps, faites chauffer une poêle à feu moyen-vif et faites y cuire les **lardons** 8 à 10 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.

CONSEIL : Si vous surveillez votre consommation de sel, limitez-vous à 1/3 cube de bouillon par personne pour 250 ml d'eau et utilisez un peu moins de lardons et de pesto - qui seront très bons dans une salade par exemple.



4. Servir

- Servez la soupe dans des assiettes creuses et garnissez-la du **fromage blanc**, des **lardons** et de l'**aneth**.
- Salez et poivrez si besoin.
- Présentez la **demi-baguette** en accompagnement.

Bon appétit !



Chakchouka au fromage de chèvre

avec du piment, des œufs et du persil

ÉQUILIBRÉ **VEGGIE** 35 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 5 jours

VEGGIE



Oignon



Gousse d'ail



Piment rouge



Poivron rouge



Tomates prunes



Persil frisé frais



Œuf de poule
élevée en plein air



Fromage de chèvre frais



Demi-baguette

IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés. Veuillez noter ce qui suit :

- Veuillez à **TOUJOURS** vérifier la liste des allergènes sur les paquets de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.

Ingrédients de base

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

Avant de commencer

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

Ustensiles

Wok avec couvercle

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	3	5	5
Piment rouge* (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivron rouge* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomates prunes (pc)	2	4	6	8	10	12
Persil frisé frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Œuf de poule élevée en plein air* (pc) 3)	2	4	6	8	10	12
Fromage de chèvre frais* (g) 7)	50	75	100	125	175	200
Demi-baguette* (pc) 1) 17) 20) 21) 22) 26)	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	1	2	2	3	3
Cube de bouillon de légumes (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3584 / 857	548 / 131
Lipides total (g)	28	4
Dont saturés (g)	9,7	1,5
Glucides (g)	109	167
Dont sucres (g)	14,9	2,3
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	35	5
Sel (g)	3,8	0,6

Allergènes

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 7) Lait/lactose
Peut contenir des traces de : 17) Œufs 20) Soja 21) Lait/lactose 22) Fruits à coque 26) Sulfite

Contact

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



1. Préparer

Préchauffez le four à 210 degrés. Hachez l'**oignon** et écrasez ou émincez l'**ail**. Épépinez le **piment rouge** et le **poivron rouge** et coupez-les en lanières. Coupez les **tomates prunes** en petits dés et ciselez finement le **persil frisé**.

LE SAVIEZ-VOUS ? Ce plat contient plus de 250 g de légumes, et plus de l'apport journalier recommandé en vitamine C grâce à la tomate et au poivron.



4. Cuire les oeufs

Pour chaque **œuf**, faites un petit cratère dans le mélange de **légumes**, puis cassez-y les **œufs**. Saupoudrez-les de sel et de poivre. Disposez le **chèvre frais** émietté sur l'ensemble, couvrez et laissez les **œufs** cuire 10 minutes. Lors des 4 dernières minutes, retirez le couvercle, augmentez un peu le feu et laissez l'excédent d'eau s'évaporer.

CONSEIL : La cuisson de l'œuf dépend de la hauteur de votre poêle. Elle durera plus longtemps avec une poêle profonde à bord haut, contrairement à une poêle à bord bas ou un wok.



2. Cuire les légumes

Faites chauffer l'huile d'olive dans un wok ou une sauteuse avec couvercle et faites-y revenir l'**oignon**, l'**ail** et le **piment rouge** 2 minutes à feu moyen-vif. Puis, ajoutez le **poivron**, la **tomate** et la moitié du **persil**.



3. Faire mijoter les légumes

Ajoutez ensuite 30 ml d'eau par personne dans le wok ou la sauteuse, puis émiettez le cube de bouillon par-dessus. Portez à ébullition tout en remuant, puis laissez mijoter 5 minutes à couvert sur feu moyen-vif. Salez et poivrez.



5. Cuire la baguette

Pendant ce temps, enfournez les **demi-baguettes** 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées.



6. Servir

Servez le chakchouka dans les assiettes. Garnissez du reste de **persil** et présentez les **demi-baguettes** en accompagnement.

Bon appétit !



Nuggets de poulet & frites maison

avec une salade de crudités sauce crème ciboulette

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

FAMILIALE



IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés. Veuillez noter ce qui suit :

- Veillez à **TOUJOURS** vérifier la liste des allergènes sur les paquets de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.



Pomme de terre à chair ferme



Crème aigre



Paprika en poudre



Aiguillettes de poulet



Tomate



Ciboulette fraîche



Concombre



Chapelure Panko



Sauce au chili sucrée et épicée

Ingrédients de base

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

Avant de commencer

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

Ustensiles

Poêle, bol, saladier, plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, épilateur

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pomme de terre à chair ferme* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Crème aigre* (g 7)	50	100	150	200	250	300
Paprika en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Aiguillettes de poulet*	100	200	300	400	500	600
Tomate (pc)	1	2	3	4	5	6
Ciboulette fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Concombre* (g)	150	300	450	600	750	900
Chapelure Panko (g 1)	12½	25	37½	50	62½	75
Sauce au chili sucrée et épicée (g)	35	70	105	140	175	210
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (cs)	5	10	15	20	25	30
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3512/840	468/112
Lipides total (g)	44	6
Dont saturés (g)	8,3	1,1
Glucides (g)	71	10
Dont sucres (g)	15,7	2,1
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	34	4
Sel (g)	0,9	0,1

Allergènes:

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/Lactose

Contact

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



1. Préparer les frites

Préchauffez le four à 220 degrés. Épluchez les **pommes de terre** ou lavez-les soigneusement, puis taillez-les en frites de ½ à 1 cm de largeur. Sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, mélangez-les avec ½ cs d'huile d'olive par personne. Salez et poivrez. Enfouissez 30 à 40 minutes. Retournez à mi-cuisson.



4. Paner le poulet

Contrôlez les frites au four, puis versez la **chapelure** dans une assiette creuse avec du sel et du poivre. Passez les **aiguillettes de poulet** dans la **chapelure**. Veillez à ce qu'elles en soient totalement recouvertes.



