

Soupe de nouilles aux champignons et œuf mollet

sauce kimchi, furikake et oignon nouveau

Végé Rapido

Durée de préparation : 10 - 15 min.



Œuf



Nouilles mie



Mélange de champignons
prédécoupés



Maïs conserve



Oignon nouveau



Sauce kimchi



Huile de sésame



Purée de gingembre



Gousse d'ail



Furikake



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

Vous assaisonnez ce plat avec du furikake, un condiment
japonais préparé à base de poisson et légumes séchés,
d'algues, de graines de sésame et de sel.

Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Casserole, casserole en inox, tamis ou passoire

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Œuf* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Nouilles mie (g)	50	100	150	200	250	300
Mélange de champignons prédecoupés* (g)	90	175	350	350	525	525
Maïs conserve (g)	70	140	140	285	280	425
Oignon nouveau* (botte(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce kimchi (g)	20	40	60	80	100	120
Huile de sésame (ml)	5	10	15	20	25	30
Purée de gingembre* (g)	5	10	15	20	25	30
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Furikake (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Ketjap manis [à faible teneur en sel] (cs)	1	2	3	4	5	6

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2243 /536	349 /83
Lipides total (g)	22	3
Dont saturés (g)	4,8	0,7
Glucides (g)	63	10
Dont sucres (g)	16,8	2,6
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	20	3
Sel (g)	4,1	0,6

Allergènes

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



1. Préparer

- Dans la casserole en inox, portez un bon volume d'eau à ébullition.
- Ajoutez-y les **œufs**, puis après 2 minutes de cuisson, les **nouilles**. Poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes. Égouttez, remettez les **nouilles** dans la casserole et réservez.
- Rincez les **œufs** sous l'eau froide, égalez-les et coupez-les en deux.
- Pendant ce temps, préparez le bouillon (scannez ci-dessous !).



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



2. Cuire les légumes

- Dans l'autre casserole, faites chauffer l'huile de tournesol à feu moyen-vif et cuire le **mélange de champignons** 2 à 3 minutes.
- Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'**ail**. Émincez finement l'**oignon nouveau**. Réservez la moitié de la partie verte de l'**oignon nouveau** pour l'étape 4.
- Ajoutez l'**ail**, la **purée de gingembre**, le ketjap et le reste d'**oignon nouveau** aux **champignons**. Mélangez bien et poursuivez la cuisson 4 minutes.



3. Apprêter

- Pendant ce temps, égouttez le **maïs**.
- Lorsque les **champignons** sont cuits, ajoutez-y l'**huile de sésame**, le vinaigre de vin blanc, la sauce soja, le bouillon et la **sauce kimchi** (attention : ça pique ! Dosez-la selon votre goût.).
- Mélangez bien, portez à ébullition, puis réservez hors du feu.



4. Servir

- Servez les **nouilles** dans des bols.
- Versez-y le bouillon aux **champignons** et déposez-y le **maïs** et l'**œuf**.
- Garnissez le tout du **furikake** et de l'**oignon nouveau** réservé.

Bon appétit !

Wraps au poulet en sauce sweet chili et avocat

chips de tortilla, salade de chou & carotte, coriandre

Rapido

Durée de préparation : 10 - 15 min.



Tortillas



Poulet haché aux
épices mexicaines



Chips de tortilla
au piment doux



Chou rouge,
blanc et carotte



Maïs conserve



Avocat



Citron vert



Sauce au chili
sucrée et épicée



Coriandre fraîche



Tomate



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

L'avocat est riche en graisses végétales insaturées. Manger de
l'avocat favorise un bon taux de cholestérol et aide à garder
votre cœur & vos artères en bonne santé.

Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

2x assiette, saladier, tamis ou passoire, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tortillas (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Poulet haché aux épices mexicaines* (g)	100	200	300	400	500	600
Chips de tortilla au piment doux (g)	40	75	110	150	185	225
Chou rouge, blanc et carotte* (g)	50	100	200	200	300	300
Maïs conserve (g)	70	140	140	285	280	425
Avocat (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron vert* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sauce au chili sucrée et épicée* (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Tomate (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
A ajouter vous-même						
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3891 / 930	791 / 189
Lipides total (g)	48	10
Dont saturés (g)	11	2,2
Glucides (g)	88	18
Dont sucres (g)	17,3	3,5
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	32	7
Sel (g)	3,4	0,7

Allergènes

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



1. Préparer

- Égouttez le **maïs**.
- Coupez le **citron vert** en 6 quartiers et pressez-en 1 par personne dans le saladier.
- Ajoutez-y le **maïs**, le **chou** et la **carotte**, la **mayonnaise** et le sucre (voir tableau des ingrédients). Salez et poivrez à votre goût puis mélangez bien.



3. Réchauffer les tortillas

- Mettez les **tortillas** sur une assiette et réchauffez-les 1 minute au micro-ondes à puissance maximale (voir conseil).
- Ciselez finement la **coriandre**. Coupez l'**avocat** en deux. Retirez-en le noyau et la peau puis coupez-en la chair en tranches.
- Mettez l'**avocat** sur une autre assiette et arrosez-le d'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût.

Conseil : Si vous n'avez pas de four à micro-ondes, disposez les tortillas sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et réchauffez-les dans un four classique 2 à 3 minutes.



2. Cuire le poulet

- Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le **poulet haché** 2 minutes en l'émiettant.
- Pendant ce temps, coupez la **tomate** en dés.
- Ajoutez-les à la poêle et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes. Ensuite, ajoutez la **sauce au chili sucrée et épicée**, puis mélangez. Salez et poivrez à votre goût.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



4. Servir

- Servez tous les éléments de la recette séparément à table pour que chacun puisse garnir ses **wraps** à sa guise (voir conseil de santé et scannez ci-dessus !).

Conseil de santé 🍏 Cette recette est calorique. Si vous surveillez vos apports caloriques, omettez les chips de tortillas. Vous pourrez les déguster une autre fois.

Bon appétit !

Spaghetti frais en sauce tomate crémeuse et boulettes de viande poivron rouge pointu, Parmigiano Reggiano et basilic

Rapido

Durée de préparation : 10 - 15 min.



Spaghetti frais



Poivron rouge pointu



Basilic frais



Boulettes de bœuf et
de porc assaisonnées
à l'espagnole



Crème liquide



Passata



Parmigiano
Reggiano AOP



Oignon



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

Dénuée d'amertume, la saveur du poivron pointu est
légèrement sucrée. Comparée à celle du poivron classique, sa
peau est plus fine, ce qui le rend plus agréable à manger.

Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Grande sauteuse avec couvercle, casserole, spatule, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spaghetti frais* (g)	125	250	375	500	625	750
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Boulettes de bœuf et de porc assaisonnées à l'espagnole* (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Parmigiano Reggiano AOP* (pièce(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
A ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de bœuf à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3740 / 894	698 / 167
Lipides total (g)	40	7
Dont saturés (g)	17,8	3,3
Glucides (g)	94	18
Dont sucres (g)	19,9	3,7
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	37	7
Sel (g)	2,1	0,4

Allergènes

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



1. Préparer

- Pour les **spaghetti**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les **boulettes de viande** 5 à 6 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites. Coupez-les en deux à la spatule pendant la cuisson.
- Pendant ce temps, faites cuire les **spaghetti** 4 à 6 minutes. Prélevez-en un peu de liquide de cuisson, égouttez et réservez.



3. Apprêter la sauce

- Lorsque la **sauce** est prête, retirez-la du feu et incorporez-y la **crème liquide** et les **boulettes de viande**.
- Ajoutez-y les **pâtes** et 1 cs de liquide de cuisson réservé par personne. Mélangez bien.
- Salez et poivrez généreusement à votre goût.

Le saviez-vous ? 🍷 Le poivron pointu est riche en vitamine C et E. Cette dernière est un antioxydant présent aussi dans l'huile de tournesol, les produits à base de céréales complètes, fruits à coque, graines et légumes verts.



2. Préparer la sauce

- Pendant ce temps, taillez le **poivron pointu** en lanières et l'**oignon** en demi-rondelles.
- Faites chauffer le reste de l'huile d'olive dans la grande sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'**oignon** et le **poivron pointu** 1 minute.
- Ajoutez ensuite la **passata**, le sucre et le vinaigre balsamique. Émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Laissez mijoter le tout 3 minutes à couvert (scannez ci-dessous !).



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



4. Servir

- Coupez le **basilic** en lanières.
- Servez les **spaghetti** sur les assiettes.
- Garnissez-les du **basilic** et râpez-y le **Grana Padano**.

Bon appétit !

Soupe de nouilles aux crevettes et pak-choï

en bouillon au sésame avec maïs et oignons frits

Rapido

Durée de préparation : 10 - 15 min.



Crevettes



Nouilles mie



Mélange de
gingembre, d'ail et
de piment rouge



Pak-choï



Maïs conserve



Radis



Tahini



Oignons frits



Gomasio



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

Le tahini est une pâte préparée à base de graines de sésame. Il est largement utilisé et constitue un incontournable des cuisines méditerranéennes, asiatiques, africaines et du Moyen-Orient.

Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Casserole, tamis, petit bol, wok

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Crevettes* (g)	80	160	240	320	400	480
Nouilles mie (g)	50	100	150	200	250	300
Mélange de gingembre, d'ail et de piment rouge* (g)	10	20	30	40	50	60
Pak-choï* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Maïs conserve (g)	45	100	140	180	240	280
Radis* (botte(s))	½	1	1	2	2	3
Tahini (g)	20	35	50	70	85	105
Oignons frits (g)	15	30	45	60	75	90
Gomasio (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3

À ajouter vous-même

Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2582 / 617	341 / 82
Lipides total (g)	28	4
Dont saturés (g)	7,4	1
Glucides (g)	62	8
Dont sucres (g)	8,9	1,2
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	27	4
Sel (g)	3,9	0,5

Allergènes

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



1. Cuire les nouilles

- Préparez le bouillon dans la casserole (scannez ci-dessous !) et faites-y cuire les **nouilles** 4 à 6 minutes. Réservez hors du feu, sans les égoutter.
- Pendant ce temps, retirez la base dure du **pak-choï**, puis émincez finement les feuilles et les tiges. Réservez-les séparément.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



2. Cuire les crevettes

- Dans le wok, faites chauffer l'huile de tournesol à feu moyen-vif et cuire les **crevettes**, les tiges de **pak-choï** et le **mélange de gingembre, d'ail et de piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.) 3 à 4 minutes.
- Pendant ce temps, égouttez le **maïs**.
- Ajoutez le **maïs**, les feuilles de **pak-choï** et poursuivez la cuisson 1 minute. Salez et poivrez à votre goût.



3. Apprêter

- Coupez les **radis** en quatre (voir conseil).
- Dans le petit bol, mélangez le **tahini**, la sauce soja et le vinaigre de vin blanc.
- Juste avant de servir, ajoutez la sauce aux **nouilles**.

Conseil : Si vous n'aimez pas les radis crus, ajoutez-les dans la casserole contenant les nouilles. **Conseil de santé :** Si vous surveillez vos apports en sel, omettez la sauce soja. Ajoutez-en éventuellement à table à votre convenance.



4. Servir

- Servez la **soupe de nouilles** dans des bols.
- Déposez-y le **maïs**, les **radis**, les **crevettes** et le **pak-choï**.
- Garnissez des **oignons frits** et du **gomasio**.

Bon appétit !

Tourte au bœuf haché et légumes

chutney d'oignon et haricots verts

Famille

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Oignon



Carotte



Viande hachée
de bœuf, porc et
veau assaisonnée



Pâte feuilletée



Haricots verts



Chutney piquant
aux oignons



Curry en poudre



Curcuma en poudre



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

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

Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse, plat à four, casserole avec couvercle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Carotte* (pièce(s))	½	1	1	1	2	2
Viande hachée de bœuf, porc et veau assaisonnée* (g)	100	200	300	400	500	600
Pâte feuilletée* (roll(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Haricots verts* (g)	150	300	450	600	750	900
Chutney piquant aux oignons* (g)	20	40	60	80	100	120
Curry en poudre (sachet(s))	¼	¾	1	1½	1½	2
Curcuma en poudre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3301 / 789	618 / 148
Lipides total (g)	49	9
Dont saturés (g)	24,1	4,5
Glucides (g)	56	10
Dont sucres (g)	16,4	3,1
Fibres (g)	14	3
Protéines (g)	28	5
Sel (g)	1,8	0,3

Allergènes

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



1. Cuire les légumes

- Préchauffez le four à 200°C et préparez le bouillon (scannez ci-dessous !). Émincez l'**oignon**. Lavez ou épluchez la **carotte** et coupez-la en fines rondelles.
- Faites fondre le beurre dans la sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'**oignon** et la **carotte** 4 à 5 minutes.
- Ajoutez-y la **viande hachée** et poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes en l'émiettant.

Le saviez-vous ? 🌱 La carotte est très riche en vitamine A. Celle-ci favorise la croissance, est bonne pour la peau, les cheveux, les ongles et les yeux ainsi que le système immunitaire.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



3. Cuire les haricots verts

- Pendant ce temps, équeutez les **haricots verts**.
- Versez un fond d'eau dans la casserole. Ajoutez-y les **haricots verts** et 1 pincée de sel.
- Portez à ébullition à couvert et faites cuire 6 à 8 minutes à petit bouillon « al dente ».
- Égouttez-les et réservez-les sans couvercle. Salez et poivrez à votre goût.



