

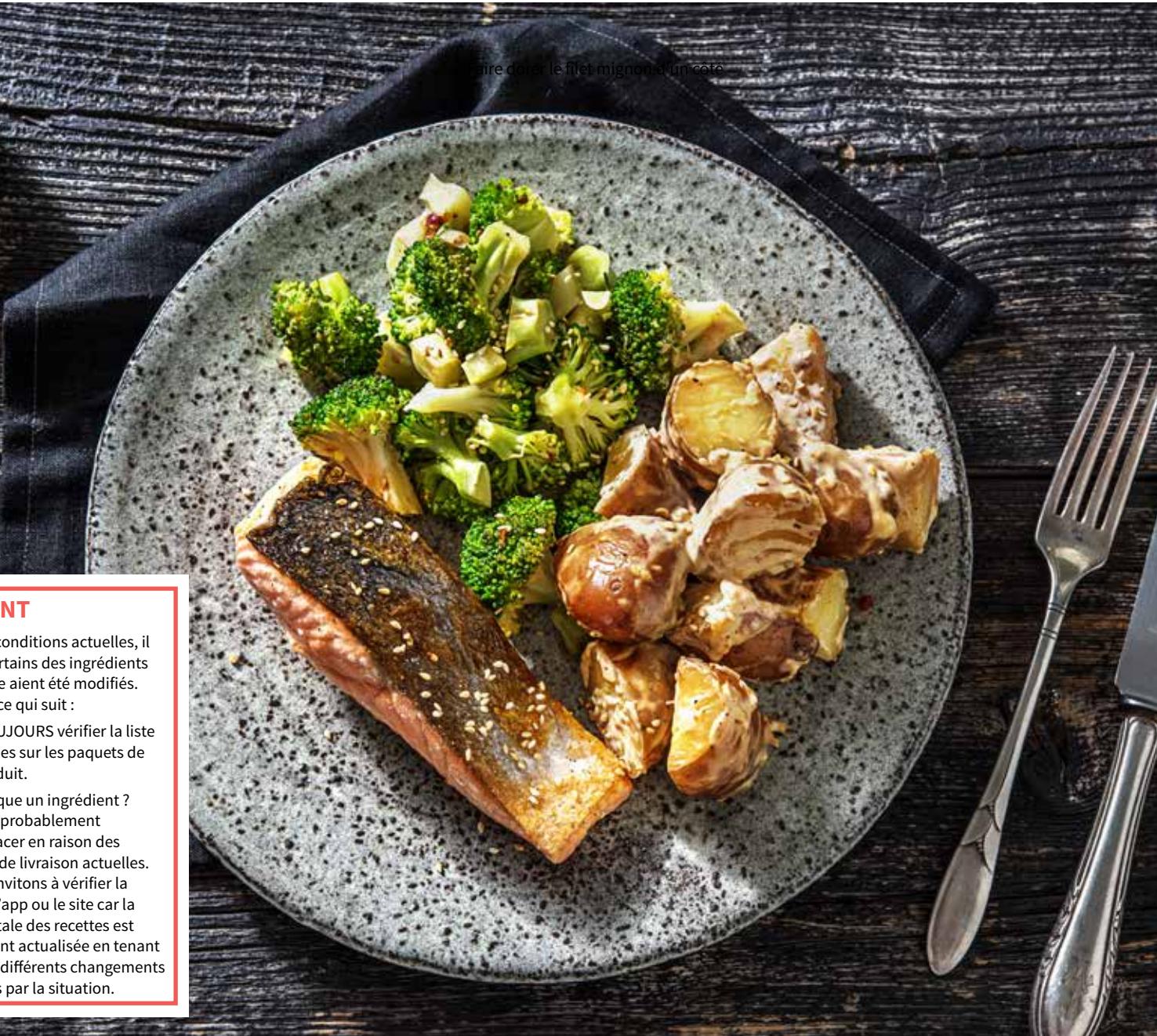


# Filet de saumon et salade de pommes de terre à l'asiatique

accompagné de brocolis sautés et de graines de sésame

FAMILIALE

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



## IMPORTANT

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

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



Pommes de terre Roseval



Brocoli



Gousse d'ail



Échalote



Coriandre en poudre



Sauce soja



Filet de saumon



Graines de sésame



Mayonnaise

## Ingrediénts de base

Sambal lucullus, vinaigre de vin blanc, huile d'olive, poivre et sel

## Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

## Ustensiles

Wok ou sauteuse, poêle, 2x casserole avec couvercle, bol

## Ingédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre	250	500	750	1000	1250	1500
Roseval (g)	200	400	600	800	1000	1200
Brocoli* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre en poudre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja (ml) 1) 6)	5	10	15	20	25	30
Filet de saumon* (pc) 4)	1	2	3	4	5	6
Graines de sésame (g) 11) 19) 22)	5	10	15	20	25	30
Mayonnaise* (cs) 3) 10) 19) 22)	1	2	3	4	5	6
<b>À ajouter vous-même</b>						
Sambal Lucullus (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3115 / 745	492 / 118
Lipides total (g)	42	7
Dont saturés (g)	6,5	1,0
Glucides (g)	53	8
Dont sucres (g)	4,6	0,7
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	33	5
Sel (g)	1,5	0,2

## Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 4) Poisson 6) Soja 10) Moutarde 11) Graines de sésame

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

## Contact

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



### 1. Cuire les pommes de terre

Dans la casserole, portez une grande quantité d'eau à ébullition. Pendant ce temps, lavez ou épandez les **pommes de terre** et coupez-les en gros morceaux. Faites-les cuire 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez-les sans couvercle.



### 2. Blanchir les brocolis

Coupez les bouquets de **brocolis** en fleurettes et les tiges en petits morceaux. Dans la deuxième casserole, versez de l'eau à hauteur des **brocolis**, puis, à couvert, portez à ébullition et laissez cuire à petit bouillon 2 à 3 minutes. Rincez-les ensuite à l'eau froide pour interrompre la cuisson (voir CONSEIL).



### 3. Couper, mélanger, griller

Pendant ce temps, écrasez l'**ail** ou hachez-le finement et émincez l'**échalote**. Dans le bol, préparez une vinaigrette en mélangeant l'**ail**, l'**échalote**, la **coriandre mouue**, la **sauce soja**, le **sambal** et le vinaigre de vin blanc. Salez et poivrez. Faites chauffer la poêle à feu vif et faites griller les **graines de sésame** à sec jusqu'à obtenir une couleur légèrement dorée. Réservez-les hors de la poêle.