2. Faire mariner le poulet

Dans un bol, mélangez la moitié de la **crème aigre** avec, par personne, 1cc de **paprika en poudre** et 1 cc de **moutarde**. Salez et poivrez. Coupez les **aiguillettes de poulet** en morceaux de taille égale de 3 cm environ et mélangez-les à la sauce à la **crème aigre**.



5. Préparer les nuggets de poulet

Placez une feuille d'essuie-tout dans une assiette pour pouvoir y déposer le **poulet** lorsque vous le sortirez de la poêle. Faites chauffer 5 cs par personne d'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif. Lorsque l'huile est très chaude, faites cuire le **poulet** 2 à 3 minutes par côté. Le **poulet** est prêt lorsqu'il présente une jolie croûte dorée.



3. Couper les légumes

Coupez les **tomates** en quartiers. Ciselez la **ciboulette**. Coupez le **concombre** en deux dans le sens de la longueur, puis taillez-le en demi-lunes. Dans un saladier, mélangez la **tomate** et le **concombre** avec, par personne, ½ cs d'huile d'olive, 1 cc de vinaigre balsamique blanc, la moitié de la **ciboulette**, le reste de **crème aigre** ainsi que du sel et du poivre.



6. Servir

Servez les nuggets de **poulet** avec la salade de **concombre** et de **tomate** et la sauce au **chili sucrée et épicée**, sans oublier les frites !

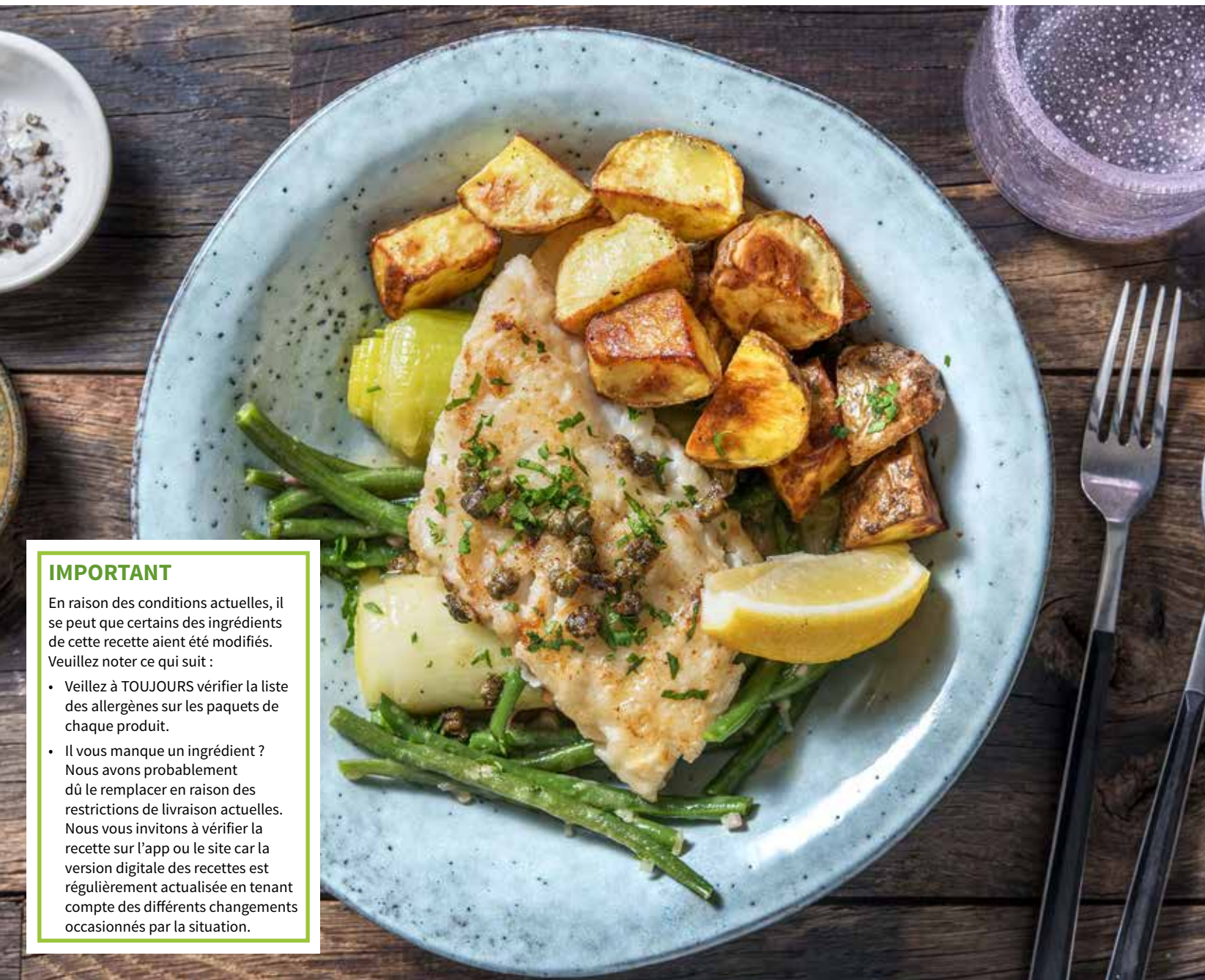
Bon appétit !



Cabillaud à la meunière et sauce au beurre & câpres

avec des pommes de terre rôties et des légumes en vinaigrette

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



IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés.

Veuillez noter ce qui suit :

- Veillez à **TOUJOURS** vérifier la liste des allergènes sur les paquets de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.