2. Préparer la tourte

- Ajoutez le **chutney aux oignons**, le **curcuma**, le **curry en poudre** et le bouillon. Portez à ébullition et faites cuire 2 à 3 minutes jusqu'à ce que le bouillon ait réduit. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez la garniture au plat à four.
- Couvrez-la de la **pâte feuilletée** et piquez-y quelques trous à la fourchette (voir conseil).
- Enfourez la **tourte** 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce que la **pâte** soit joliment dorée.

Conseil : Envie d'une douceur ? Voici comment vous pouvez utiliser les restes de pâte feuilletée : faites fondre un peu de beurre, puis dans un bol, mélangez les restes de pâte avec du sucre et de la cannelle. Ajoutez-y ensuite le beurre fondu et mélangez bien. Déposez le tout dans un plat à four et enfourez 20 minutes à 180°C. Bon appétit !



4. Servir

- Servez la **tourte** et les **haricots verts** sur les assiettes.

Bon appétit !

Mijoté de chou rouge à la pomme et saucisses de poulet servi avec une purée de pommes de terre

Famille

Durée de préparation : 60 - 70 min.



Oignon



Pomme



Noix de muscade



Chou rouge râpé



Cannelle en poudre



Pomme de terre



Gouda râpé



Saucisses de poulet
assaisonnées



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

Pour que le chou rouge conserve sa belle couleur à la cuisson,
ajoutez-y un peu de vinaigre ou de jus de citron.

Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, poêle avec couvercle, râpe fine, casserole avec couvercle, presse-purée

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pomme* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Noix de muscade (pointe(s))	1	2	3	4	5	6
Chou rouge râpé* (g)	100	200	300	400	500	600
Cannelle en poudre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Saucisses de poulet assaisonnées* (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
A ajouter vous-même						
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	½	½	½	1	1½
Cassonade (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau (ml)	120	240	360	480	600	720
Beurre [végétal] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Lait [végétal] (splash)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3259 / 779	442 / 106
Lipides total (g)	33	4
Dont saturés (g)	20,1	2,7
Glucides (g)	79	11
Dont sucres (g)	30,6	4,2
Fibres (g)	20	3
Protéines (g)	34	5
Sel (g)	2,5	0,3

Allergènes

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



1. Préparer

- Émincez l'**oignon**. Épluchez la **pomme**, retirez-en le trognon et taillez-la en dés (scannez ci-dessous !).
- Râpez une pincée de **noix de muscade** à la râpe fine.
- Dans la sauteuse, faites fondre ½ cs de beurre par personne à feu moyen-vif et cuire l'**oignon** avec la moitié de la **noix de muscade** 2 à 3 minutes. Ajoutez ensuite le **chou rouge** par poignées.
- Ajoutez la **pomme** et le vinaigre balsamique blanc, puis faites cuire 4 à 5 minutes à couvert et à feu doux.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



2. Faire mijoter le chou

- Ajoutez l'eau, la cassonade, la **cannelle** et une bonne pincée de sel (voir tableau des ingrédients).
- Mélangez bien et faites cuire le tout 45 minutes à couvert à feu moyen-vif, ou jusqu'à ce que le **chou rouge** soit tendre (voir conseil).
- Remuez régulièrement et ajoutez éventuellement un peu d'eau si le tout devient trop sec. Salez et poivrez à votre goût.

Conseil : Si le chou rouge n'est pas encore assez tendre après 45 minutes, faites-le cuire plus longtemps et ajoutez-y de l'eau si nécessaire.



3. Cuire les pommes de terre

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole avec le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Lavez ou épluchez les **potatoes de terre** et taillez-les en gros morceaux. Faites-les cuire 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez-les et écrasez-les en **purée** au presse-purée.
- Ajoutez-y le **fromage**, 1 filet de lait, la moutarde et ½ cs de beurre par personne à la **purée**. Assaisonnez de sel, de poivre et du reste de **noix de muscade** à votre convenance.



4. Servir

- Faites fondre ½ cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif et faites-y cuire/dorer les **saucisses de poulet** uniformément 2 à 3 minutes.
- Couvrez et poursuivez la cuisson 4 à 6 minutes. Retournez régulièrement.
- Servez la **purée de pommes de terre** et le **mijoté de chou rouge** sur les assiettes. Déposez-y les **saucisses de poulet**.

Bon appétit !



Pain de viande maison aux épices italiennes

courgette et salade de grenailles crémeuse au basilic

Famille Calorie Smart

Durée de préparation : 50 - 60 min.



Courgette



Oignon



Bœuf haché assaisonné à l'italienne



Chapelure panko



Crème de basilic



Grenailles



Tomate



Mâche



Épices italiennes



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

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

Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol, râpe, plat à four, casserole avec couvercle, saladier

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (pièce(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bœuf haché assaisonné à l'italienne* (g)	100	200	300	400	500	600
Chapelure panko (g)	25	50	75	100	125	150
Crème de basilic (ml)	15	24	39	48	63	72
Grenailles (g)	150	300	450	600	750	900
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mâche* (g)	40	60	100	140	160	200
Épices italiennes (sachet(s))	½	¾	1	1½	1¾	2

À ajouter vous-même

Mayonnaise [végétale] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2623 / 627	493 / 118
Lipides total (g)	32	6
Dont saturés (g)	8,8	1,7
Glucides (g)	54	10
Dont sucres (g)	8,9	1,7
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	28	5
Sel (g)	2,1	0,4

Allergènes

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



1. Préparer

Préchauffez le four à 220°C. Râpez 40 g de **courgette** par personne. Coupez le reste en rondelles de ½ cm d'épaisseur (voir conseil). Râpez aussi l'**oignon** ou émincez-le.

Conseil : Pesez bien la courgette. Si vous en mettez trop, le pain de viande sera spongieux.



4. Cuire les grenailles

Dans la casserole, portez un bon volume d'eau à ébullition avec 1 bonne pincée de sel. Pendant ce temps, lavez les **grenailles**, coupez-les en deux, voire en quatre pour les plus grosses. Faites-les cuire 12 à 15 minutes dans la casserole à couvert. Ensuite, égouttez-les et rincez-les à l'eau froide.



2. Préparer le pain de viande

Transférez la **courgette** râpée, la **viande hachée**, la **chapelure panko**, les **épices italiennes** et l'**oignon** dans le bol. Ajoutez-y la moitié de la **crème de basilic**. Salez et poivrez généreusement, puis malaxez pour bien mélanger.

