

# Risotto au fenouil et saucisse de porc Brand & Levie

mascarpone et fromage râpé

Famille

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Oignon



Fenouil



Saucisse de porc,  
marjolaine et ail



Riz pour risotto



Mascarpone



Gouda râpé



Graines de fenouil  
moulues



Ingrédient à la une dans votre box ! Notre saucisse **Brandt & Levie** met l'accent sur la qualité, comme ici par exemple avec une saucisse produite à partir de porcs élevés dans de bonnes conditions aux Pays-Bas.  
Scannez le code QR pour en savoir plus sur ce fournisseur !

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Bol, casserole en inox, wok ou sauteuse avec couvercle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Fenouil* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Saucisse de porc, marjolaine et ail* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Riz pour risotto (g)	75	150	225	300	375	450
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Gouda râpé* (g)	15	25	40	50	65	75
Graines de fenouil moulues (sachet(s))	¼	¼	½	¾	¾	1
À ajouter vous-même						
Eau (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3569 / 853	440 / 105
Lipides total (g)	48	6
Dont saturés (g)	25,4	3,1
Glucides (g)	76	9
Dont sucres (g)	12,6	1,6
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	26	3
Sel (g)	2,2	0,3

## Allergènes

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



### 1. Couper les légumes

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

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



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 4. Préparer la salade de fenouil

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

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



### 2. Préparer la bouillon

Portez l'eau à ébullition dans la casserole en inox et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients). Incisez la peau de la **saucisse** pour en sortir la chair.



### 3. Cuire la saucisse

Faites fondre le beurre dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'**oignon** avec les **graines fenouil moulues**, la chair à **saucisse** et ⅓ du **fenouil frais** 3 minutes à feu vif en émettant la **viande**. Couvrez et poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes à feu moyen-doux.



### 5. Préparez le risotto

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

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



### 6. Servir

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

**Bon appétit !**



# Émincés de steak et salsa de mangue & concombre

riz aux épices mexicaines et salade de chou et carotte

Rapido Calorie Smart

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Émincés de steak



Riz jasmin



Épices mexicaines



Oignon



Chou rouge,  
blanc et carotte



Mangue



[Mini-]concombre



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

La mangue est cultivée en Asie du Sud depuis l'Antiquité. Le manguier est même l'arbre national du Bangladesh.

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

Grand bol, casserole avec couvercle, saladier, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Émincés de steak* (g)	100	200	300	400	500	600
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Épices mexicaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Chou rouge, blanc et carotte* (g)	50	100	100	200	200	300
Mangue* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
[Mini-]concombre* (pièce(s))	2	3	¾	1	¾	4
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Eau (ml)	180	360	540	720	900	1080
Miel [ou alternative vegan] (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal Lucullus	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2929 / 700	370 / 89
Lipides total (g)	24	3
Dont saturés (g)	3,6	0,5
Glucides (g)	86	11
Dont sucres (g)	24,6	3,1
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	32	4
Sel (g)	1	0,1

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Sortez les **émincés de steak** du réfrigérateur.
- Portez l'eau à ébullition dans la casserole (voir tableau des ingrédients) et faites-y cuire le **riz** 10 à 12 minutes à couvert.
- Ensuite, coupez le feu et réservez-le 5 minutes, toujours à couvert.



### 2. Cuire les légumes

- Émincez finement l'**oignon** et coupez le **concombre** en dés (scannez ci-dessous !).
- Épluchez la **mangue** et coupez-la en dés.

**Le saviez-vous ?** 🍌 La mangue est l'un des aliments les plus riches en potassium. Ce dernier favorise une bonne pression artérielle. La banane, le saumon, les pommes de terre, le brocoli et les cacahuètes en contiennent aussi beaucoup.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 3. Préparer la salsa

- Dans le grand bol, mélangez le **chou et la carotte** avec la mayonnaise et la moitié du vinaigre de vin blanc.
- Dans le saladier, mélangez le **concombre** avec la **mangue**, l'**oignon** et le miel (voir conseil). Ajoutez-y le reste de vinaigre de vin blanc et un peu de sambal (ou de harissa) à votre goût.

**Conseil :** Si vous n'appréciez pas l'oignon cru, faites-le cuire avec les émincés de steak à l'étape suivante.



### 4. Servir

- Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle à feu vif et cuire/dorer uniformément les **émincés de steak** avec les **épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) 1 à 2 minutes.
- Servez le **riz** dans des assiettes creuses et déposez-y les **émincés de steak**, la **salsa** et la **salade de chou et carotte**.

**Bon appétit !**



# Rice bowl aux émincés de porc et œuf au plat

inspiré du « bibimbap » coréen

Rapido

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Riz basmati



[Mini]-concombre



Gousse d'ail



Gomasio



Champignons



Sauce soja



Oignon



Œuf



Émincés de porc aux  
épices orientales



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

Vous préparez aujourd'hui un plat inspiré du bibimbap  
coréen. Ce mot regroupe 2 sonorités : *bibim* (mêlé) et *bap*  
(riz).

Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Bol, casserole, éplucheur ou rabot à fromage, petit bol, 2x poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Riz basmati (g)	75	150	225	300	375	450
[Mini-]concombre* (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gomasio (sachet(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Œuf* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Émincés de porc aux épices orientales* (g)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Eau (cs)	250	500	750	1000	1250	1500
Vinaigre de vin blanc (cc)	2	4	6	8	10	12
Sambal Lucullus (cc)	¼	½	¾	1	1½	1½
Huile de tournesol (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Cassonade (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3171 / 758	578 / 138
Lipides total (g)	33	6
Dont saturés (g)	6,5	1,2
Glucides (g)	73	13
Dont sucres (g)	9	1,6
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	41	7
Sel (g)	3	0,5

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Portez l'eau à ébullition dans la casserole (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire le **riz** 10 à 12 minutes. Ensuite, réservez-le 5 minutes.
- Pendant ce temps, formez des rubans de **concombre** à l'éplucheur ou au rabot à fromage.
- Dans le bol, mélangez-les avec la moitié du vinaigre de vin blanc, du sel et du poivre.



### 3. Cuire l'œuf au plat

- Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne à feu vif dans la même poêle et cuire les **émincés de porc** avec la moitié de l'**ail** 2 à 3 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans la 2e poêle à feu moyen et cuire 1 **œuf au plat** par personne. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

**Le saviez-vous ?** 🌱 L'ail contient des substances bioactives appelées dithioléthiones, qui agissent favorablement sur le taux de cholestérol et sont antioxydantes.



### 2. Cuire les champignons

- Émincez l'**oignon** en demi-rondelles et coupez les **champignons** en quatre.
- Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire l'**oignon** et les **champignons** 5 à 7 minutes.
- Salez et poivrez à votre goût. Réservez-les hors de la poêle jusqu'au service.
- Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'**ail** (scannez ci-dessous !).



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 4. Servir

- Ajoutez le reste d'**ail** et de vinaigre de vin blanc au petit bol. Ajoutez-y le sambal (ou harissa), le sucre et 1 cs d'eau par personne. Ajoutez-y la moitié du **gomasio** puis mélangez bien.
- Servez le **riz** dans des grands bols et disposez-y les **émincés de porc**, le **concombre**, les **champignons** l'**œuf au plat**.
- Garnissez du reste de **gomasio**. Arrosez de la sauce au sambal (ou harissa) et de **sauce soja**, ou servez les sauces séparément.

**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))	¼	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)	53	9
Dont sucres (g)	10,2	1,7
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.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 2. Cuire les légumes

- Pendant ce temps, émincez l'**oignon** et écrasez ou émincez l'**ail** (scannez ci-contre !). Coupez le **poireau** en deux dans la longueur, puis 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.



### 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 chevauchant.
- 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 !**



# Gratin de rouleaux de poireau au jambon

purée de pommes de terre et garniture panko croustillante

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Poireau



Pomme de terre



Citron



Lait demi-écrémé bio



Gouda vieux râpé



Jambon fumé



Chapelure panko



Noix de muscade



Ingrédient à la une dans votre box ! Notre lait demi-écrémé biologique provient de la ferme laitière de Klaas où les vaches décident elles-mêmes de l'heure de la traite.  
Scannez le code QR pour en savoir plus sur ce fournisseur !

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, râpe fine, plat à four, casserole avec couvercle, essuie-tout, presse-purée, casserole en inox, fouet

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Poireau* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pomme de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Lait demi-écrémé bio* (ml)	100	200	300	400	500	600
Gouda vieux râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Tranches de jambon fumé* (tranche(s))	3	6	9	12	15	18
Chapelure panko (g)	15	25	40	50	65	75
Noix de muscade (pointe(s))	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Farine (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	150	300	450	600	750	900
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2958 / 707	367 / 88
Lipides total (g)	32	4
Dont saturés (g)	19,9	2,5
Glucides (g)	70	9
Dont sucres (g)	11,9	1,5
Fibres (g)	17	2
Protéines (g)	29	4
Sel (g)	2,6	0,3

## Allergènes

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



## 1. Préparer le poireau

Préchauffez le four à 200°C. Préparez le bouillon. Coupez le **poireau** en tronçons de 15 cm. Faites fondre ½ cs de beurre par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et saisissez/dorez uniformément le **poireau** 4 à 5 minutes. Déglacez avec le bouillon et poursuivez-en la cuisson 15 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-le et déposez-le sur une feuille d'essuie-tout (voir conseil).

**Conseil :** Séchez bien le poireau pour éviter que la sauce au fromage ne soit trop liquide.



## 4. Préparer la purée

Hors du feu, incorporez ⅔ du **fromage râpé** et ½ cs de jus de **citron** par personne à la casserole. Écrasez les **pommes de terre**. Ajoutez-y ½ cs de beurre par personne et autant de liquide de cuisson réservé que nécessaire. Ajoutez ensuite la moutarde et le reste de **noix de muscade** à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût.