Ingrédients de base

Bouillon de légumes, huile d'olive, beurre, huile d'olive vierge extra, vinaigre de vin blanc, moutarde, farine, poivre et sel

Avant de commencer

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

Ustensiles

Poêle, bol, sauteuse avec couvercle, plaque recouverte de papier sulfurisé

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre à chair fondante* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Poireau* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Haricots verts* (g)	75	150	225	300	375	450
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Citron vert (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Filet de cabillaud sans peau* (pc) 4)	1	2	3	4	5	6
Câpres* (g)	10	20	30	40	50	60

À ajouter vous-même

Bouillon de légumes (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Farine (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2983 / 713	332 / 79
Lipides total (g)	33	4
Dont saturés (g)	14,2	1,6
Glucides (g)	68	8
Dont sucres (g)	9,1	1,0
Fibres (g)	12	1
Protéines (g)	29	3
Sel (g)	3,7	0,4

Allergènes

4) Poisson

Contact

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



1. Préparer

Préchauffez le four à 200 degrés. Préparez le bouillon. Lavez les **pommes de terre** et taillez-les grossièrement en morceaux. Coupez le **poireau** en rondelles de 10 cm de long. Équeutez les **haricots verts** et coupez-les en 2 morceaux de taille égale. Émincez l'**échalote**. Écrasez ou émincez l'**ail**.



4. Cuire le cabillaud

Saupoudrez 1 cs de **farine** sur une assiette. Épongez le **cabillaud** avec de l'essuie-tout. Salez et poivrez. Passez le **cabillaud** dans la **farine**. Lorsque les pommes de terre sont presque prêtes, faites chauffer ½ cs de beurre dans la poêle à feu vif et faites cuire le **cabillaud** 1 à 2 minutes par côté. Retirez-le de la poêle et servez-le dans les assiettes. Pressez un quartier de **citron** par personne sur le poisson et parsemez-le de **persil plat**.



2. Cuire les pommes de terre

Mélangez les **pommes de terre** à ½ cs d'huile d'olive par personne. Salez et poivrez. Disposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 25 à 30 minutes. Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans une sauteuse à feu moyen-vif. Faites-y cuire le **poireau**, l'**ail** et la moitié de l'**échalote** 3 à 4 minutes. Arrosez du bouillon et ajoutez les **haricots verts**. Portez à ébullition à couvert et faites cuire 10 à 12 minutes, ou jusqu'à ce que les **haricots** soient 'al dente'. Égouttez et réservez.



5. Préparer la sauce au beurre

Dans la poêle du **cabillaud**, ajoutez ½ cs de beurre par personne ainsi que les **câpres** et portez à feu vif. Faites cuire les **câpres** 2 à 3 minutes et attendez que le beurre se colore et mousse un peu. Versez le beurre fondu et les **câpres** sur le **cabillaud**.



3. Préparer la vinaigrette

Dans un bol, mélangez, par personne, ½ cs d'huile d'olive vierge extra, 1 cc de vinaigre blanc et 1 cc de moutarde avec l'**échalote**, du sel et du poivre pour préparer une vinaigrette. Coupez 2 quartiers de **citron** par personne. Hachez finement le **persil plat**.



6. Servir

Mélangez la vinaigrette aux **haricots verts** et au **poireau**. Disposez les **légumes** dans les assiettes avec le **cabillaud**. Servez le **cabillaud** à la meunière avec les pommes de terre rôties et les quartiers de **citron** restants.

Bon appétit !