Le saviez-vous ? 🍌 La viande bœuf est une source de fer et la courgette est riche en vitamine C. Cette dernière aide à absorber le fer contenu dans votre alimentation. La combinaison idéale donc !



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



5. Préparer la salade de grenailles

Coupez la **tomate** en dés (scannez ci-dessus !). Dans le saladier, mélangez la mayonnaise avec le reste de **crème de basilic** (voir conseil). Ajoutez les **grenailles** et mélangez bien. Ajoutez ensuite la **mâche** et les dés de **tomate**. Mélangez bien puis salez et poivrez à votre goût.

Conseil : Si vous n'avez pas de mayonnaise, remplacez-la par une même quantité d'huile d'olive.



3. Cuire le pain de viande

Placez le mélange à base de **viande hachée** dans le plat à four et formez un **pain de viande**. Disposez les rondelles de **courgette** dessus. Enfournez 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que le **pain de viande** soit cuit.



6. Servir

Coupez le **pain de viande** en tranches et servez-les sur les assiettes. Accompagnez de la **salade de grenailles**.

Bon appétit !

Gratin de poireau au bœuf haché aux épices italiennes

pommes de terre et fromage vieux

Famille

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Pomme de terre



Oignon



Gousse d'ail



Poireau



Bœuf haché
assaisonné à l'italienne



Gouda vieux râpé



Épices italiennes



Cubes de tomate à l'ail
et oignon



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

Surprise : la partie verte du poireau est la plus riche en
vitamines & minéraux ! Bien émincée, lavée et cuite à
l'étouffée, elle regorge de bienfaits !

Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plat à four, casserole avec couvercle, wok ou sauteuse

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Poireau* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Bœuf haché assaisonné à l'italienne* (g)	100	200	300	400	500	600
Gouda vieux râpé* (g)	50	100	150	200	250	300
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Cubes de tomate à l'ail et oignon (paquet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
A ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	¼	¼	½	¾	¾
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3067 / 733	502 / 120
Lipides total (g)	39	6
Dont saturés (g)	22,3	3,6
Glucides (g)	54	9
Dont sucres (g)	13,6	2,2
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	39	6
Sel (g)	3,4	0,6

Allergènes

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



1. Cuire les pommes de terre

- Préchauffez le four à 180°C.
- Pour les **potatoes**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Lavez-les bien puis coupez-les en rondelles de ½ cm d'épaisseur.
- Faites-les cuire 8 à 10 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.



2. Cuire les légumes

- Pendant ce temps, émincez l'**oignon** et écrasez ou émincez l'**ail** (scannez ci-dessous !). Coupez le **poireau** en fines demi-rondelles.
- Faites fondre ½ cs de beurre par personne dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'**oignon** et l'**ail** 2 minutes.
- Ajoutez la **viande hachée** et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients). Faites cuire 3 à 4 minutes émettant la viande.
- Ajoutez le **poireau** et poursuivez la cuisson 2 minutes (voir conseil).

Conseil : Les légumes et la viande hachée n'ont pas besoin d'être complètement cuits à ce stade car ils continueront de cuire au four.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



3. Apprêter la farce

- Ajoutez les **cubes de tomate** et la moitié des **épices italiennes**. Portez le tout à ébullition et faites cuire 2 minutes à feu moyen-doux.
- Ajoutez le vinaigre balsamique. Salez et poivrez à votre goût.

Le saviez-vous ? 🍌 Manger des légumes réduit le risque de maladies chroniques. En moyenne, 4 personnes sur 10 consomment 200 g de légumes par jour. Heureusement, cette recette vous en fournit déjà 250 g, soit 80 % des AJR.



4. Servir

- Transférez la farce dans le plat à four et disposez-y les rondelles de **potatoes** dessus en les superposant.
- Saupoudrez du **fromage** et du reste d'**épices italiennes**, puis enfournez 8 à 10 minutes, ou jusqu'à ce que le **fromage** ait fondu.
- Sortez le plat du four et laissez reposer 2 à 3 minutes avant de servir.

Bon appétit !

Filet de pangasius en sauce crémeuse à la ciboulette

pommes de terre, carottes à la moutarde et au miel, citron

Famille Calorie Smart

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Pomme de terre



Carotte



Carotte jaune



Aneth et ciboulette frais



Épices italiennes



Citron



Oatly crème d'avoine BIO



Filet de lieu noir



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

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

Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, sauteuse avec couvercle, grand bol, grand saladier, essuie-tout, petit bol, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Carotte jaune* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Aneth et ciboulette frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oatly crème d'avoine BIO (ml)	50	100	150	200	250	300
Filet de lieu noir* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	2	4	6	8	10	12
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1½	3	4½	6	7½	9

Poivre noir à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2778 /664	412 /99
Lipides total (g)	33	5
Dont saturés (g)	4,8	0,7
Glucides (g)	61	9
Dont sucres (g)	13,7	2
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	27	4
Sel (g)	0,8	0,1

Allergènes

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



1. Préparer

Préchauffez le four à 220°C. Coupez les **carottes** dans la longueur en fins bâtonnets de 1 cm d'épaisseur. Épluchez ou lavez bien les **pommes de terre** et coupez-les en quartiers longs et étroits.

Le saviez-vous ? 🍏 Ce plat est riche en vitamine A grâce aux carottes. La vitamine A est importante pour la croissance, le système immunitaire et des yeux en bonne santé. Cette recette est aussi pauvre en sel et riche en fibres.



4. Préparer la sauce à la ciboulette

Pendant ce temps, ciselez finement la **ciboulette** et l'**aneth**. Dans le petit bol, mélangez la **crème Oatly**, la **ciboulette** et la moitié de la moutarde. Pressez la moitié du **citron** dans le grand saladier et coupez-en le reste en quartiers. Ajoutez le miel, l'**aneth** et le reste de moutarde au grand saladier.



2. Cuire à l'eau

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire **pommes de terre** 30 à 35 minutes à couvert. Retirez le couvercle au bout de 20 minutes et ajoutez les **épices italiennes**.



5. Cuire le poisson

Épongez le **poisson** avec l'essuie-tout. Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le **poisson** 2 à 3 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit. Retirez-le de la poêle, poivrez à votre goût. Incorporez la **sauce à la ciboulette** à la graisse de cuisson de la poêle.



3. Rôtir les carottes

Dans le grand bol, mélangez les **carottes** avec 1 cs d'huile d'olive par personne. Dispersez-les ensuite sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfouissez-les 20 à 25 minutes (voir conseil). Retournez-les à mi-cuisson et ajoutez un peu d'huile d'olive si nécessaire. Les **carottes** sont prêtes lorsque les pointes commencent à se colorer et que l'intérieur est tendre.