### 4. Faire sauter les brocolis

Pendant ce temps, faites chauffer la moitié de l'huile d'olive à feu moyen-vif dans le wok ou la sauteuse. Ajoutez les **brocolis** précuits et la moitié de la vinaigrette, puis faites-les sauter 3 à 5 minutes pour qu'ils soient tendres tout en restant un peu croquants. Versez ensuite la moitié des **graines de sésame**.



### 5. Cuire le saumon

Pendant ce temps, épongez le **filet de saumon** avec de l'essuie-tout. Faites chauffer le reste de l'huile d'olive à feu moyen-vif dans la même poêle et faites cuire le poisson 2 à 3 minutes côté peau, puis 1 minute de l'autre côté. Salez et poivrez.



### 6. Servir

Mélangez le reste de la vinaigrette et la **mayonnaise** aux **pommes de terre**, puis salez et poivrez. Servez la salade de **pommes de terre** et les **brocolis** sur les assiettes. Disposez le **filet de saumon** à côté et garnissez avec le reste des graines de sésame.

**Bon appétit !**



# Bûches ardenaises maison

accompagnées de mange-tout, de carotte et d'une purée de pommes de terre

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



## IMPORTANT

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

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



Viande de porc hachée aux herbes



Œuf de poule élevée en plein air



Chapelure Panko



Fromage vieux râpé



Pommes de terre à chair farineuse



Carottes en botte



Romarin séché



Pois mange-tout

## Ingrédients de base

Vinaigre balsamique noir, sel, huile d'olive, huile d'olive, vinaigre balsamique blanc, lait, moutarde, poivre et sel

## Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

## Ustensiles

Petit bol, poêle, casserole avec couvercle, grand bol, plat à four

## Ingédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Viande de porc hachée aux herbes* (g)	100	200	300	400	500	600
Oeuf de poule élevée en plein air* (pc) 3)	1	1	2	2	3	3
Chapelure Panko (g) 1)	25	50	75	100	125	150
Fromage vieux râpé* (g) 7)	15	25	40	50	65	75
Pommes de terre à chair farineuse* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Carottes en botte* (bouquet)	½	1	1½	2	2½	3
Romarin séché (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Pois mange-tout* (g)	50	100	150	200	250	300
<b>À ajouter vous-même</b>						
Beurre	¾	1½	2½	3	3¾	4½
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Lait	filet					
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3400/813	444/106
Lipides total (g)	32	4
Dont saturés (g)	11,9	1,6
Glucides (g)	89	12
Dont sucres (g)	16,3	2,1
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	34	5
Sel (g)	2,7	0,4

## Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 3) Oeufs 7) Lactose

## Contact

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



### 1. Mélanger le hachis

Préchauffez le four à 180 degrés. Séparez le blanc du jaune des œufs. Dans le grand bol, mélangez le **hachis**, un demi-jaune d'**œuf** par personne, le **fromage** et la moitié de la **chapelure**. Salez et poivrez. Malaxez jusqu'à ce que le mélange tienne bien. Formez deux bonnes bûches par personne et placez-les au réfrigérateur jusqu'à utilisation.



### 2. Préparer les carottes

Portez une grande quantité d'eau à ébullition dans 2 casseroles avec couvercle pour les **pommes de terre** et les **carottes**. Épluchez les **pommes de terre** ou lavez-les soigneusement, puis taillez-les grossièrement. Retirez les fanes des **carottes** - en laissant un peu de vert - et épilchez-les



### 3. Préparer les bûches

Mettez le reste de la **chapelure** dans une assiette creuse et mélangez toutes les herbes séchées dans un petit bol. Passez d'abord chaque bûche dans le mélange d'herbes séchées, puis dans la **chapelure**. Faites chauffer ¼ cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif et faites dorer les bûches sur tous les côtés pendant 2 à 3 minutes. Disposez-les ensuite dans le plat à four et enfournez-les 12 à 16 minutes.



### 4. Cuire

Pendant ce temps, faites cuire les **pommes de terre** à couvert 12 à 15 minutes dans l'une des casseroles. Égouttez et laissez évaporer sans couvercle. Faites cuire les **carottes** avec une pincée de sel 6 à 8 minutes dans l'autre casserole avec couvercle. Ajoutez-y les **pois mange-tout** dans les 4 dernières minutes. Égouttez, rincez à l'eau froide et laissez évaporer sans couvercle.



### 5. Cuire les légumes

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans la poêle. Ajoutez les **carottes** et les **mange-tout** et faites-les cuire 1 minute. Arrosez-les avec ½ cs de vinaigre balsamique blanc par personne, puis salez et poivrez. Réduisez les **pommes de terre** en purée. Ajoutez ½ cs de beurre par personne et un filet de lait pour l'onctuosité. Ajoutez ensuite 1 cc de moutarde. Salez et poivrez à votre goût.



### 6. Servir

Servez les bûches et la purée de **pommes de terre**. Accompagnez-les des **mange-tout** et des **carottes**.