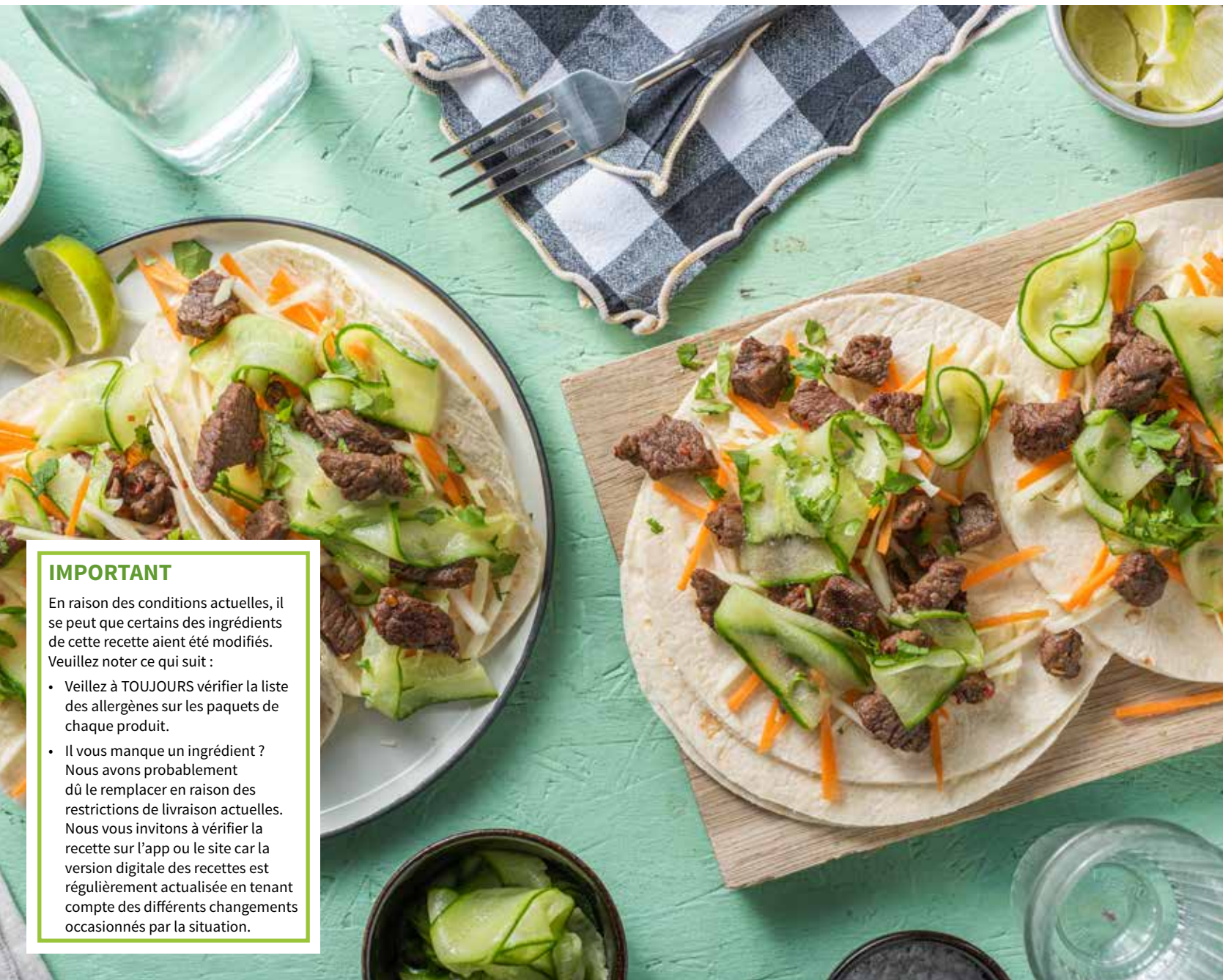


Wraps d'émincé de bœuf à la coréenne

garnis de légumes frais et de pickles de concombre

RAPIDO **FAMILIALE** 25 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 3 jours

RAPIDO



IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés. Veuillez noter ce qui suit :

- Veuillez à **TOUJOURS** vérifier la liste des allergènes sur les paquets de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.



Gousse d'ail



Gingembre frais



Piment rouge



Sauce soja



Émincé de bœuf



Concombre



Coriandre fraîche



Citron vert



Tortilla



Chou blanc et carotte

Ingrédients de base

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

Avant de commencer

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

Ustensiles

Poêle, râpe, papier d'aluminium, x2 bols

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gingembre frais* (cm)	1	2	3	4	5	6
Piment rouge* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja (ml) 1) 6)	15	30	40	60	70	90
Émincé de bœuf* (g)	100	200	300	400	500	600
Concombre* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Citron vert (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tortilla (pc) 1)	2	4	6	8	10	12
Chou blanc et carotte* (g) 23)	100	150	200	300	350	450

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	2	4	6	8	10	12
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2747 / 657	510 / 122
Lipides total (g)	19	4
Dont saturés (g)	3,0	0,6
Glucides (g)	78	15
Dont sucres (g)	14,3	2,7
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	39	7
Sel (g)	4,0	0,7

Allergènes

1) Céréales contenant du gluten 6) Soja
Peut contenir des traces de : 23) Céleri



1. Couper

Préchauffez le four à 180 degrés. Écrasez ou émincez l'ail. Épluchez le **gingembre** et hachez-le ou râpez-le. Épépinez et émincez le **piment rouge**.



2. Faire la marinade

Dans un bol, mélangez le **piment rouge**, l'**ail**, le **gingembre**, la **sauce soja** et l'huile d'olive. Coupez l'**émincé de bœuf** en morceaux de 1 à 2 cm et mélangez-les à la marinade. Laissez-les mariner au moins 15 minutes (voir CONSEIL).

CONSEIL : Plus la viande marine longtemps, plus elle devient savoureuse. Si vous avez le temps le matin, préparez la marinade avant de partir, mélangez-y l'émincé et conservez le tout au réfrigérateur.



3. Macérer au vinaigre

Pendant ce temps, taillez le **concombre** en fines lamelles. Dans un autre bol, mélangez le vinaigre de vin blanc, le **concombre** et le sucre (voir CONSEIL). Salez, puis réservez. Remuez de temps à autre pour que les saveurs se libèrent bien.

CONSEIL : Pour changer, vous pouvez aussi mélanger la moitié du mélange de légumes aux pickles de concombre.



4. Réchauffer les tortillas

Pendant ce temps, hachez grossièrement la **coriandre** et taillez le **citron vert** en quartiers. Enveloppez les **tortillas** dans du papier d'aluminium et réchauffez-les 2 à 3 minutes au four.



5. Cuire le bœuf

Pendant ce temps, faites chauffer une poêle à feu moyen-vif. Attendez qu'elle soit bien chaude et saisissez l'**émincé de bœuf** mariné sur tous les côtés 2 à 3 minutes. La viande peut encore être rosée à l'intérieur (c'est encore meilleur).



6. Servir

Garnissez les wraps avec le mélange de **légumes** crus. Disposez le **bœuf** et quelques **concombres** aigres-doux par-dessus, puis pressez un peu de jus de **citron vert** sur le tout. Parsemez de **coriandre**. Accompagnez du reste de **concombre**.

Bon appétit !

Contact

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



Bánh mì vietnamien au boeuf

avec une mayonnaise pimentée et des légumes sauce aigre-doux

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



IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés.

Veuillez noter ce qui suit :

- Veuillez à **TOUJOURS** vérifier la liste des allergènes sur les paquets de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.



Échalote



Gingembre frais



Piment rouge



Citron vert



Sucrine



Sauce poisson



Chou rouge et carotte



Boulettes de boeuf haché épicé



Demi-baguette



Mayonnaise

Ingrédients de base

Vinaigre balsamique blanc, huile d'olive, sucre, huile de tournesol, poivre et sel

Avant de commencer

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

Ustensiles

Poêle, râpe, petit bol, saladier

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gingembre frais* (pc)	1	2	3	4	5	6
Piment rouge* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Citron vert (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Sucrine* (pc)	1	2	3	4	5	6
Sauce poisson (ml) 4)	15	30	45	60	75	90
Chou rouge et carotte* (g) 23)	50	100	150	200	250	300
Boulettes de boeuf haché épicé* (pc)	3	6	9	12	15	18
Demi-baguettes* (pc) 1) 17) 20) 21) 22) 26)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise* (g) 3) 10) 19) 22)	15	30	45	60	75	90

À ajouter vous-même

Vinaigre balsamique blanc (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Huile d'olive (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Sucre (cc)	2	4	6	8	10	12
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4776 / 1142	814 / 195
Lipides total (g)	51	9
Dont saturés (g)	11,3	1,9
Glucides (g)	115	20
Dont sucres (g)	18,1	3,1
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	46	8
Sel (g)	7,3	1,3

Allergènes:

1) Céréales contenant du gluten 4) Poisson 10) Moutarde
Peut contenir des traces de : 17) Œufs 19) Cacahuètes
20) Soja 21) Lait/lactose 22) Fruits à coque 23) Céleri
12) Sulfite

Contact

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



1. Préparer

Préchauffez le four à 210 degrés. Hachez l'**échalote** et râpez finement le **gingembre**. Épépinez le **piment rouge** et hachez-le finement. Pressez le **citron vert**. Coupez finement la **sucrine**.