Conseil : Leur temps de cuisson au four peut être plus long si vous utilisez un four à micro-ondes combiné ou un four électrique. Piquez les carottes avec une fourchette : si elle rentre bien dedans, elles sont cuites !



6. Servir

Ajoutez les **carottes** à la sauce miel-moutarde et mélangez-bien. Servez les **carottes** et **pommes de terre** sur les assiettes. Disposez le **poisson** à côté, puis accompagnez de **sauce à la ciboulette** et des quartiers de **citron**.

Bon appétit !

Saucisse fumée et gratin de pommes de terre

choux de Bruxelles croquants poêlés à l'ail et lardons

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Pomme de terre



Crème liquide



Gouda vieux râpé



Choux de Bruxelles



Gousse d'ail



Saucisse de porc fumée



Lardons



Noix de muscade



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

Les hommes consomment de l'ail depuis près de 4 000 ans ! Rien d'étonnant donc à ce qu'il soit devenu partout un incontournable en cuisine !

Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Râpe fine, plat à four, casserole avec couvercle, casserole en inox, poêle, fouet

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Crème liquide (g)	50	100	150	200	250	300
Gouda vieux râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Choux de Bruxelles* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Saucisse de porc fumée* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lardons* (g)	25	50	75	100	125	150
Noix de muscade (pointe(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Farine (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Lait [végétal] (ml)	25	50	75	100	125	150
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3665 / 876	573 / 137
Lipides total (g)	56	9
Dont saturés (g)	27,5	4,3
Glucides (g)	55	9
Dont sucres (g)	6,5	1
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	35	5
Sel (g)	3,5	0,5

Allergènes

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



1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C. Pour les **pommes de terre**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Épluchez-les et coupez-les en rondelles de 1 cm d'épaisseur. Ajoutez-les à la casserole et faites-les cuire 6 à 8 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient à mi-cuites. Ensuite, égouttez-les et rincez-les à l'eau froide.



2. Préparer la sauce

Pendant ce temps, faites fondre le beurre dans la casserole en inox à feu moyen, puis ajoutez la farine et remuez jusqu'à formation d'une boule de pâte. Ajoutez progressivement le lait et la **crème liquide** en remuant. Battez au fouet jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux et incorporez le **fromage râpé**. Ajoutez 1 pincée de **noix de muscade** râpée à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût.



3. Préparer le gratin

Disposez les rondelles de **pommes de terre** au fond du plat à four de façon à ce qu'elles se chevauchent et versez la sauce par-dessus. Enfourez le **gratin de pommes de terre** 18 à 22 minutes.

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

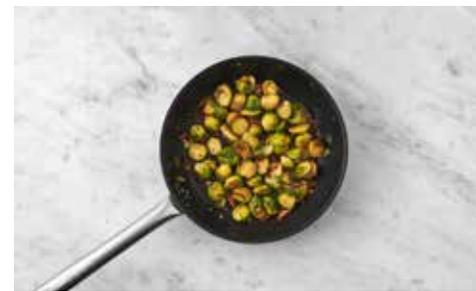


Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



4. Cuire les choux de Bruxelles

Pendant ce temps, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole utilisée pour les **pommes de terre**. Coupez la base et les feuilles extérieures des **choux de Bruxelles**. Faites cuire les **choux de Bruxelles** 6 à 8 minutes à couvert dans la casserole. Ensuite, retirez-les de la casserole en y laissant l'eau de cuisson. Rincez les **choux de Bruxelles** à l'eau froide et coupez-les en deux.



5. Cuire

Retirez la **saucisse fumée** de son emballage et transférez-la dans la casserole utilisée à l'étape précédente. Réchauffez-y la **saucisse** 10 minutes, puis coupez-la en deux. Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'**ail** (scannez ci-dessus !). Faites chauffer la poêle à sec, à feu moyen-vif et cuire les **lardons** 2 à 3 minutes. Ajoutez-y l'**ail** et les **choux de Bruxelles** et faites cuire 5 à 8 minutes en remuant. Salez et poivrez à votre goût.



6. Servir

Servez le **gratin de pommes de terre** avec les **choux de Bruxelles** et la **saucisse fumée**.

Bon appétit !

Burger de poulet à la mozzarella et au jambon serrano

pain brioché, dip d'avocat, salade de tomates cerises & roquette

Rapido Premium

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Dip d'avocat



Burger de poulet
Oranjehoen



Jambon serrano



Demi-grenailles
avec peau précuites



Roquette



Oignon



Mozzarella



Tomates cerises rouges



Pain brioché



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

Le jambon serrano (ou « jambon montagnard ») est traditionnellement séché en altitude. D'où son nom espagnol désignant une région montagneuse : la sierra.

Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

2x plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, poêle avec couvercle, poêle (à griller), saladier

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Dip d'avocat* (g)	40	80	120	160	200	240
Burger de poulet Oranjehoen* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Jambon serrano* (g)	20	40	60	80	100	120
Demi-grenailles avec peau précuites* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Roquette* (g)	20	40	60	80	100	120
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mozzarella* (boule(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomates cerises rouges (g)	125	250	375	500	625	750
Pain brioché (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Vinaigre balsamique noir (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4385 / 1048	604 / 144
Lipides total (g)	56	8
Dont saturés (g)	18	2,5
Glucides (g)	84	12
Dont sucres (g)	15	2,1
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	48	7
Sel (g)	3,6	0,5

Allergènes

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



1. Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Transférez les **grenailles** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé puis arrosez-les avec l'huile d'olive. Salez et poivrez à votre goût puis mélangez bien.
- Enfourez-les 15 minutes. Retournez à mi-cuisson.



3. Préparer la salade

- Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le **burger** 5 minutes. Ensuite, retournez-le, ajoutez l'**oignon** et poursuivez la cuisson 3 à 5 minutes.
- Dans le saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec le vinaigre balsamique, puis salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez-y les **tomates cerises**, la **roquette** et mélangez bien.



2. Enfouez le jambon serrano

- Pendant ce temps, coupez les **tomates cerises** en deux et la **mozzarella** en tranches.
- Émincez l'**oignon** en demi-rondelles (scannez ci-dessous !).
- Transférez le **jambon serrano** sur une autre plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfouez-le 5 minutes au-dessus des **grenailles**.
- Faites fondre le beurre à feu moyen-vif dans la poêle à griller. Coupez le **pain brioché** en deux et faites-le griller - face tranchée vers le bas - 3 à 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit doré.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



4. Servir

- Déposez ¼ de la **mozzarella** sur le **burger** et couvrez pour laisser fondre le **fromage**.
- Étalez le **dip d'avocat** sur le **pain brioché**.
- Déposez-y un peu de **salade** puis le **burger**, le **jambon** et l'**oignon** cuit.
- Servez le **burger** et les **grenailles** et accompagnez du reste de **salade** et **mozzarella**.