**Bon appétit !**

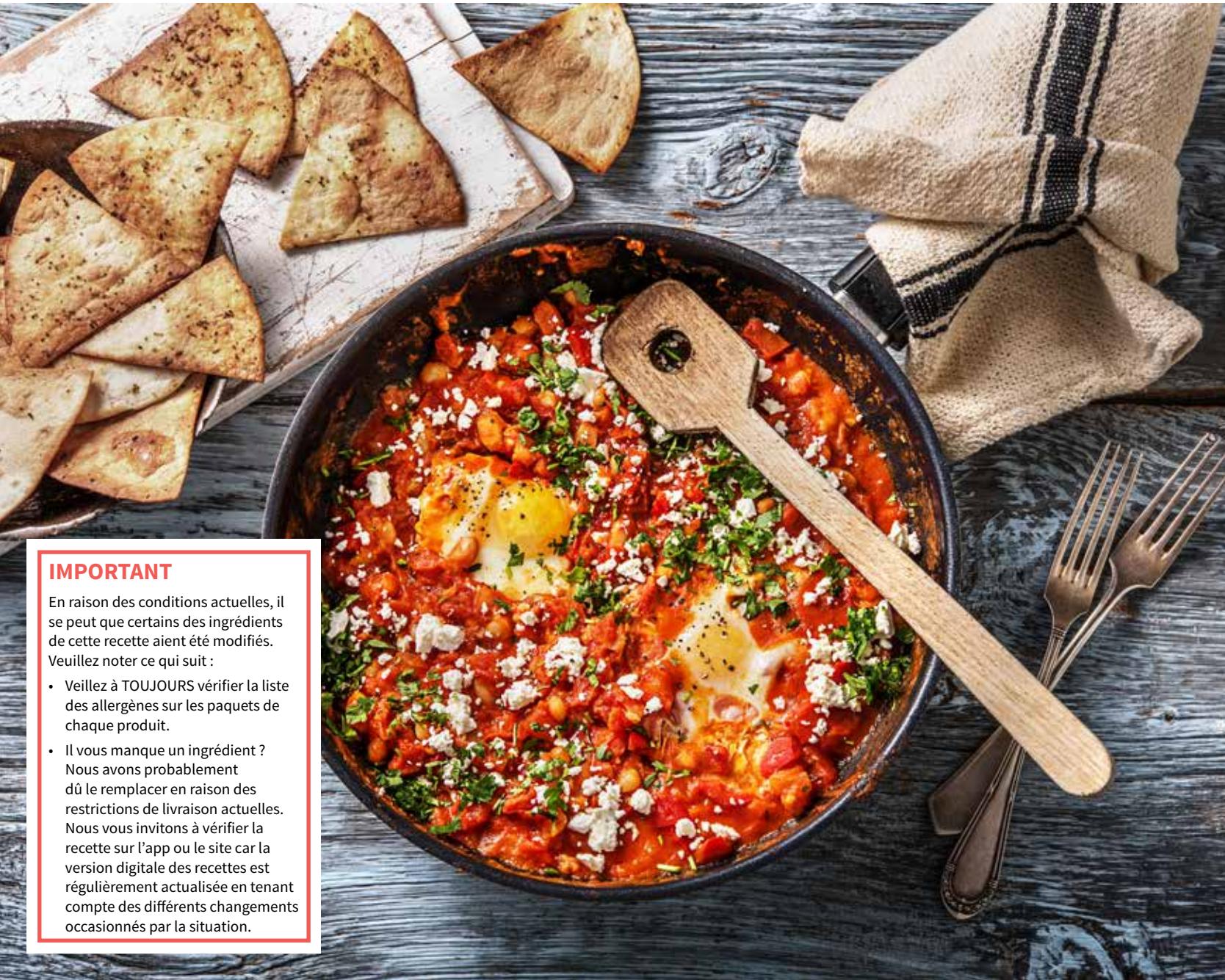


# Chakchouka à la mexicaine et chips de tortilla maison

garnie de tomate, haricots cannellini, feta et œuf

VÉGÉ

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



## IMPORTANT

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

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



Haricots blancs



Poivron



Tomate



Épices mexicaines



Cubes de tomates  
à l'oignon



Coriandre fraîche



Feta



Œuf de poule  
éllevée en plein air



Tortilla

## Ingrediénts de base

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

## Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

## Utensiles

Sauteuse avec couvercle, plaque de cuisson, papier sulfurisé, passoire

## Ingédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Haricots blancs (paquet)	½	1	1½	2	2½	3
Poivron* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pc)	1	2	3	4	5	6
Épices mexicaines (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Cubes de tomates à l'oignon (paquet)	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Feta* (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Œuf de poule élevée en plein air* (pc) 3)	2	4	6	8	10	12
Tortilla (pc) 1)	2	4	6	8	10	12
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de légumes (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel						
	Au goût					

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3316 / 793	464 / 111
Lipides total (g)	35	5
Dont saturés (g)	10,3	1,4
Glucides (g)	73	10
Dont sucres (g)	20,4	2,9
Fibres (g)	20	3
Protéines (g)	36	5
Sel (g)	4,8	0,7

## Allergènes :

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



### 1. Préparation

Préchauffez le four à 210 degrés. Égouttez les **haricots cannellini** dans la passoire. Épépinez le **poivron** et coupez la **tomate** et le **poivron** en dés d'environ 1 cm.

**LE SAVIEZ-VOUS ?** Par portion, ce plat contient presque 70 % des AJR en fibres et plus de ceux en vitamine C. Les fibres proviennent principalement des haricots, de la tortilla complète et des légumes mais aussi de la tomate en boîte.



### 2. Préparer la chakchouka

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans une sauteuse et faites cuire 1 cc d'**épices mexicaines** par personne 30 secondes à feu moyen-vif. Ajoutez la **tomate**, le **poivron**, les **tomates** concassées et les **haricots**. Émiettez le cube de bouillon au-dessus de la sauteuse, mélangez bien et laissez mijoter 5 minutes à couvert. Salez et poivrez.



### 3. Préparer la garniture

Pendant ce temps, hachez grossièrement la **coriandre** et émiettez la **feta**.



### 4. Ajouter les œufs

Dans la sauteuse, faites de la place pour les **œufs** et cassez-les. Couvrez la poêle et laissez cuire 8 à 10 minutes. Lors des 4 dernières minutes, retirez le couvercle et augmentez le feu pour que l'excédent d'eau s'évapore (voir CONSEIL).



### 5. Préparer les chips de tortilla

Pendant ce temps, coupez les **tortillas** en forme de parts de pizza pour obtenir de grandes chips. Ajoutez le reste d'huile d'olive et d'**épices**, puis salez et poivrez. Disposez-les sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, puis enfournez 4 à 5 minutes.



### 6. Servir

Servez la chakchouka dans la poêle et garnissez avec la **feta** et la **coriandre**. Accompagnez des chips de **tortilla**, qui serviront pour saucer.

**Bon appétit !**

## Contact

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



# Orzo au poulet, à l'aneth et à la feta

accompagné d'une salade

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



## IMPORTANT

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

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



Gousse d'ail



Échalote



Orzo



Cuisses de poulet



Aneth frais



Concombre



Piri-piri



Feta



Mélange de salades



Noix concassées



Citron jaune

## Ingrediénts de base

Huile d'olive, bouillon de légumes, vinaigre de vin rouge, huile d'olive vierge extra, vinaigre balsamique blanc, miel, poivre et sel

## Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

## Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, petit bol, papier aluminium, saladier

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Orzo (g) 1) 20)	85	170	250	335	420	500
Cuisses de poulet* (pc)	1	2	3	4	5	6
Aneth frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Concombre* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Piri-piri (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Feta* (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Mélange de salades* (g)	40	80	120	160	200	240
Noix concassées (g) 8) 19) 25)	10	20	30	40	50	60
Citron jaune (pc)	¼	½	¾	1	1½	1½
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Vinaigre de vin rouge (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Miel (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3864 /924	493 /118
Lipides total (g)	51	7
Dont saturés (g)	15,1	1,9
Glucides (g)	74	9
Dont sucres (g)	13,0	1,7
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	39	5
Sel (g)	3,7	0,5

## Allergènes :

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

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 20) Soja  
25) Graines de sésame



### 1. Cuire le poulet

Préparez le bouillon. Émincez l'**échalote** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Salez et poivrez la **cuisse de poulet**. Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif, faites cuire la **cuisse de poulet** 5 à 6 minutes côté peau, puis retournez-la et poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes. Retirez-la de la poêle et laissez-la reposer sous une feuille d'aluminium (le **poulet** ne doit pas encore être cuit).