4. Cuire et mélanger

Pendant ce temps, enfournez les **demi-baguettes** 7 à 9 minutes. Ajoutez la **sucrine** au saladier contenant les **légumes**, puis le reste de la vinaigrette, et mélangez.



2. Préparer la vinaigrette et la salade

Dans un petit bol, préparez la vinaigrette en mélangeant la **sauce poisson**, ¾ cs de jus de **citron vert** par personne, le **gingembre**, le vinaigre balsamique blanc, l'huile d'olive et le sucre. Salez et poivrez. Incorporez ensuite l'**échalote** à la vinaigrette. Dans un saladier, mélangez les **légumes** à 1,5 cs de vinaigrette par personne. Remuez bien et laissez pénétrer.

CONSEIL : Si vous n'avez pas de vinaigre balsamique blanc, vous pouvez utiliser du vinaigre de cidre.



5. Garnir le pain

Mélangez le **piment rouge** et la **mayonnaise** dans un petit bol, puis coupez les **boulettes** en deux. Ouvrez chaque **demi-baguette** et tartinez-les de **mayonnaise** piquante. Garnissez avec une partie de la salade, puis disposez les moitiés de **boulettes** par-dessus.



3. Cuire à la poêle

Pendant ce temps, faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle et faites-y dorer les **boulettes de boeuf haché épicé** sur tous les côtés 3 à 4 minutes à feu moyen-vif. Baissez le feu, couvrez et poursuivez la cuisson 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites.



6. Servir

Servez le bánh mì avec le reste de salade.

Bon appétit !



Cassiolette de poisson aux poireaux et à la crème

avec du cabillaud et une purée de pommes de terre saveur moutarde

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



IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés. Veuillez noter ce qui suit :

- Veillez à **TOUJOURS** vérifier la liste des allergènes sur les paquets de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.



Oignon



Poireau



Noix de muscade



Paprika en poudre



Crème liquide



Filet de cabillaud sans peau



Tomates cerises rouges



Gruyère et emmental râpé



Pommes de terre à chair farineuse

Ingrédients de base

Beurre, vinaigre de vin blanc, moutarde, lait, poivre et sel

Avant de commencer

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

Ustensiles

Poêle, râpe, casserole avec couvercle, presse-purée, plat à four

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Poireau* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Noix de muscade (g)	1	1	1	1	2	2
Paprika en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Crème liquide* (ml) 7)	50	100	150	200	250	300
Filet de cabillaud sans peau* (pc) 4)	1	2	3	4	5	6
Tomates cerises rouges* (g)	60	125	180	250	305	375
Gruyère et emmental râpé* (g) 7)	12	25	37	50	62	75
Pommes de terre à chair farineuse* (g)	250	400	600	800	1000	1200
À ajouter vous-même						
Beurre (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Lait (filet)			Un filet			
Poivre et sel			Au goût			

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2784 / 666	438 / 105
Lipides total (g)	34	5
Dont saturés (g)	21,0	3,3
Glucides (g)	55	8
Dont sucres (g)	13,5	2,1
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	30	5
Sel (g)	0,6	0,1

Allergènes

4) Poisson 7) Lait/lactose

Contact

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



1. Préparation

Préchauffez le four à 180 degrés. Coupez l'**oignon** en deux, puis en demi-rondelles. Coupez le **poireau** en fines rondelles. À l'aide d'une râpe fine, râpez une pointe de **noix de muscade** par personne. Faites chauffer 12 cs de beurre à feu moyen-vif dans une poêle. Faites cuire les **poireaux** 4 à 6 minutes, retirez-les de la poêle et étalez-les dans un plat à four.



4. Cuire les pommes de terre

Portez une bonne quantité d'eau à ébullition dans une casserole avec couvercle pour les **potatoes de terre**. Épluchez ou lavez-les, puis taillez-les grossièrement en morceaux. Faites-les cuire à couvert 12 à 15 minutes. Égouttez-les et réservez-les sans couvercle.



2. Faire mijoter

Faites à nouveau chauffer ½ cs de beurre par personne à feu moyen dans la même poêle et faites revenir l'**oignon** 1 à 2 minutes. Ajoutez le **paprika en poudre** et faites cuire le tout 1 à 2 minutes. Déglacez l'**oignon** avec ½ cs de vinaigre de vin blanc par personne et la **crème liquide**. Mélangez bien et laissez réduire 4 à 5 minutes. Assaisonnez à votre goût avec du sel, du poivre et de la **noix de muscade**.



5. Préparer la purée

Écrasez les pommes de terre à l'aide d'un presse-purée. Ajoutez ½ cs de beurre par personne et un **filet** de lait ou de liquide de cuisson pour l'onctuosité. Ajoutez 1 cc de **moutarde** par personne et assaisonnez selon votre goût avec du sel, du poivre et de la **noix de muscade**.



3. Enfourner la cassolette

Entre temps, épongez les morceaux de **cabillaud** à l'aide d'un essuie-tout et assaisonnez-les de sel et de poivre. Coupez les **tomates cerises** en deux. Placez le **cabillaud** dans le plat à four avec les **poireaux** et ajoutez les **tomates cerises**. Versez la **crème liquide** par dessus et saupoudrez avec l'**emmental** et le **gruyère râpé**. Enfournez la cassolette 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que le **cabillaud** soit cuit.



6. Servir

Disposez la cassolette de poisson dans les assiettes et servez avec la purée de pommes de terre.

Bon appétit !