Bon appétit !

Steak de cerf en sauce à l'échalote et pommes de terre rôties au romarin carotte, chou de Bruxelles, cranberries

Premium

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Steak de cerf



Pommes de terre
en rondelles



Échalote



Gousse d'ail



Carotte



Choux de Bruxelles



Cranberries séchés



Romarin frais



Noix de cajou
concassées



Chutney piquant
aux oignons

INGRÉDIENT
À LA UNE



Ingrédient à la une dans votre box ! La saison du gibier est ouverte : régaliez-vous avec ce steak de cerf préparé de manière artisanale et dégustez une pièce de viande tendre, maigre et au goût unique. Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Papier aluminium, plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, sauteuse, petit bol, petite casserole en inox, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Steak de cerf* (g)	120	240	360	480	600	720
Pommes de terre en rondelles* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Échalote (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (pièce(s))	1	1	2	2	3	3
Choux de Bruxelles* (g)	75	150	225	300	375	450
Cranberries séchés (g)	10	20	30	40	50	60
Romarin frais* (brin(s))	½	1	1½	2	2½	3
Noix de cajou concassées (g)	10	20	30	40	50	60
Chutney piquant aux oignons* (g)	40	80	120	160	200	240

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200	250	300
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3648 / 872	514 / 123
Lipides total (g)	46	7
Dont saturés (g)	17,5	2,5
Glucides (g)	75	11
Dont sucres (g)	30	4,2
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	33	5
Sel (g)	1,8	0,3

Allergènes

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



1. Préparer

Sortez le **steak de cerf** du réfrigérateur pour le porter à température ambiante. Préchauffez le four à 200°C. Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la sauteuse. Ajoutez-y 1 pincée de sel. Pendant ce temps, coupez l'**échalote** en deux dans la longueur puis en fines demi-rondelles. Taillez la **carotte** en rondelles de ½ cm d'épaisseur maximum. Nettoyez les **choux de Bruxelles**, coupez-en la base dure, puis coupez-les en deux. Écrasez ou émincez l'**ail**. Ciselez finement le **romarin**.



4. Cuire les légumes

Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la même sauteuse à feu moyen-vif. Ajoutez-y la **carotte** et les **choux de Bruxelles** puis faites cuire 4 à 6 minutes. Ajoutez les **cranberries séchées**, les **noix de cajou concassées** et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



2. Enfourner

Faites cuire la **carotte** 11 à 14 minutes dans la sauteuse. Ajoutez-y les **choux de Bruxelles** lors des 6 à 8 minutes dernières minutes de cuisson, ou jusqu'à ce qu'ils soient cuits. Égouttez et réservez. Pendant ce temps, étalez les rondelles de **pommes de terre** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Dans le petit bol, mélangez l'**ail** et le **romarin** avec la moitié de l'huile d'olive. Arrosez-en les **pommes de terre** et assaisonnez-les de sel et de poivre à votre goût. Enfourez-les 15 à 17 minutes pour qu'elles soient dorées.



5. Cuire le steak

Pendant ce temps, faites fondre 1 cs de beurre par personne dans la poêle à feu vif. Ajoutez-y le **steak de cerf** dès que le beurre est bien chaud. Faites-le cuire 2 minutes de chaque côté. Retirez-le de la poêle, poivrez-le et laissez-le reposer sous une feuille d'aluminium. Ajoutez éventuellement le jus de la poêle à la **sauce à l'échalote** et mélangez.



3. Préparer la sauce

Préparez le bouillon (scannez ci-dessous !). Faites fondre ½ cs de beurre par personne dans la petite casserole en inox à feu moyen-vif et cuire l'**échalote** 2 à 3 minutes. Ajoutez-y le **chutney d'oignons** et le bouillon, puis portez à ébullition. Portez ensuite le feu sur doux et laissez réduire la **sauce** tout doucement jusqu'au service.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



6. Servir

Servez les **pommes de terre rôties** sur les assiettes. Coupez le **steak de cerf** à contre-fil en fines tranches et placez-le à côté des **pommes de terre**. Versez la **sauce à l'échalote** sur la viande. Accompagnez des légumes.

Bon appétit !

Filet de cabillaud sur lit de mafaldine arrosées d'aglio et olio

pecorino, courgette et amandes effilées

Rapido Premium

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Filet de cabillaud



Mélange d'épices siciliennes



Courgette



Gousse d'ail



Citron



Piment rouge



Mafaldine



Amandes effilées



Épinards



Persil plat frais



Pecorino râpé AOP



Le coup de cœur de Babette

Een favoriet van receptontwikkelaar Babette:

« Les mafaldine sont mes pâtes préférées ! Elles s'enroulent facilement autour de la fourchette et retiennent bien la sauce grâce à ses bords ondulés. Pour cette recette, vous les servez avec du cabillaud, de l'« aglio e olio » maison et de la courgette. Que demander de plus ? »

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse, bol profond, mixeur plongeant, casserole, essuie-tout, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Filet de cabillaud* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Citron* (pièce(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Piment rouge* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mafaldine (g)	90	180	270	360	450	540
Amandes effilées (g)	10	20	30	40	50	60
Épinards* (g)	100	200	300	400	500	600
Persil plat frais* (g)	10	20	30	40	50	60
Pecorino râpé AOP* (g)	20	40	60	80	100	120

À ajouter vous-même

Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3820 /913	717 /171
Lipides total (g)	45	9
Dont saturés (g)	16,4	3,1
Glucides (g)	76	14
Dont sucres (g)	6,6	1,2
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	47	9
Sel (g)	1,7	0,3

Allergènes

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



1. Préparer

- Pour les **mafaldine**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Épongez le **poisson** avec de l'essuie-tout et frottez-le d'**épices siciliennes**.
- Coupez la **courgette** en demi-rondelles (scannez ci-dessous !). Épluchez la **gousse d'ail** et taillez le **citron** en 6 quartiers.
- Épépinez et émincez le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.).



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



2. Cuire les mafaldine

- Faites cuire les **mafaldine** 7 à 9 minutes. Prélevez-en un peu d'eau de cuisson puis égouttez-les et réservez-les.
- Pendant ce temps, faites chauffer la poêle à sec à feu vif et griller/dorer les **amandes effilées** 1 à 2 minutes. Réservez-les hors de la poêle.
- Faites fondre la moitié du beurre à feu moyen-vif dans la sauteuse et cuire la **courgette** 3 à 4 minutes. Ajoutez-y les **épinards** et poursuivez la cuisson 1 minute. Assaisonnez généreusement de sel et de poivre.