### 2. Mariner le concombre

Pendant la cuisson du **poulet**, mélangez la moitié de l'**échalote**, 1 cs de vinaigre de vin rouge par personne et une pincée de sel dans le petit bol. Pressez la moitié du **citron** et taillez l'autre en quartiers. Coupez le **concombre** en petits morceaux et ciselez l'**aneth**. Dans le saladier, mélangez, par personne, ½ cs de jus de **citron**, ½ cs d'huile d'olive vierge extra, 1 cc de vinaigre balsamique blanc, 1 cc de miel ainsi que du sel et du poivre. Mélangez la vinaigrette au **concombre**.



### 3. Cuire l'orzo

Ajoutez l'**ail**, le reste de l'**échalote** et les **épices piri-piri** (voir CONSEIL) à la sauteuse dans laquelle vous avez cuit le **poulet**, puis faites revenir le tout 2 minutes. Ajoutez l'**orzo** à la sauteuse et remuez bien. Ajoutez le bouillon et faites cuire l'**orzo** 4 à 5 minutes à couvert.

**CONSEIL :** Les épices piri-piri peuvent être assez piquantes. Si vous n'aimez pas manger trop relevé, ajoutez-en très peu.



### 4. Ajouter le poulet

Disposez la **cuisse de poulet** sur l'**orzo**, couvrez à nouveau et poursuivez la cuisson 6 à 7 minutes.



### 5. Préparer la salade

Retirez ½ du **concombre** du saladier et réservez-le séparément. Ajoutez le **mélange de salades** et la moitié de l'**aneth** au **concombre** dans le saladier, remuez, puis garnissez le tout avec l'**échalote** confite et les **noix**.



### 6. Servir

Émiettez la **feta**. Garnissez-en le **poulet** et l'**orzo**, et saupoudrez le reste de l'**aneth** sur le reste de **concombre**. Accompagnez le tout des quartiers de **citron** et de la **salade**.