Macaroni de légumes verts

garni de tomates séchées et de gruyère râpé

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

VEGGIE



IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés. Veuillez noter ce qui suit :

- Veuillez à **TOUJOURS** vérifier la liste des allergènes sur les paquets de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.



Rigatoni al bronzo



Brocoli



Crème liquide



Tomates rouges et jaunes séchées



Poireau



Noix de muscade



Gruyère et emmental râpé

Ingrédients de base

Poivre et sel

Avant de commencer

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

Ustensiles

Râpe, casserole avec couvercle, sauteuse avec couvercle, plat à four

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rigatoni al bronzo (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Brocoli* (g)	125	250	375	500	625	750
Crème liquide* (ml) 7)	100	200	300	400	500	600
Tomates rouges et jaunes séchées* (g)	35	60	90	120	150	180
Poireau* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Noix de muscade (boule)	1	1	1	1	2	2
Gruyère et emmental râpé* (g) 7)	50	100	150	200	250	300
À ajouter vous-même						
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3743 / 895	756 / 181
Lipides total (g)	48	10
Dont saturés (g)	23,8	4,8
Glucides (g)	76	15
Dont sucres (g)	10,4	2,1
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	32	6
Sel (g)	0,8	0,2

Allergènes

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 20) Soja



1. Préparation

Préchauffez le four à 200 degrés. Faites bouillir une grande quantité d'eau salée dans une casserole avec couvercle pour le **brocoli** et les **rigatoni**. Coupez la tête du **brocoli** en petits bouquets et détaillez la tige en cubes. Faites cuire les pâtes à couvert 12 à 14 minutes jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Ajoutez le **brocoli** au bout de 8 minutes. Égouttez-les en prenant soin de réserver un peu d'eau de cuisson et réservez-les sans couvercle.



4. Mélanger

Mélangez 2 cs d'eau de cuisson dans la sauce avec les pâtes, le **brocoli** et la moitié du **fromage râpé**. Rajoutez de l'eau de cuisson en plus si les pâtes deviennent trop sèches.



2. Découper

Émincez ou écrasez l'**ail**. Émincez l'**oignon**. Hachez grossièrement les **tomates séchées**. Coupez le **poireau** en deux dans le sens de la longueur et hachez-le en fines demi-lunes. Râpez la **noix de muscade** avec une râpe fine (vous n'en utiliserez qu'une pincée).



5. Gratiner

Ajoutez les pâtes dans un plat à four et saupoudrez avec le reste du **fromage râpé**. Faites cuire au four 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que vous obteniez une belle croûte dorée.



3. Faire la sauce

Pendant ce temps, faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans une sauteuse à feu moyen. Ajoutez l'**ail**, l'**oignon** et le **poireau** et faites-les revenir 4 à 5 minutes. Ajoutez les **tomates séchées** et faites-les frire 1 minute. Ajoutez 1 cc de vinaigre balsamique blanc par personne et arrosez avec la **crème liquide**. Salez et poivrez, puis ajoutez une pincée de **noix de muscade**. Laissez frémir 2 à 3 minutes.



6. Servir

Répartissez les pâtes gratinées dans les assiettes et servez. Attention, ça peut être chaud !

Bon appétit !

Contact

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



Conchiglie au pesto verde et mozzarella

avec des courgettes poêlées et de la roquette

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

RAPIDO



IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés. Veuillez noter ce qui suit :

- Veuillez à **TOUJOURS** vérifier la liste des allergènes sur les paquets de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.



Oignon



Gousse d'ail



Courgette



Mozzarella di bufala



Basilic frais



Conchiglie



Pesto vert alla genovese



Roquette

Ingrédients de base

Vinaigre de vin rouge, huile d'olive vierge extra, huile d'olive, poivre et sel

Avant de commencer

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

Ustensiles

Poêle, papier d'aluminium, bol, casserole avec couvercle

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Mozzarella di bufala* (pc) 7)	½	1	1½	2	2½	3
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Conchiglie (g) 1) 20)	90	180	270	360	450	540
Pesto vert alla genovese* (g) 7) 8)	40	80	120	160	200	240
Roquette* (g)	20	40	60	80	100	120

À ajouter vous-même						
Vinaigre de vin rouge (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3828/915	816/195
Lipides total (g)	56	12
Dont saturés (g)	15,6	3,3
Glucides (g)	70	15
Dont sucres (g)	9,4	2,0
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	26	6
Sel (g)	0,9	0,2

Allergènes

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/lactose 8) Fruits à coque
Peut contenir des traces de : 17) Œufs 20) Soja

Contact

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



1. Préparer

Portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole pour les **conchiglie**. Émincez l'**oignon** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Coupez la **courgette** en grosses rondelles de 1 cm d'épaisseur. Ciselez le **basilic**. Déchirez la **mozzarella de bufflonne** en gros morceaux.



4. Cuire la cougette

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu vif et faites cuire les **courgettes** 2 minutes de chaque côté. Salez et poivrez. Réservez-les ensuite dans une feuille de papier d'aluminium.



2. Cuire les conchiglie

Faites cuire les **conchiglie** 14 à 16 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les et réservez-les sans couvercle.



5. Incorporer

Faites à nouveau chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la même poêle et faites revenir l'**oignon** et l'**ail** 2 à 3 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez les **conchiglie** et le **pesto**, puis mélangez bien. Déchirez grossièrement la majeure partie de la **roquette** au-dessus de la poêle, coupez le feu et incorporez la salade aux pâtes.



3. Préparer le pesto

Dans un bol, mélangez le **pesto** et le **basilic** ainsi que, par personne, ½ cs de vinaigre de vin rouge et ½ cs d'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez.



6. Servir

Servez les pâtes et disposez les **courgettes** à côté. Présentez la **mozzarella** sur les **conchiglie** et garnissez le tout avec le reste de la **roquette**.

Bon appétit !



Pavé de rumsteak et sauce aux champignons

servi avec des frites et une salade

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



IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés. Veuillez noter ce qui suit :

- Veuillez à **TOUJOURS** vérifier la liste des allergènes sur les paquets de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.