3. Cuire le cabillaud

- Transférez l'**ail**, le **piment rouge** et l'huile d'olive vierge extra dans le bol profond, ainsi que les ¾ du **persil** et le jus de 1 quartier de **citron** par personne.
- Mixez le tout au mixeur plongeant en pâte lisse.
- Faites fondre le reste de beurre dans la poêle de l'étape précédente et cuire le **cabillaud** 1 à 2 minutes de chaque côté.
- Ciselez finement le reste de **persil**.



4. Servir

- Incorporez l'**aglio e olio** aux **mafaldine** et réchauffez 1 minute à feu moyen-vif. Ajoutez-y éventuellement un peu d'eau de cuisson des **pâtes** si la sauce est trop épaisse. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Servez les **mafaldine** dans des assiettes creuses et déposez-y les légumes et le **cabillaud**. Garnissez du **pecorino**, du **persil** et des **amandes effilées**. Servez avec les quartiers de **citron** restants.

Bon appétit !

Bowl gourmand avec steak et nachos

riz cuisiné, avocat, salsa et crème aigre

Cuisine du Monde

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Riz long grain



Avocat



Gouda râpé



Oignon



Concentré de tomate



Tomate



Citron vert



Épices mexicaines



Crème aigre bio



Steak mariné



Chips de tortilla
au piment doux



Haricots noirs



Poivron rouge pointu



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

Invitez le soleil à votre table avec ce bowl de burrito haut en couleurs ! Le mélange d'émincés de steak mariné, riz épicé, salsa de tomate et crème aigre plaira à toute la famille !

Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Papier aluminium, bol, tamis, plat à four, casserole avec couvercle, essuie-tout, petit bol, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz long grain (g)	75	150	225	300	375	450
Avocat (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Concentré de tomate (barquette(s))	¼	¼	1	1½	1½	2
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Citron vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Épices mexicaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crème aigre bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Steak mariné* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Chips de tortilla au piment doux (g)	40	75	120	150	195	225
Haricots noirs (paquet(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3

À ajouter vous-même

Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive vierge extra (cs)	¼	½	¾	1	1½	1½
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4774 /1141	588 /141
Lipides total (g)	56	7
Dont saturés (g)	19,9	2,5
Glucides (g)	104	13
Dont sucres (g)	14,8	1,8
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	52	6
Sel (g)	2,7	0,3

Allergènes

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



1. Préparer

Sortez le **steak** du réfrigérateur pour le porter à température ambiante. Préchauffez le four à 200°C et préparez le bouillon. Émincez l'**oignon** et taillez le **poivron pointu** en dés. Égouttez et rincez les **haricots noirs**. Faites chauffer l'huile d'olive dans la casserole à feu moyen-vif et revenir la moitié de l'**oignon** et le **poivron pointu** 1 à 2 minutes.



4. Enfournier les chips de tortilla

Versez les **chips de tortilla** dans le plat à four et répartissez le **fromage râpé** dessus. Enfourniez 3 à 5 minutes, ou jusqu'à ce que le **fromage** ait fondu. Dans le petit bol, mélangez la **crème aigre** avec le jus d'1 quartier de **citron vert** par personne. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



2. Cuire le riz

Ajoutez-y le **concentré de tomate**, la moitié des **épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) et le **riz**. Faites cuire 1 minute. Déglacez avec le bouillon. Faites cuire le **riz** 13 minutes à couvert (voir conseil). Ajoutez-y les **haricots noirs** et poursuivez la cuisson 2 minutes. Mélangez bien. Égouttez si nécessaire. Salez et poivrez à votre goût.

Conseil : Remuez le riz de temps en temps. Ajoutez un filet d'eau si le riz s'assèche trop.



5. Cuire le steak

Épongez le **steak** avec l'essuie-tout et frottez-le avec le reste des **épices mexicaines**, du sel et du poivre. Faites fondre le beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le **steak** 1 à 3 minutes de chaque côté. Retirez-le de la poêle et laissez-le reposer sous une feuille d'aluminium.



3. Préparer la salsa

Coupez le **tomate** en dés et le **citron vert** en quartiers. Dans le bol, mélangez l'huile d'olive vierge extra et le jus d'un quartier de **citron vert** par personne. Incorporez-y la **tomate** et l'**oignon** restant. Salez et poivrez à votre goût. Coupez l'**avocat** en deux et retirez-en le noyau et la peau. Taillez-en la chair en tranches (scannez ci-dessous !).



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



6. Servir

Servez le **riz** dans des bols profonds et garnissez-le avec la **salsa de tomate** et l'**avocat**. Garnissez chaque bol de **crème aigre** et de 1 quartier de **citron vert** par personne. Coupez le **steak**, à contre-fil, en fines tranches et répartissez-les sur le **riz**. Servez avec les **chips de tortilla** et les quartiers de **citron vert** restants.

Bon appétit !

Cabillaud en sauce au yazzara et broccolini

semoule, carotte jaune et zaatar

Rapido Premium

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Filet de cabillaud



Persil plat frais



Mélange d'épices
du Moyen-Orient



Amandes effilées



Semoule complète



Broccolini



Zaatar



Citron



Carotte jaune



Yazzara



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

Le broccolini, ou Bimi, est un croisement entre le brocoli classique et le brocoli chinois. Comparé à la saveur végétale et légèrement amère du brocoli classique, celle du broccolini est plus douce et terreuse.

Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Poêle avec couvercle, casserole avec couvercle, essuie-tout, poêle

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Filet de cabillaud* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Persil plat frais* (g)	5	10	30	40	40	50
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Amandes effilées (g)	10	20	30	40	50	60
Semoule complète (g)	75	150	225	300	375	450
Broccolini* (g)	100	200	300	400	500	600
Zaatar (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Carotte jaune* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Yazzara* (g)	60	120	180	240	300	360

À ajouter vous-même

Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	175	350	525	700	875	1050
Eau (ml)	50	100	150	200	250	300
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel [ou alternative vegan] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra	à votre goût					
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3167 / 757	446 / 107
Lipides total (g)	29	4
Dont saturés (g)	4,2	0,6
Glucides (g)	76	11
Dont sucres (g)	13,9	2
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	41	6
Sel (g)	1,9	0,3

Allergènes

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



1. Préparer

Préparez le bouillon dans la casserole (scannez ci-dessous !). Ajoutez-y la **semoule** hors du feu et laissez gonfler 10 minutes, à couvert. Pendant ce temps, coupez la **carotte** en bâtonnets de 5 cm de long environ.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



2. Cuire les légumes

Dans la poêle, faites chauffer la moitié de l'huile d'olive à feu moyen-vif puis ajoutez l'eau (voir tableau des ingrédients). Faites-y cuire la **carotte** et le **broccolini** 7 à 10 minutes, à couvert. Ajoutez le miel et poursuivez la cuisson 1 minute, sans couvercle. Salez et poivrez à votre goût.