## 2. Cuire les pommes de terre

Pour les **pommes de terre**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Épluchez-les ou lavez-les bien, puis coupez-les en gros morceaux (scannez ci-dessous !). Faites-les cuire 12 à 15 minutes à couvert. Ensuite, prélevez-en un peu de liquide de cuisson puis égouttez-les et réservez-les. Pressez le **citron**. Râpez 1 pointe de **noix de muscade** par personne.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



## 5. Préparer les rouleaux

Assaisonnez le **poireau** de sel et de poivre puis enveloppez-le des tranches de **jambon**. Transférez la **purée de pommes de terre** dans le plat à four. Disposez-y les **rouleaux de poireau**. Versez la **sauce au fromage** dessus. Saupoudrez de **chapelure panko**, du reste de **fromage** et enfournez 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce qu'une jolie croûte dorée se soit formée.



## 3. Préparer la sauce au fromage

Faites fondre ½ cs de beurre par personne à feu moyen dans la casserole en inox. Ajoutez-y la farine et remuez au fouet jusqu'à ce qu'elle libère son parfum (voir conseil). Ajoutez alors ¼ du **lait** et incorporez-le au fouet. Répétez l'opération 3 fois avec le reste du **lait**. Mélangez au fouet jusqu'à obtention d'une sauce homogène. Ajoutez-y la moitié de la **noix de muscade** puis salez et poivrez à votre goût.

**Conseil :** Si vous mélangez le beurre et la farine de cette façon, vous obtenez un roux. Pour cela, il est important de respecter précisément les quantités : 1 cs de beurre = 15 g et 1 cs de farine = 20 g.



## 6. Servir

Servez le **gratin de rouleaux de poireau** sur les assiettes.

**Bon appétit !**



# Steak de thon poêlé et pommes de terre rôties

mayonnaise à l'aneth, courgette et poivron

Famille

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Pomme de terre



Oignon



Gousse d'ail



Poivron



Courgette



Aneth frais



Steak de thon



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

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, casserole avec couvercle, petit bol, poêle, 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	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Poivron* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Courgette* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Aneth frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Steak de thon* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6

### A ajouter vous-même

Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2745 / 656	470 / 112
Lipides total (g)	40	7
Dont saturés (g)	5,5	0,9
Glucides (g)	42	7
Dont sucres (g)	5,5	0,9
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	31	5
Sel (g)	0,7	0,1

## Allergènes

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



## 1. Précuire les pommes de terre

Préchauffez le four à 200°C. Lavez bien les **potatoes** et taillez-les en quartiers et mettez-les dans la casserole. Versez de l'eau à hauteur des **potatoes** puis portez à ébullition. Couvrez et faites-les cuire 6 à 8 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les et réservez-les sans couvercle.



## 2. Couper les légumes

Pendant ce temps, émincez l'**oignon** (scannez ci-dessous !) et écrasez ou émincez l'**ail**. Coupez le **poivron** et la **courgette** en dés. Ciselez finement l'**aneth frais**.



## 3. Rôtir les pommes de terre

Dispersez les **potatoes** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Mélangez-les avec la moitié de l'huile d'olive, du sel et du poivre. Enfourez-les 15 à 20 minutes. Retournez-les à mi-cuisson.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



## 4. Cuire les légumes

Faites chauffer l'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif et revenir l'**oignon** 1 à 2 minutes. Ajoutez ensuite le **poivron**, la **courgette** et l'**ail**. Mélangez bien et faites cuire 10 à 12 minutes. Salez et poivrez à votre goût.



## 5. Cuire le thon

Pendant ce temps, mélangez l'**aneth** et la mayonnaise dans le petit bol. Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le **steak de thon** 1 à 3 minutes de chaque côté (voir conseil). Salez et poivrez à votre goût.



## 6. Servir

Servez le **steak de thon** avec les **potatoes**, les **légumes** et la **mayonnaise à l'aneth**.

**Bon appétit !**

**Conseil :** Le steak de thon est plus savoureux et tendre lorsqu'il est encore saignant. Si vous le préférez plus cuit, poursuivez-en la cuisson 1 à 2 minutes par côté.



# Crevettes marinées à l'ail et fromage de chèvre au miel

couscous perlé, olives, noix et fines herbes

Rapido Premium

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Huile d'olive au citron



Gousse d'ail



Crevettes



Estragon et cerfeuil frais



Couscous perlé



Courgette



Fenouil



Olives Leccino



Noix concassées



Fromage de chèvre frais



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

Les crevettes marinées à l'ail et les olives Leccino salées se combinent à merveille et rendent ce plat ultra savoureux !

Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Bol, sauteuse, casserole avec couvercle, saladier, petit bol, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Huile d'olive au citron (ml)	4	8	12	16	20	24
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crevettes* (g)	120	240	360	480	600	720
Estragon et cerfeuil frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Couscous perlé (g)	75	150	225	300	375	450
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Fenouil* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Olives Leccino* (g)	10	20	30	40	50	60
Noix concassées (g)	20	40	60	80	100	120
Fromage de chèvre frais* (g)	25	50	75	100	125	150
A ajouter vous-même						
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3431 / 820	473 / 113
Lipides total (g)	46	6
Dont saturés (g)	13,1	1,8
Glucides (g)	62	8
Dont sucres (g)	7,3	1
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	36	5
Sel (g)	2,5	0,3

## Allergènes

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



### 1. Mariner les crevettes

- Préparez le bouillon dans la casserole, portez à ébullition et faites-y cuire le **couscous perlé** 12 à 14 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-le et rincez-le brièvement sous l'eau chaude.
- Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Dans le bol, mélangez-le avec ½ cs d'huile d'olive par personne et les **crevettes**. Laissez mariner jusqu'à l'étape 3.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 3. Préparer la garniture

- Concassez grossièrement les **noix**.
- Faites chauffer la poêle, sans matière grasse, à feu moyen-vif et griller/dorer les **noix**. Réservez-les dans le petit bol.
- Détachez les feuilles d'**estragon** des brins et ciselez les feuilles grossièrement. Ciselez finement le **cerfeuil**. Dans le petit bol, mélangez la moitié des **fines herbes** avec les **noix**.
- Émiettez le **fromage de chèvre** et coupez les **olives** en rondelles.
- Faites chauffer la même poêle à feu moyen-vif et cuire les **crevettes** avec la marinade 3 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient rosées.



### 2. Cuire les légumes

- Pendant ce temps, coupez la **courgette** en demi-rondelles de ½ cm d'épaisseur maximum.
- Coupez le **fenouil** en quatre et retirez-en le cœur dur. Réservez-en éventuellement les fanes s'il y en a. Détaillez le **fenouil** en petits dés (scannez ci-contre !).
- Faites fondre ½ cs de beurre par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et cuire le **fenouil** 5 minutes (voir conseil).
- Ajoutez-y la **courgette** et poursuivez la cuisson 10 à 12 minutes, ou jusqu'à ce que les **légumes** soient cuits.

**Conseil** : Si vous cuisinez-vous pour plus de 2 personnes, utilisez plusieurs sauteuses.



### 4. Servir

- Dans le saladier, mélangez le **couscous perlé** avec la **courgette**, le **fenouil**, les **olives** et le reste des **fines herbes**. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez le **couscous perlé** sur les assiettes et déposez-y le **fromage de chèvre** et les **crevettes**.
- Arrosez d'**huile d'olive au citron** et garnissez des **noix** aux **fines herbes** et fanes de **fenouil** s'il y en a.

**Bon appétit !**

# Gratin de cabillaud crémeux aux herbes fraîches

salade de pomme & noix et panko au fromage

Premium

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Crème liquide



Oignon



Citron



Pomme



[Mini]-concombre



Chapelure panko



Gouda râpé



Noix concassées



Filet de cabillaud



Pomme de terre Roseval



Little gem



Estragon et ciboulette frais



Épices italiennes



Sauce hollandaise



Le coup de cœur de Chiara

**La recette préférée de Chiara, créatrice culinaire:**

« J'aime beaucoup la sauce hollandaise ! Saviez-vous qu'elle est en fait d'origine française ? Ici, je l'utilise pour préparer ce savoureux gratin. J'accompagne ce plat d'une salade garnie de pomme pour contrebalancer le côté crémeux du gratin. »

## 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, essuie-tout, saladier, casserole en inox, petit bol, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Crème liquide (g)	75	150	225	300	375	450
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Citron* (pièce(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Pomme* (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
[Mini-]concombre* (pièce(s))	2	3	1	1	4	4
Chapelure panko (g)	15	25	40	50	65	75
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Noix concassées (g)	10	20	30	40	50	60
Filet de cabillaud* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pomme de terre Roseval (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Little gem* (pièce(s))	¼	1	2	2	3	3
Estragon et ciboulette frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Épices italiennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sauce hollandaise* (g)	50	100	150	200	250	300
À ajouter vous-même						
Moutarde (cc)	2	4	6	8	10	12
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	¼	½	¾	1	1½	1½

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4594 / 1098	476 / 114
Lipides total (g)	68	7
Dont saturés (g)	25,2	2,6
Glucides (g)	77	8
Dont sucres (g)	17,4	1,8
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	43	4
Sel (g)	2	0,2

## Allergènes

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



### 1. Cuire les pommes de terre

Préchauffez le four à 200°C. Épluchez ou lavez bien les **potatoes de terre** puis coupez-les en rondelles de 1 cm d'épaisseur maximum. Transférez-les dans la casserole, portez de l'eau à hauteur, portez à ébullition et faites-les cuire 10 à 12 minutes à couvert. Égouttez-les et mettez-les dans le plat à four avec les **épices italiennes** et l'huile d'olive. Salez et poivrez à votre goût puis mélangez bien.