Rumsteak



Pommes de terre à chair ferme



Échalote



Gousse d'ail



Champignons



Tomate



Carotte



Crème liquide



Mesclun

Ingrédients de base

Huile d'olive, beurre, bouillon de boeuf*, huile d'olive vierge extra, moutarde, vinaigre de vin blanc, poivre et sel

Avant de commencer

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

Ustensiles

Poêle, râpe, sauteuse, saladier, plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rumsteak* (pc)	1	2	3	4	5	6
Pommes de terre à chair ferme* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Échalote (g)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	60	125	180	250	305	375
Tomate* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (g)	50	100	150	200	250	300
Crème liquide* (ml) 7)	100	200	300	400	500	600
Mesclun* (g)	20	40	60	80	100	120

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de boeuf* (ml)	50	100	150	200	250	300
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	1½	3	4½	6	7½	9

Poivre et sel Au goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3663 / 876	485 / 116
Lipides total (g)	53	7
Dont saturés (g)	20,5	2,7
Glucides (g)	62	8
Dont sucres (g)	9,8	1,3
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	35	5
Sel (g)	1	0,1

Allergènes

7) Lait/lactose

Contact

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



1. Préparer les frites

Préchauffez le four à 220 degrés. Sortez le **rumsteck** du réfrigérateur pour qu'il soit à température ambiante. Préparez le bouillon. Épluchez ou lavez bien les **pommes de terre** et coupez-les en frites de 1/2 à 1 cm d'épaisseur. Sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, arrosez-les avec 1 cs d'huile d'olive par personne, puis salez et poivrez. Enfourez-les 30 à 35 minutes. Retournez-les à mi-cuisson.



4. Faire la vinaigrette

Dans un saladier, préparez la vinaigrette en mélangeant, par personne, ½ cs d'huile d'olive vierge extra, ½ cs de vinaigre de vin blanc et ½ cc de moutarde avec le reste de l'**échalote**. Salez et poivrez. Mélangez le **mesclun**, la **tomate** et la **carotte** râpée à la vinaigrette.



2. Couper les légumes

Émincez l'**échalote** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Taillez les **champignons** en tranches. Coupez les **tomates** en quartiers. Râpez la **carotte** à l'aide de la grosse râpe.



5. Cuire le rumsteak

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif. Épongez le **rumsteak** à l'aide d'un papier essuie-tout, puis salez et poivrez. Dès que l'huile est bien chaude, déposez le **rumsteck** dans la poêle délicatement et faites-le dorer 3 à 4 minutes de chaque côté. Poivrez-le et enveloppez-le dans de l'aluminium. Laissez-le reposer jusqu'au service.

CONSEIL : Pour une cuisson saignante laissez la viande 1 minute de chaque côté, 3 minutes si c'est à point et 4 à 5 minutes si vous préférez la viande bien cuite.



3. Préparer la sauce

Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans une sauteuse à feu moyen-vif. Faites revenir l'**ail** et la moitié de l'**échalote** 1 à 2 minutes. Ajoutez les **champignons** et faites-les cuire 4 à 6 minutes. Arrosez avec 1 cs de vinaigre de vin blanc par personne et le bouillon. Baissez le feu, ajoutez la **crème liquide** et poivrez. Remuez et laissez réduire doucement la sauce aux **champignons** 12 à 16 minutes

CONSEIL : C'est vous qui choisissez la consistance de la sauce : plus elle réduit, plus elle devient épaisse.



6. Servir

Servez les frites, la salade et le **rumsteak** dans les assiettes, versez un peu de sauce aux **champignons** sur la viande et présentez le reste à côté.

Bon appétit !



Burger végétarien et son œuf au pla

avec des pommes de terre rissolées et une salade

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



IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés. Veuillez noter ce qui suit :

- Veuillez à **TOUJOURS** vérifier la liste des allergènes sur les paquets de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.



Pommes de terre à chair ferme



Oignon



Mélange d'épices pour hamburger



Gouda Mi-Vieux râpé



Œuf de poule élevée en plein air



Mayonnaise



Poivron jaune



Mesclun



Ciabatta

Ingrédients de base

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

Avant de commencer

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

Ustensiles

Poêle, bol, petit bol, sauteuse avec couvercle, saladier, spatule

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre à chair ferme* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Oignon (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mélange d'épices pour hamburger (g) 1) 9) 19) 20) 21) 22) 25) 27)	20	40	60	80	100	120
Gouda Mi-Vieux râpé* (g) 7)	13	25	38	50	63	75
Ouf de poule élevée en plein air* (pc) 3)	1½	3	4½	6	7½	9
Mayonnaise* (g) 3) 10) 19) 22)	25	50	75	100	125	150
Poivron jaune* (pc)	1	2	3	4	5	6
Mesclun* (g)	30	60	90	120	150	180
Ciabatta (pc) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Lait (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Miel (cc)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	2	4	6	8	10	12
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4159 / 994	622 / 149
Lipides total (g)	57	9
Dont saturés (g)	11,0	1,7
Glucides (g)	87	13
Dont sucres (g)	14,7	2,2
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	26	4
Sel (g)	1,9	0,3

Allergènes

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 6) Soja 7) Lactose / lait 9) Céleri 10) Moutarde

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 19) Cacahuètes 20) Soja 21) Lait/lactose 22) Fruits à coque 25) Graines de sésame 27) Lupin



1. Préparer les pommes de terre

Préchauffez le four à 200 degrés. Épluchez ou lavez bien les **potatoes de terre** et taillez-les en quartiers. Ciselez l'**oignon** très finement. Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive par personne dans une sauteuse et, à couvert, faites cuire les **potatoes de terre** 25 à 35 minutes à feu moyen-vif. Retirez le couvercle après 20 minutes. Remuez régulièrement, puis salez et poivrez.



4. Cuire les burgers

Faites une petite boule par personne avec le mélange préparé lors de l'étape 2. Faites chauffer ¼ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans une poêle, déposez-y les boules délicatement et aplatissez-les pour leur donner la forme d'un steak haché. Vous pouvez corriger leur forme à l'aide d'une spatule. Faites-les cuire 4 à 5 minutes de chaque côté. Pendant ce temps, faites chauffer ¼ cs d'huile d'olive par personne dans l'autre poêle et faites-y cuire l'**œuf** qui reste. Salez et poivrez.