**Bon appétit !**

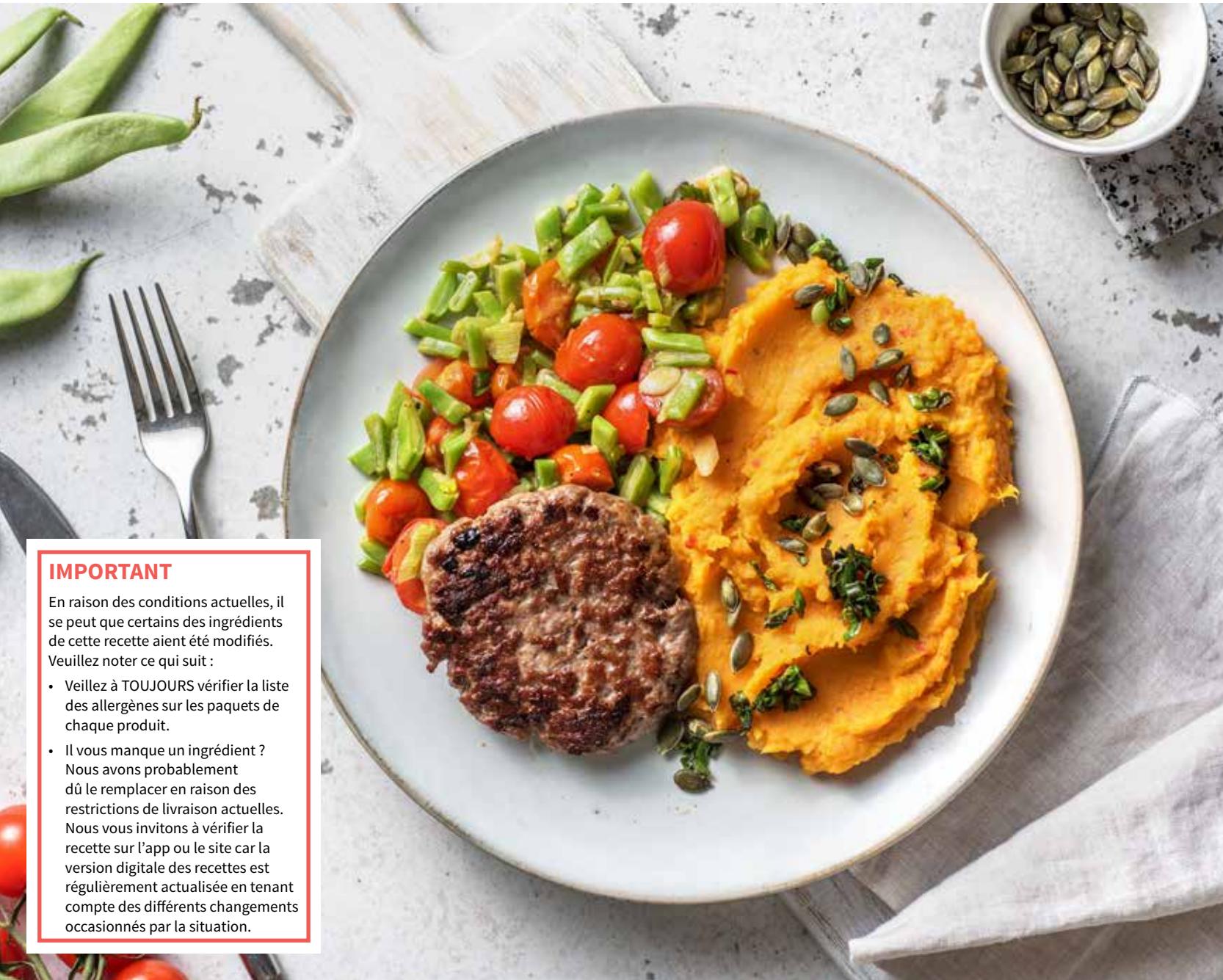


# Steak haché et purée de patates douces piquante

servi avec des haricots plats à l'ail et des tomates cerises

**ÉQUILIBRÉ**

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



## IMPORTANT

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

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



Patates douces



Pommes de terre à chair farineuse



Gousse d'ail



Piment rouge



Oignon nouveau



Haricots plats



Graines de courge



Steak haché de bœuf



Tomates cerises

## Ingrédients de base

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

## Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

## Ustensiles

Poêle, poêle avec couvercle, casserole avec couvercle, presse-purée

## Ingédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Patates douces (g)	200	400	600	800	1000	1200
Pommes de terre à chair farineuse* (g)	150	300	450	600	750	900
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Piment rouge* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Oignon nouveau* (pc)	2	4	6	8	10	12
Haricots plats* (g) 23)	150	300	450	600	750	900
Graines de courge (g) 19) 22) 25)	5	10	15	20	25	30
Steak haché de bœuf* (100 g)	1	2	3	4	5	6
Tomates cerises* (g)	125	250	375	500	625	750
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes (ml)	400	800	1200	1600	2000	2400
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Lait (filet)	0	0	0	0	0	0
Poivre et sel	Au goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2642 /632	315 /75
Lipides total (g)	16	2
Dont saturés (g)	5,0	0,6
Glucides (g)	78	9
Dont sucres (g)	21,2	2,5
Fibres (g)	17	2
Protéines (g)	34	4
Sel (g)	2,4	0,3

## Allergènes :

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Fruits à coque 23) Céleri 25) Graine de sésame

## Contact

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



### 1. Couper

Préparez le bouillon dans la casserole pour les patates douces et les pommes de terre. Pesez les patates douces, lavez ou épluchez les deux types de pommes de terre, puis coupez-les en gros morceaux. Émincez ou écrasez l'ail. Épépinez et émincez le piment rouge. Taillez les oignons nouveaux en fines rondelles et réservez le blanc d'un oignon par personne.

**LE SAVIEZ-VOUS ?** Ce plat contient plus des AJR en vitamine C grâce aux pommes de terre et haricots plats. Et saviez-vous que les pommes de terre étaient aussi riches en fer ?



### 2. Cuire à l'eau

Faites cuire les pommes de terre et les patates douces à couvert dans le bouillon pendant 10 à 12 minutes. Ensuite, égouttez en conservant un peu d'eau de cuisson et réservez sans couvercle. Coupez les tomates cerises en deux.

**CONSEIL :** Les pommes de terre sont cuites dans du bouillon, mais égouttées ensuite. Cela donne plus de goût à la purée, mais la teneur en sel du plat reste relativement faible. Si vous surveillez votre apport en sel, faites cuire les pommes de terre et patates douces à l'eau.



### 3. Cuire les haricots plats

Pendant ce temps, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif dans la poêle. Faites revenir l'ail et le blanc des oignons nouveaux 1 à 2 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez les haricots plats et 1 cs d'eau par personne, puis poursuivez la cuisson 6 minutes à couvert. Retirez le couvercle, ajoutez les tomates cerises et poursuivez la cuisson 4 minutes. Salez et poivrez.



### 4. Cuire la viande

Faites chauffer la poêle à feu vif et faites griller les graines de courge à sec jusqu'à ce qu'elles commencent à sauter. Réservez-les hors de la poêle. Dans la même poêle, faites chauffer le beurre à feu moyen-vif et faites cuire le steak haché et le reste des oignons nouveaux 2 à 3 minutes de chaque côté. Salez et poivrez. Si vous n'aimez pas la viande saignante, prolongez le temps de cuisson (voir CONSEIL).



### 5. Préparer la purée

Écrasez les pommes de terre et les patates douces finement à l'aide du presse-purée. Ajoutez un filet de lait et d'eau de cuisson, incorporez le piment rouge, puis salez et poivrez (voir CONSEIL). Pour plus d'onctuosité, vous pouvez ajouter plus de beurre.



### 6. Servir

Servez la purée et garnissez-la avec les oignons nouveaux et les graines de courge. Accompagnez-la des haricots plats et du steak haché.

**Bon appétit !**



# Lasagne fondante de légumes

préparée avec de l'aubergine, des épinards et du fromage

FAMILIALE

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



## IMPORTANT

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

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



Aubergine



Oignon



Gousse d'ail



Romarin séché



Épinards



Crème liquide



Fromage vieux râpé



Feuilles de lasagne fraîches

## Ingrediénts de base

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

## Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

## Ustensiles

Sauteuse, plaque de cuisson met papier sulfurisé

## 1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Aubergine* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Romarin séché (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Épinards* (g) 23)	100	200	300	400	500	600
Crème liquide (paquet) 7)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Fromage vieux râpé* (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Feuilles de lasagne fraîches* (g) 1 3)	125	250	375	500	625	750

### À ajouter vous-même

Bouillon de légumes (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre (cs)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Farine (cs)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Poivre et sel						Au goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3994 /955	525 /125
Lipides total (g)	52	7
Dont saturés (g)	25,9	3,4
Glucides (g)	88	12
Dont sucres (g)	9,4	1,2
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	29	4
Sel (g)	3,5	0,5

## Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 7) Lait/Lactose  
Peut contenir des traces de : 23) Celéri



## 1. Préparer

Préchauffez le four à 200 degrés et préparez le bouillon. Taillez l'**aubergine** en rondelles de ½ cm d'épaisseur maximum.



## 2. Cuire l'aubergine

Répartissez les tranches d'**aubergine** sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, arrosez-les de la majeure partie de l'huile d'olive, puis salez et poivrez. Enfournez 10 minutes. Laissez le four allumé. Pendant ce temps, émincez l'**oignon** et écrasez l'**ail** (ou hachez-le finement). Faites chauffer le beurre dans une sauteuse et faites revenir l'**oignon** et l'**ail** 2 minutes à feu moyen-vif.



## 3. Préparer le roux

Ajoutez la farine à la sauteuse et remuez 2 minutes. Ajoutez ⅓ du bouillon et mélangez au fouet jusqu'à ce qu'il s'incorpore et que la sauce réduise. Répétez cette opération 2 fois avec le reste du bouillon. Remuez jusqu'à obtenir une sauce bien homogène, portez à ébullition et faites cuire jusqu'à ce qu'elle ait une consistance crémeuse (voir CONSEIL).