### 4. Préparer le gratin

Ciselez finement la **ciboulette** et l'**estragon**. Épongez le **poisson** avec l'essuie-tout puis coupez-le en dés de 2 cm. Salez et poivrez puis disposez le poisson sur les **potatoes de terre** dans le plat à four. Versez-y la **sauce crémeuse** et parsemez du **fromage râpé**, de la **chapelure panko** et de la moitié des **herbes fraîches**. Enfouissez 10 à 12 minutes.



### 2. Préparer le citron

Émincez finement l'**oignon**. Prélevez le zeste du **citron**. Coupez la moitié du **citron** en quarts et pressez le reste dans le petit bol.



### 5. Préparer la salade

Faites chauffer la poêle, sans matière grasse, à feu vif et dorer les **noix**. Réservez-les hors de la poêle. Retirez le trognon de la **pomme** et coupez-la en dés. Émincez grossièrement la **salade** et coupez le **concombre** en dés. Dans le saladier, mélangez le jus de **citron**, le vinaigre de vin blanc et l'huile d'olive vierge extra avec le reste de moutarde. Salez et poivrez. Ajoutez la **salade**, la **pomme**, le **concombre** au saladier puis mélangez bien.



### 3. Préparer la sauce

Faites fondre ½ cs de beurre par personne dans la casserole en inox à feu moyen-vif et cuire l'**oignon** 1 minute. Ajoutez-y la **sauce hollandaise**, le zeste de **citron**, la **crème liquide** et la moitié de la moutarde. Faites cuire 2 à 3 minutes. Salez et poivrez à votre goût.



### 6. Servir

Servez le **gratin de poisson** sur les assiettes avec la **salade** sur le côté. Garnissez des **noix** et du reste d'**herbes fraîches**. Accompagnez des quartiers de **citron**.

**Le saviez-vous ?** 🍋 Le cabillaud de cette recette est riche en iode - un minéral important pour la thyroïde, le métabolisme et la croissance de l'enfant.

**Bon appétit !**



# Filet de poulet en sauce hollandaise

grenailles poêlées au romarin et haricots verts

Rapido Premium

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Filet de poulet



Sauce hollandaise



Demi-grenailles avec peau précuites



Thym séché



Romarin séché



Mélange d'épices siciliennes



Haricots verts extra fins



Mini-tomates roma



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

Vous faites mariner le filet de poulet dans un mélange d'épices siciliennes pour donner encore plus de saveur à ce plat gourmand facile à préparer.

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

Assiette creuse, poêle avec couvercle, 2x plat à four, casserole avec couvercle, casserole en inox

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Filet de poulet* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Sauce hollandaise* (g)	50	100	150	200	250	300
Demi-grenailles avec peau précuites* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Thym séché (sachet(s))	¼	½	¾	¾	¾	1
Romarin séché (sachet(s))	¼	½	¾	¾	¾	1
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	¼	1	1½	2	2½	3
Haricots verts extra fins* (g)	150	300	400	600	700	900
Mini-tomates roma (g)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre [végétal] (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2996 /716	466 /111
Lipides total (g)	42	6
Dont saturés (g)	12	1,9
Glucides (g)	43	7
Dont sucres (g)	6,7	1
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	39	6
Sel (g)	1,2	0,2

## Allergènes

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



### 1. Rôtir les légumes

- Préchauffez le four à 220°C. Versez un fond d'eau dans la casserole.
- Équeutez les **haricots verts**. Ajoutez-les à la casserole avec 1 pincée de sel. Couvrez, portez à ébullition et faites-les cuire 3 minutes à petit bouillon. Ensuite, égouttez-les et passez-les sous l'eau froide.
- Transférez-les dans le plat au four avec les **mini-tomates roma** et assaisonnez-les avec ½ cs d'huile d'olive par personne, le **thym**, du sel et du poivre. Mélangez et enfournez 15 minutes.



### 3. Réchauffer la sauce

- Réchauffez la **sauce hollandaise** dans la casserole en inox à feu doux.
- Salez, poivrez à votre goût, ajoutez-y le reste de **marinade** du plat à four utilisé pour le **poulet** et mélangez bien.



### 2. Poêler les grenailles

- Dans une assiette creuse, faites mariner le **poulet** ½ cs d'huile d'olive par personne et les **épices siciliennes**. Salez et poivrez à votre goût.
- Mettez le **poulet mariné** dans le 2e plat à four. Enfourez-le 8 à 10 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit.
- Faites fondre ½ cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les **grenailles** 5 à 6 minutes à couvert.
- Retirez le couvercle et ajoutez-y le **romarin**. Poursuivez la cuisson 5 minutes.