3. Griller les amandes effilées

Faites chauffer la 2e poêle à sec, à feu vif, et griller/dorer les **amandes effilées**. Réservez-les hors de la poêle. Pendant ce temps, ciselez finement le **persil**.



4. Cuire le cabillaud

Épongez le **poisson** avec l'essuie-tout puis salez et poivrez. Dans la poêle des **amandes effilées**, faites chauffer le reste d'huile d'olive à feu moyen-vif. Faites-y cuire le **poisson** 2 à 3 minutes. Retournez-le et poursuivez-en la cuisson 1 à 2 minutes.



5. Apprêter la semoule

Pendant ce temps, coupez le **citron** en 6 quartiers et pressez-en 1 quartier par personne directement au-dessus de la **semoule**. Ajoutez-y les **épices du Moyen-Orient** et de l'huile d'olive vierge extra à votre convenance. Mélangez bien puis salez et poivrez à votre goût.



6. Servir

Servez la **semoule** dans les assiettes creuses et déposez le **poisson** et le **yazzara** dessus. Garnissez du **zaatar**, des **amandes effilées** et du **persil**. Accompagnez des quartiers de **citron** restants.

Bon appétit !

Conchiglie à la burrata et au pecorino

poivron rouge pointu, tomate et ketchup fumé

Famille Végé Rapido Calorie Smart Premium

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Conchiglie



Oignon



Gousse d'ail



Poivron rouge pointu



Mélange d'épices
du Moyen-Orient



Tomate



Cubes de tomate
à l'ail et oignon



Ketchup fumé



Pecorino râpé AOP



Basilic frais



Burrata

INGRÉDIENT
À LA UNE



Ingrédient à la une dans votre box ! La burrata est une variante crémeuse de la mozzarella et est originaire de la région des Pouilles, en Italie.
Qu'avez-vous pensé de cet ingrédient ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Sauteuse, casserole

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Cubes de tomate à l'ail et oignon (paquet(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ketchup fumé* (g)	30	60	90	120	150	180
Pecorino râpé AOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Burrata* (boule(s))	½	1	1½	2	2½	3

À ajouter vous-même

Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2753 / 658	567 / 136
Lipides total (g)	20	4
Dont saturés (g)	11,7	2,4
Glucides (g)	88	18
Dont sucres (g)	18,5	3,8
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	28	6
Sel (g)	2,9	0,6

Allergènes

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



1. Préparer

- Pour les **conchiglie**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Émiettez-y le cube de bouillon.
- Faites cuire les **conchiglie** 9 à 11 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.

Le saviez-vous ? 🌱 *Manger moins de viande est bon pour la santé. Cela réduit par exemple le risque de maladies cardiovasculaires.*



2. Couper et cuire

- Émincez l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Détaillez le **poivron pointu** en dés (scannez ci-dessous !).
- Faites chauffer l'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'**oignon** et l'**ail** 2 minutes.
- Ajoutez-y le **poivron pointu**, les **épices du Moyen-Orient** et poursuivez la cuisson 4 minutes. Pendant ce temps, coupez la **tomate** en petits dés.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



3. Apprêter la sauce

- Mélangez les **cubes de tomate**, le **ketchup fumé** et la **tomate** aux aromates dans la sauteuse.
- Réchauffez le tout 2 minutes.
- Incorporez-y les **conchiglie** et le **pecorino**, puis salez et poivrez à votre goût.



4. Servir

- Effeuillez le **basilic**. Ciselez-en grossièrement les feuilles.
- Coupez la **burrata** en deux.
- Servez les **pâtes** sur les assiettes et déposez-y la **burrata**.
- Garnissez du **basilic**.

Bon appétit !

Hot-dog garni au chili gratiné

potato wedges rôties, chutney d'oignon et coleslaw

Street food

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Piment vert



Quartiers de pommes de terre à cuire au four



Saucisse de porc au cheddar et oignon mijoté



Bœuf haché assaisonné



Passata



Chou rouge, blanc et carotte



Pain à hot-dog



Gouda râpé



Chutney piquant aux oignons



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

La street food est propre à chaque pays : un plat rapide que l'on trouve à chaque coin de rue. Faciles à préparer et pleines de saveurs authentiques, nos recettes Street Food vous permettront de déguster les plats locaux de vos destinations préférées !

Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

2x plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, sauteuse, poêle avec couvercle, saladier

Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Piment vert* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Quartiers de pommes de terre à cuire au four* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Saucisse de porc au cheddar et oignon mijoté* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Bœuf haché assaisonné* (g)	50	100	150	200	250	300
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Chou rouge, blanc et carotte* (g)	100	200	300	400	500	600
Pain à hot-dog (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Chutney piquant aux oignons* (g)	20	40	60	80	100	120

À ajouter vous-même

Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin rouge (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Poivre et sel	à votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	5598 /1338	728 /174
Lipides total (g)	85	11
Dont saturés (g)	27,1	3,5
Glucides (g)	93	12
Dont sucres (g)	22,2	2,9
Fibres (g)	11	1
Protéines (g)	44	6
Sel (g)	3,4	0,4

Allergènes

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



1. Préparer

Préchauffez le four à 180°C. Émincez le **piment vert** en fines rondelles (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.). Dispersez les **potatoes** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 20 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées.



4. Préparer le coleslaw

Dans le saladier, mélangez la mayonnaise avec le vinaigre de vin rouge. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût. Ajoutez-y le **mélange de carotte et chou** puis mélangez bien.

Le saviez-vous ? 🌱 Comparé à bien d'autres légumes, le chou rouge est très riche en calcium, fibres et vitamine C.



2. Cuire la saucisse

Faites fondre le beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément la **saucisse** 2 à 3 minutes. Couvrez et poursuivez la cuisson 10 à 12 minutes à feu moyen. Retournez régulièrement.



5. Garnir le hot-dog

Une fois que la **saucisse** et le **chili** sont prêts, disposez les **pains à hot-dog** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Déposez-y la **saucisse** et répartissez le **chili** dessus. Saupoudrez de **fromage râpé** et enfournez 3 à 4 minutes, ou jusqu'à ce que le **fromage** soit fondu.



3. Préparer le chili

Faites chauffer l'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire le **viande hachée** 3 minutes en l'émiettant. Une fois dorée, ajoutez-y la **passata**, la moitié du **piment vert** et le sucre. Salez, poivrez à votre goût puis laissez mijoter 4 à 5 minutes.



6. Servir

Servez les **potato wedges**, le **coleslaw** et le **hot-dog garni** sur les assiettes. Garnissez du **chutney d'oignon** et du **piment vert** restant.

Bon appétit !