## 4. Préparer la sauce à la crème

Ajoutez le **romarin** séché à la sauce, puis déchirez les **épinards** par-dessus le wok, éventuellement en plusieurs fois. Laissez réduire en remuant. Enfin, ajoutez la **crème** liquide et ⅓ du **fromage râpé**, puis salez et poivrez.



## 5. Former les lasagnes

Graissez le plat à four avec le reste d'huile d'olive. Versez une fine couche de sauce dans le plat. Couvrez de feuilles de **lasagne** (voir CONSEIL 1), puis disposez quelques tranches d'**aubergine** par-dessus. Répétez cette opération jusqu'à épuiser presque toute la sauce. Terminez par une couche de sauce et saupoudrez-la de **fromage râpé** (voir CONSEIL 2). Enfournez les **lasagnes** 25 à 35 minutes.



## 6. Servir

Laissez les **lasagnes** refroidir 3 minutes avant de servir pour qu'elles se raffermissent. Enfin, servez les **lasagnes** dans les assiettes.

**Bon appétit !**

## Contact

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

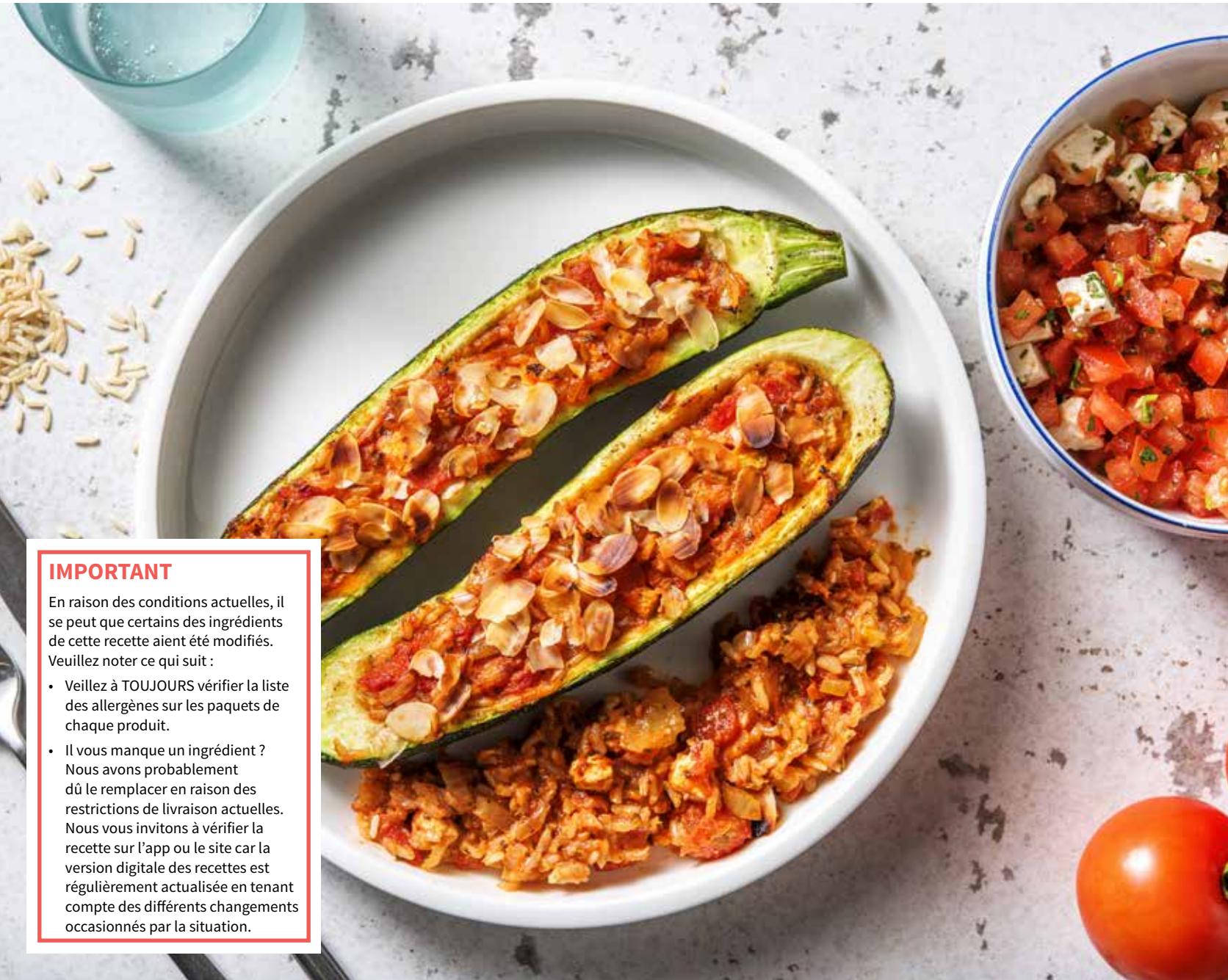


# Courgettes farcies à la turque

servies avec une salade de tomates et feta

ÉQUILIBRÉ

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



## IMPORTANT

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

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



Gousse d'ail



Oignon



Persil frais et menthe frais



Feta



Riz cargo



Paprika en poudre



Cannelle en poudre



Cubes de tomates



Courgette



Cumin en poudre



Amandes effilées



Tomates prunes

## Ingrediénts de base

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

## Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

## Ustensiles

Plat à four, poêle, casserole avec couvercle, saladier

## Ingédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Persil frisé, coriandre et menthe frais* (g)	10	20	30	40	50	60
Feta* (g) 7)	50	100	150	200	250	300
Riz cargo (g)	42	85	127	170	212	255
Paprika en poudre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Cannelle en poudre (à votre goût)						
Cubes de tomates (boîte)	½	1	1½	2	2½	3
Courgette (pc)	1	2	3	4	5	6
Cumin en poudre (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Amandes effilées* (g) 8) 19) 25)	10	15	20	25	35	40
Tomates prunes (pc)	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Huile d'olive vierge extra (à votre goût)						
Poivre et sel						
	Au goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2586 / 618	316 / 75
Lipides total (g)	25	3
Dont saturés (g)	8,1	1,0
Glucides (g)	69	8
Dont sucres (g)	31,8	3,9
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	24	3
Sel (g)	2,1	0,3

## Allergènes:

7) Lait/Lactose 8) Fruits à coque

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

## Contact

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



### 1. Préparer

Préchauffez le four à 210 degrés. Portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole pour le **riz**. Émincez ou écrasez l'**ail**. Émincez l'**oignon**. Ciselez le **persil**, la **menthe** et la **coriandre**. Coupez la **feta** en petits morceaux.