### 4. Servir

- Servez les **grenailles au romarin** sur les assiettes avec les **légumes rôtis**.
- Découpez le **poulet** en tranches. Disposez-les à côté des **légumes** et accompagnez de la **sauce hollandaise**.

**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 !

**Bon appétit !**

# Dorade laquée de sauce soja douce et épicée et krupuk

riz au lait de coco et légumes sautés

Rapido Cuisine du Monde

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Gousse d'ail



Krupuk aux crevettes grises



Lait de coco



Courgette



Curcuma en poudre



Mélange d'épices coréennes



Riz jasmin



Filet de dorade



Oignon nouveau



Sauce soja



Pois mange-tout



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

Ces krupuks nous viennent de Zéelande ! Ils sont produits à partir d'ingrédients 100 % naturels, notamment des meilleures crevettes grises pêchées dans les eaux de la mer du Nord.

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

Assiette creuse, grand wok ou sauteuse, casserole avec couvercle, essuie-tout, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Krupuk aux crevettes grises (g)	30	60	90	120	150	180
Lait de coco (ml)	90	180	250	360	430	540
Courgette* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Curcuma en poudre (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Mélange d'épices coréennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Riz jasmin (g)	75	150	225	300	375	450
Filet de dorade* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon nouveau* (botte(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sauce soja (ml)	10	20	30	40	50	60
Pois mange-tout* (g)	75	150	150	300	300	450

### A ajouter vous-même

Eau (ml)	175	350	525	700	875	1050
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Farine (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Sambal Lucullus (cc)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau pour la sauce (ml)	25	50	75	100	125	150
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3920 /937	529 /126
Lipides total (g)	38	5
Dont saturés (g)	16,8	2,3
Glucides (g)	113	15
Dont sucres (g)	20,6	2,8
Fibres (g)	9	1
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

- Ajoutez le **lait de coco** et le **curcuma** à la grande casserole. Versez-y l'eau et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Portez à ébullition. Portez ensuite le feu sur moyen-doux et ajoutez le **riz**. Faites-le cuire 10 à 12 minutes à couvert. Égouttez-le si nécessaire et réservez-le.
- Coupez la **courgette** en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'**ail**. Émincez finement l'**oignon nouveau** en séparant le blanc du vert.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 3. Préparer la sauce

- Faites chauffer le reste de l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le **poisson** 2 à 3 minutes côté peau. Baissez le feu, retournez-le et poursuivez-en la cuisson 1 minute. Réservez-le hors de la poêle.
- Pour la **sauce**, ajoutez le sucre, la **sauce soja**, le sambal (ou harissa) et l'eau à la poêle (voir tableau des ingrédients).
- Laissez réduire la **sauce** 1 à 2 minutes à feu moyen, jusqu'à ce qu'elle devienne sirupeuse (scannez ci-dessus !).



### 2. Cuire les légumes

- Faites chauffer la moitié de l'huile de tournesol dans le grand wok ou sauteuse à feu moyen-vif et cuire la **courgette** avec les **pois mange-tout** et la partie blanche de l'**oignon nouveau** 4 à 6 minutes.
- Ajoutez-y l'**ail** et les **épices coréennes**, puis poursuivez la cuisson 2 minutes.
- Ajoutez la farine à une assiette creuse. Épongez le **poisson** avec de l'essuie-tout. Salez-le et poivrez-le puis passez-le dans la farine.



### 4. Servir

- Remettez le **poisson** dans la poêle et imprégnez-le de **sauce** pour le laquer.
- Servez le **riz** dans des assiettes creuses et déposez-y le **poisson** en sauce.
- Disposez les **légumes** et le **krupuk** à côté.
- Garnissez de la partie verte de l'**oignon nouveau** réservée.

**Bon appétit !**



# Filet mignon de porc en sauce au vin

potimarron rôti et purée à la ciboulette

Rapido Calorie Smart Premium

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Pomme de terre



Pomme



Dés de potimarron



Filet mignon de porc



Oignon



Gousse d'ail



Vin rouge



Thym séché



Ciboulette fraîche



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

Le filet de porc est une pièce de viande relativement maigre riche en vitamine B : idéale pour un repas équilibré !

Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, plat à four, casserole avec couvercle, presse-purée, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Pomme* (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Dés de potimarron* (g)	150	300	450	600	750	900
Filet mignon de porc* (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vin rouge (ml)	40	75	115	150	190	225
Thym séché (sachet(s))	¼	½	½	¾	¾	1
Ciboulette fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30

### À ajouter vous-même

Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	75	150	225	300	375	450
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Farine (cc)	1	2	3	4	5	6
Lait [végétal] (splash)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2686 / 642	344 / 82
Lipides total (g)	28	4
Dont saturés (g)	14,7	1,9
Glucides (g)	58	7
Dont sucres (g)	15,7	2
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	35	4
Sel (g)	1,2	0,2