2. Préparer le burger

Battez 1 demi-**œuf** par personne dans un petit bol. Dans un grand bol, mélangez le **mélange d'épices pour hamburger**, le **fromage râpé**, l'**oignon** ainsi que 1 cs d'**œuf** battu et 1 cs de lait par personne. Ajoutez un peu de lait si le mélange semble trop sec. Laissez le mélange reposer au réfrigérateur 15 minutes.

CONSEIL : Une recette légèrement différente figure sur l'emballage du mélange pour burger, n'en tenez pas compte et suivez la recette.



5. Enfourner la ciabatta

Pendant ce temps, enfournez la **ciabatta** 6 à 8 minutes. Dans le petit bol, mélangez le reste de la **mayonnaise**, le miel et la moutarde.

CONSEIL : Ce plat est assez riche. Si vous surveillez votre apport calorique, utilisez la moitié de la mayonnaise et 100 g de pommes de terre par personne. Vous pouvez aussi ne pas utiliser le pain.



3. Préparer la salade

Pendant ce temps, préparez la vinaigrette dans le saladier en mélangeant l'huile d'olive vierge extra, 1 cc de **mayonnaise** par personne et le vinaigre balsamique blanc. Taillez le **poivron** en fines lamelles. Mélangez la vinaigrette, le **poivron** et la salade (en laissant quelques feuilles de côté pour garnir le **pain**).



6. Servir

Coupez la **ciabatta** en deux et disposez-y les feuilles de **salade** restantes. Placez le steak végétarien par-dessus et recouvrez-le de 1 cs de **mayonnaise** au miel et à la moutarde. Mettez l'**œuf** au plat sur le hamburger. Présentez la **salade** et les **potatoes de terre** en accompagnement.

Bon appétit !



Poulet en croûte de sésame et riz basmati

avec des légumes rôtis au miel et au soja

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



IMPORTANT

En raison des conditions actuelles, il se peut que certains des ingrédients de cette recette aient été modifiés. Veuillez noter ce qui suit :

- Veillez à **TOUJOURS** vérifier la liste des allergènes sur les paquets de chaque produit.
- Il vous manque un ingrédient ? Nous avons probablement dû le remplacer en raison des restrictions de livraison actuelles. Nous vous invitons à vérifier la recette sur l'app ou le site car la version digitale des recettes est régulièrement actualisée en tenant compte des différents changements occasionnés par la situation.



Ingrédients de base

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

Avant de commencer

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

Ustensiles

Râpe, casserole avec couvercle, petit bol, sauteuse, plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, plat à four

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gingembre frais* (cm)	2	4	6	8	10	12
Gousse d'ail (pièce)	1	2	3	4	5	6
Courgette (pièce)	½	1	1	2	2	3
Poivron rouge* (pièce)	½	1	2	2	3	3
Riz basmati (g)	85	170	250	335	420	505
Sauce soja (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Graines de sésame (g) 11) 19) 22)	10	20	30	40	50	60
Œuf de poule élevée en plein air* (pc) 3)	1	2	3	4	5	6
Chapelure Panko (g) 1)	10	20	30	40	50	60
Aiguillettes de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600

À ajouter vous-même

Miel (cc)	1	2	3	4	5	6
Farine (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	2	4	6	8	10	12
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes (ml)	180	360	440	720	800	1080
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3529 / 844	650 / 155
Lipides total (g)	29	5
Dont saturés (g)	7,9	1,5
Glucides (g)	100	18
Dont sucres (g)	16,9	3,1
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	42	8
Sel (g)	4,0	0,7

Allergènes

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 6) Soja 11) Graines de sésame

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

Contact

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



1. Préparer les légumes

Préparez le bouillon. Préchauffez le four à 200 degrés. Épluchez le **gingembre** et râpez-le finement. Écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Coupez la **courgette** en tranches d'1 cm d'épaisseur. Épépinez le **poivron** et coupez-le en lanières. Disposez les légumes dans un plat à four et mélangez-les à ½ cs d'huile d'olive par personne. Salez et poivrez. Enfourez les légumes 18 à 20 minutes pour les rôtir.



4. Faire la sauce

Mélangez la **sauce soja** et le miel dans un petit bol.



2. Cuire le riz

Faites chauffer ½ cs de beurre par personne à feu moyen-vif dans une casserole avec couvercle. Ajoutez l'**ail** et le **gingembre** et faites-les cuire 1 à 2 minutes. Ajoutez le **riz basmati** et le bouillon. Portez à ébullition, puis baissez le feu et faites cuire le **riz** 10 minutes à couvert. Retirez la casserole du feu et laissez reposer 10 minutes sans retirer le couvercle.



5. Cuire le poulet

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans une sauteuse. Ajoutez le **poulet**, saisissez-le 2 minutes par côté ou jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Retirez le **poulet** de la poêle et déposez-le sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfourez-le 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit cuit. Une fois le **poulet** au four, versez la sauce au miel et **soja** sur les **légumes** et mélangez bien. Enfourez les **légumes** à nouveau jusqu'à ce qu'ils soient tendres.



3. Paner le poulet

Prenez 3 assiettes creuses. Dans la première, mélangez la farine avec une pincée de sel. Dans la deuxième, cassez puis battez 1 **œuf** par personne. Dans la troisième, mélangez les **graines de sésame** à la **chapelure panko**, puis salez et poivrez. Placez d'abord le **poulet** dans la farine en veillant à ce qu'il soit uniformément recouvert. Ensuite, passez-le dans l'**œuf** battu et enfin, dans le mélange de **graines de sésame** et de **chapelure panko**. Mettez le **poulet** pané de côté.



6. Servir

Disposez les **légumes** et le **riz** dans les assiettes. Placez le **poulet** sur le **riz**.

Bon appétit !