**LE SAVIEZ-VOUS ?** La feta combinée à la grande quantité de légumes est non seulement savoureuse, mais elle apporte aussi 50 % de la quantité journalière recommandée en calcium par portion.



### 2. Cuire la farce

Faites cuire le **riz** 12 à 15 minutes à couvert. Égouttez et réservez sans couvercle. Faites chauffer 1 cc d'huile d'olive par personne dans la poêle. Faites revenir l'**oignon**, l'**ail**, ½ cc de **paprika en poudre** et une pincée de **cannelle** par personne 4 à 6 minutes à feu moyen-vif (voir CONSEIL). Ajoutez ensuite les **tomates pelées** et prolongez la cuisson de 5 minutes à feu doux.

**CONSEIL :** La saveur de la cannelle est particulière. Si vous la trouvez trop forte, ajoutez-en moins ou supprimez-la carrément.



### 3. Couper les courgettes en deux

Coupez les **courgettes** en deux et épépinez-les à l'aide d'une cuillère. Ciselez les **pépins** et ajoutez-les au mélange à base de **tomates**. Mettez ensuite les demi-**courgettes** dans le plat à four et arrosez-les de ½ cc d'huile d'olive par personne. Assaisonnez-les avec ¼ cc de **cumin** par personne, puis salez et poivrez (voir CONSEIL).



### 4. Cuire les courgettes

Mélangez le **riz**, la moitié de la **feta** et le mélange à base de **tomates**. Salez et poivrez. Farcissez les demi-**courgettes** avec les **tomates** et le **riz** (voir CONSEIL). Parsemez-les d'**amandes effilées**. Enfournez les **courgettes** 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites et tendres.

**CONSEIL :** Si vous reste de la farce, disposez-la dans le plat entre les courgettes.



### 5. Préparer la salade de tomates

Coupez la **tomate prune** en morceaux. Mélangez-les au reste de la **feta** dans le saladier. Rectifiez l'assaisonnement avec un peu d'huile d'olive vierge extra, du sel et du poivre. Ajoutez les herbes à la salade. Conservez-en éventuellement un peu pour garnir le **riz**.



### 6. Servir

Servez deux demi-**courgettes** par personne. Accompagnez le tout de la salade de **tomates**.

**LE SAVIEZ-VOUS ?** Ce plat contient environ 600 g de légumes par personne. Les légumes en boîte sont tout aussi nutritifs que les frais. Ce plat vous fournit donc 100 % des AJR en vitamine C.

**Bon appétit !**



# Boulettes végétales à la sauce tomate garnies de câpres et d'herbes fraîches

VÉGÉTALIEN

VÉGÉTALIEN | 25 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 5 jours



## IMPORTANT

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

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



Boulettes végétales



Pâtes



Tomates cerises



Gousse d'ail



Chapelure Panko



Oignon



Basilic et ciboulette frais



Épices italiennes



Tomates cerises rouges



Câpres

## Ingrédients de base

Vinaigre balsamique noir, sel, huile d'olive

## Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

## Ustensiles

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

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Boulettes végétales* (g) 1)	80	160	240	320	400	480
Pâtes (g) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Tomates cerises (boîte)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Chapelure Panko (g) 1)	15	25	35	50	60	75
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Basilic et ciboulette fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Épices italiennes (cc)	1	2	3	4	5	6
Tomates cerises rouges* (g)	65	125	185	250	310	375
Câpres* (g)	10	20	30	40	50	60

### À ajouter vous-même

Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sel (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Poivre et sel				Au goût		

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3349 /801	623 /149
Lipides total (g)	30	5
Dont saturés (g)	14,0	2,6
Glucides (g)	95	18
Dont sucres (g)	17,3	3,2
Fibres (g)	14	3
Protéines (g)	30	5
Sel (g)	2,9	0,5

## Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten

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

## Contact

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



### 1. Préparer

Préchauffez le four à 200 degrés. Dans la casserole, portez une grande quantité d'eau à ébullition pour les pâtes. Émincez l'oignon. Émincez ou écrasez l'ail. Coupez les tomates cerises en deux.



### 2. Préparer la sauce

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans la sauteuse. Faites revenir l'ail et l'oignon 1 à 2 minutes. Ajoutez les tomates cerises et poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes à couvert. Ajoutez les tomates cerises en conserve et ½ cs de vinaigre balsamique noir par personne à la sauteuse. Mélangez bien, couvrez et laissez la sauce mijoter à feu doux 10 à 12 minutes.



### 3. Cuire les spaghetti

Pendant ce temps, faites cuire les pâtes 10 à 12 minutes. Égouttez-les et rincez-les à l'eau froide. Ajoutez ¼ cs d'huile d'olive par personne.



### 4. Cuire les boulettes

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans la poêle. Faites dorner les boulettes sur tous les côtés pendant 6 à 8 minutes avec 1 cc d'épices italiennes par personne.



### 5. Préparer la garniture

Ciselez la coriandre et mélangez-la à la chapelure panko dans le petit bol. Salez et poivrez. Étalez le tout sur la plaque recouverte de papier sulfurisé et enfournez 5 à 6 minutes.



### 6. Servir

Ciselez les feuilles de basilic en fines lanières. Incorporez la moitié du basilic, les boulettes et les câpres à la sauce tomate et réchauffez 2 minutes de plus. Servez les pâtes sur les assiettes et versez la sauce aux boulettes par-dessus. Garnissez le tout avec la chapelure et le reste du basilic.

**Bon appétit !**

**LE SAVIEZ-VOUS ?** Manger moins de viande réduit les risques de maladies cardiovasculaires. Manger végétarien permet aussi d'utiliser moins d'eau, de limiter la déforestation et les gaz à effet de serre.