## Allergènes

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



## 1. Préparer

Préchauffez le four à 180°C. Préparez le bouillon (scannez ci-dessous !). Lavez ou épluchez les **potimarrons** et coupez-les en gros morceaux. Versez un bon volume d'eau dans la casserole et immergez-y les **potimarrons**. Ajoutez-y 1 bonne pincée de sel et faites-les cuire 12 à 15 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les et réservez-les au chaud à couvert.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



## 4. Préparer le jus

Faites fondre le reste du beurre dans la même poêle à feu moyen et cuire l'**oignon** et l'**ail** 3 à 4 minutes. Ajoutez-y le **vin rouge** et le **thym**. Portez à ébullition et laissez mijoter 2 à 3 minutes à petit bouillon. Ajoutez ensuite le bouillon et la farine. Portez à nouveau à ébullition et laissez réduire doucement jusqu'au service. Poivrez à votre goût.



## 2. Rôtir

Pendant ce temps, lavez ou épluchez la **pomme**. Retirez-en le trognon et coupez-la en quartiers. Dans le bol, mélangez-les avec les dés de **potimarron** et ½ cs d'huile d'olive par personne, du sel et du poivre. Dispersez le tout sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé en veillant à y laisser de l'espace pour le **filet mignon**. Enfourez 5 à 10 minutes.



## 5. Préparer la purée

Écrasez les **potimarrons** en **purée** avec la moutarde et 1 filet de lait. Assaisonnez généreusement de sel et de poivre. Ciselez finement la **ciboulette** et mélangez-en la moitié à la **purée**.



## 3. Cuire la viande

Faites fondre 1 cs de beurre par personne dans la poêle à feu vif. Saupoudrez le **filet mignon** de sel et de poivre et faites-le cuire/dorer uniformément 3 à 4 minutes. Pendant ce temps, coupez l'**oignon** en fines demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'**ail**. Transférez le **filet mignon** dans un petit plat à four et enfourez-le 10 à 15 minutes à côté de la **pomme** et du **potimarron**.



## 6. Servir

Servez la **purée** sur les assiettes et disposez le **filet de porc** à côté. Versez la **sauce au vin rouge** sur la **viande**. Déposez le **potimarron** et la **pomme rôtis** à côté et garnissez du reste de **ciboulette**.

**Le saviez-vous ?** 🍷 La vitamine A est importante pour voir distinctement dans la pénombre. Elle est aussi bonne pour la santé de votre peau, de vos cheveux et de vos ongles. 200 g de potimarron renferment la moitié des AJR en vitamine A.

**Bon appétit !**

# Enchiladas au poulet et nachos au fromage

dip d'avocat, salsa de tomate et crème aigre

Famille Rapido Premium

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Maïs conserve



Oignon



Poulet haché aux  
épices mexicaines



Épices mexicaines



Passata



Tortilla au blé complet



Gouda râpé



Tomate



Radicchio et  
laitue iceberg



Crème aigre bio



Dip d'avocat



Chips de tortilla au  
piment doux



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

Nous avons pré-assaisonné la viande hachée de poulet avec  
des épices mexicaines. Une vraie « fiesta de saveurs » ce soir  
à table !

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, 2x plat à four, saladier, tamis ou passoire, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Maïs conserve (g)	70	140	210	285	350	425
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Poulet haché aux épices mexicaines* (g)	100	200	300	400	500	600
Épices mexicaines (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Tortilla au blé complet (pièce(s))	2	4	6	8	10	12
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Tomate (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Radis et laitue iceberg* (g)	25	50	75	100	125	150
Crème aigre bio* (g)	25	50	75	100	125	150
Dip d'avocat* (g)	40	80	120	160	200	240
Chips de tortilla au piment doux (g)	40	75	115	150	190	225

### À ajouter vous-même

Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel						à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4125 /986	669 /160
Lipides total (g)	51	8
Dont saturés (g)	17,4	2,8
Glucides (g)	82	13
Dont sucres (g)	16,6	2,7
Fibres (g)	16	3
Protéines (g)	41	7
Sel (g)	4,2	0,7

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C. Égouttez le **maïs**. Émincez finement l'**oignon**.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire la moitié de l'**oignon** et du **maïs** 1 à 2 minutes (voir conseil).
- Ajoutez le **poulet haché** et les **épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.). Faites cuire 2 à 3 minutes en émiettant le **poulet**.
- Ajoutez la **passata** et poursuivez la cuisson 2 à 4 minutes.

**Conseil :** Vous utilisez une partie de l'oignon cru pour la salsa. Si vous ne l'appréciez pas ainsi, faites cuire tout l'oignon à cette étape.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 3. Préparer la salade

- Pendant ce temps, coupez la **tomate** en dés (scannez ci-dessus !).
- Dans le bol, mélangez-les avec le reste de **oignon** et ½ du de vinaigre balsamique blanc. Salez et poivrez à votre goût.
- Dans le saladier, composez une vinaigrette avec le reste de vinaigre balsamique blanc et l'huile d'olive vierge extra, Salez et poivrez à votre goût.
- Juste avant de servir, mélangez la **salade** et le reste de **maïs** à la vinaigrette.



### 2. Préparer les enchiladas

- Garnissez les **tortillas** du mélange à base de **viande** et **passata**.
- Enroulez-les et disposez-les dans le plat à four.
- Saupoudrez-les de la moitié du **fromage** et enfournez-les 5 à 10 minutes.
- Disposez les **chips de tortillas** dans l'autre plat à four, saupoudrez-les du reste de **fromage**.
- Enfourez-les 5 à 7 minutes, ou jusqu'à ce que le **fromage** soit fondu.



### 4. Servir

- Servez les **enchiladas** avec la **salade** et la **crème aigre**.
- Garnissez les **nachos** de **salsa de tomate** et **dip d'avocat**.

**Le saviez-vous ?** 🌱 Le **maïs** est une bonne source de magnésium, un minéral important pour la formation des os et des muscles. On le retrouve aussi dans les cacahuètes, les légumineuses, la banane, les céréales complètes et le cacao.

**Bon appétit !**

# Double smash-burger au fromage sur pain brioché

champignons, fromage et ketchup fumé

Street food

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Viande hachée  
de bœuf, porc et  
veau aux herbes



Champignons



Oignon



Tomate



Radicchio et  
laitue romaine



Gouda râpé



Ketchup fumé



Pain brioché



Pomme de terre



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

Le pain brioché nous vient de France. Comparé aux pains  
classiques, sa texture est aérienne. Il est donc moins lourd  
sur l'estomac et se déguste presque comme un gâteau !

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, petit bol, spatule, poêle

## Ingrédients pour 1 - 6 personnes

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Viande hachée de bœuf, porc et veau aux herbes* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Oignon (pièce(s))	1	2	2	4	4	6
Tomate (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Radicchio et laitue romaine* (g)	25	50	75	100	125	150
Gouda râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Ketchup fumé* (g)	30	60	90	120	150	180
Pain brioché (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200

### À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre [végétal] (cs)	1	2	3	4	5	6
Eau (ml)	25	50	75	100	125	150
Mayonnaise [végétale] (cs)	2	4	6	8	10	12
Poivre et sel	à votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	6180 / 1477	714 / 171
Lipides total (g)	99	11
Dont saturés (g)	33,3	3,8
Glucides (g)	90	10
Dont sucres (g)	20,3	2,3
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	56	6
Sel (g)	4,5	0,5

## Allergènes

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



### 1. Cuire les pommes de terre

Lavez les **potatoes** et coupez-les en quartiers. Ajoutez-les à la sauteuse avec la quantité d'eau indiquée (voir tableau des ingrédients) puis faites-les cuire 8 à 10 minutes à feu moyen-doux et à couvert. Ensuite, égouttez-les si nécessaire. Retirez le couvercle de la sauteuse, ajoutez-y ½ cs d'huile d'olive par personne et poursuivez la cuisson des **potatoes** 10 à 15 minutes. Salez et poivrez à votre goût.



### 4. Cuire les burgers

Formez 2 **burgers** de viande par personne. Ajoutez-les à la poêle des **champignons**. Appuyez bien à la spatule pour obtenir une épaisseur de 1 cm environ. Faites cuire les **burgers** à feu moyen-vif 2 minutes par côté (voir conseil). Saupoudrez-les de **fromage râpé** et superposez-les en **double burgers**. Baissez le feu et poursuivez la cuisson à couvert jusqu'à ce que le **fromage** ait fondu.

**Conseil** : Si vous cuisinez pour plus de 2 personnes, utilisez une poêle en plus pour y cuire les burgers, ou faites-les cuire tour à tour.



### 2. Mariner l'oignon

Émincez ¼ de l'**oignon** (scannez ci-dessous !). Dans le petit bol, mélangez-le avec le vinaigre de vin blanc et le sucre. Mélangez bien et réservez jusqu'à utilisation. Remuez de temps en temps.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 5. Préparer la sauce

Coupez la **tomate** en rondelles. Mélangez le **ketchup fumé** avec l'**oignon** émincé mariné et la moitié de la mayonnaise. Salez et poivrez.

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



### 3. Cuire les champignons

Émincez le reste de l'**oignon** en demi-rondelles. Coupez les **champignons** en lamelles. Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu vif et cuire/dorer les **champignons** et l'**oignon** 4 à 5 minutes. Ajoutez le beurre, salez, poivrez à votre goût et poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes. Réservez hors de la poêle.



### 6. Servir

Coupez les **pains briochés** en deux. Tartinez-en chaque moitié de **sauce**. Disposez la **salade**, les rondelles de **tomate**, les **burgers** puis les **champignons** et l'**oignon** sur la partie inférieure. Fermez avec la moitié supérieure. Servez avec les **potatoes** et accompagnez du reste de mayonnaise à votre goût.

**Bon appétit !**