# Soupe de nouilles à l'indonésienne

garnie de coriandre fraîche et de cacahuètes

RAPIDO

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



## IMPORTANT

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

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



Piment rouge



Gousse d'ail



Mélange de légumes italiens



Pâte de curry Besengék



Lait de coco



Coriandre fraîche



Cacahuètes



Nouilles Udon fraîches

## Ingrediénts de base

Bouillon de légumes, huile de tournesol, poivre et sel

## Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

## Utensiles

Marmite à soupe

## 1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Piment rouge* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Mélange de légumes italiens* (g) 23)	200	400	600	800	1000	1200
Pâte de curry Besengk* (g) 1 7) 9) 19) 22)	50	100	150	200	250	300
Lait de coco (ml) 26)	150	250	375	500	625	750
Coriandre Fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Cacahuètes (g) 5) 22) 25)	20	40	60	80	100	120
Nouilles Udon fraîches* (g) 1)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

\*Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3155 /754	409/98
Lipides total (g)	54	7
Dont saturés (g)	24,6	3,2
Glucides (g)	51	7
Dont sucres (g)	12,6	1,6
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	16	2
Sel (g)	4,0	0,5

## Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 5) Cacahuètes 7) Lait/Lactose 9) Céleri

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Fruits à coque 23) Céleri

25) Graines de sésame 26) Dioxyde de soufre et sulfite



## 1. Préparer

- Préparez le bouillon (voir CONSEIL).
- Épépinez le **piment rouge** et émincez-le.
- Écrasez ou émincez l'**ail**.

**CONSEIL :** Si vous surveillez votre consommation de sel, utilisez dans ce cas 1/4 du bouillon cube dans 250 ml d'eau par personne.



## 2. Faire revenir

- Faites chauffer l'huile de tournesol dans la marmite à feu vif.
- Faites revenir le **piment rouge** et l'**ail** 1 minute.
- Ajoutez le **mélange de légumes** et faites sauter le tout 3 minutes
- Incorporez la **pâte de curry aux légumes** et poursuivez la cuisson 1 minute.



## 3. Cuire la soupe

- Ajoutez le **lait de coco** et le bouillon à la marmite, puis laissez mijoter 5 à 7 minutes à feu moyen.
- Pendant ce temps, ciselez la **coriandre** et concassez les **cacahuètes**
- Ajoutez les **nouilles Udon** à la soupe lors des 3 dernières minutes (voir CONSEIL).

**CONSEIL :** Coupez les nouilles Udon en morceaux avant de les ajouter à la soupe : elles seront d'autant plus faciles à manger.



## 4. Servir

- Servez la soupe dans les bols.
- Garnissez avec la **coriandre** et les **cacahuètes**.

**Bon appétit !**

## Contact

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

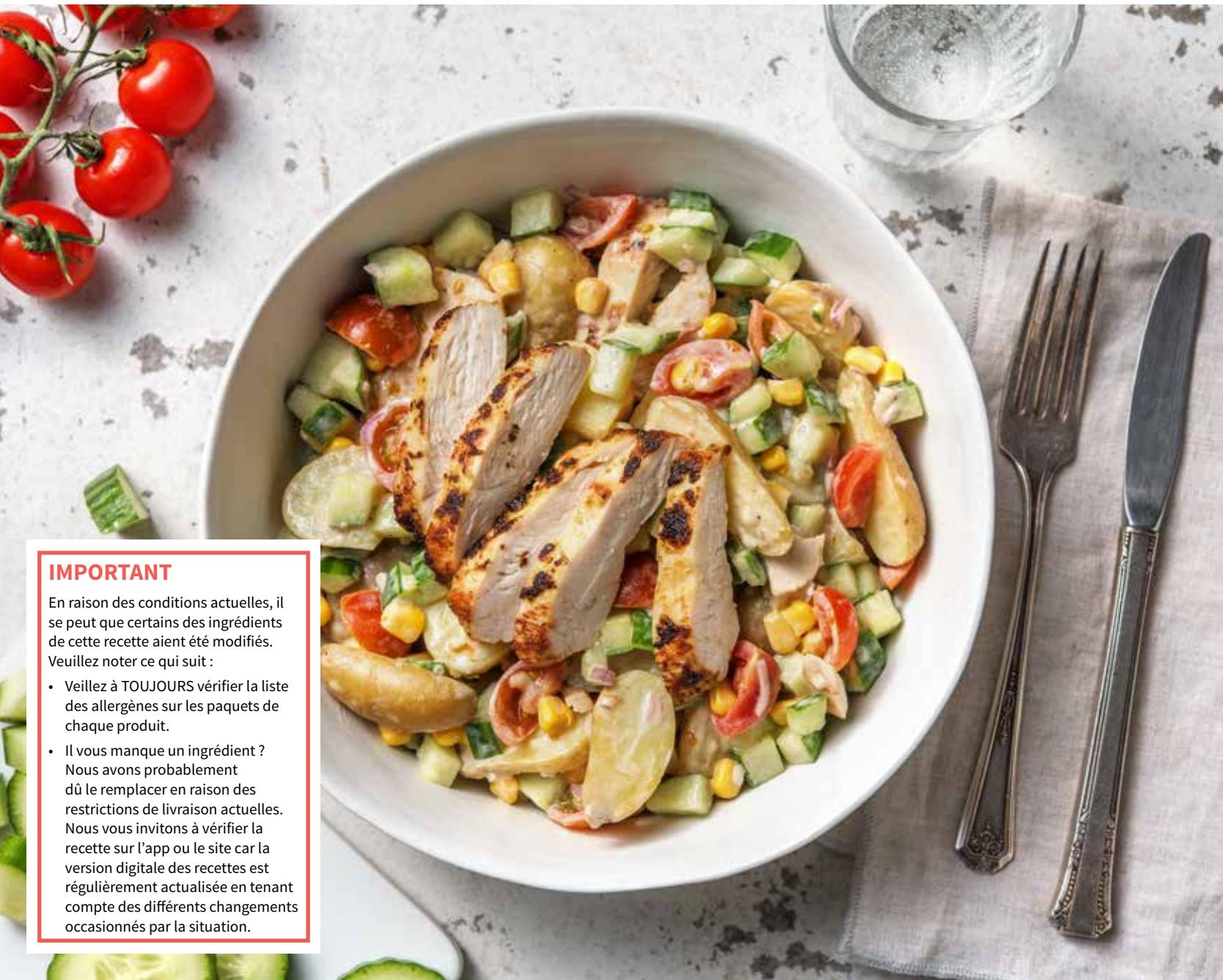


# Salade au poulet à la méditerranéenne et aux grenailles

accompagné de tomates cerises, de concombre et de maïs

ÉQUILIBRÉ

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



## IMPORTANT

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

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



Filet de poulet



Grenailles



Tomates cerises



Maïs conserve



Concombre



Mayonnaise



Échalote

## Ingrediénts de base

Huile d'olive, vinaigre balsamique blanc, poivre et sel

## Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

## Ustensiles

Grand bol, poêle, casserole avec couvercle

## Ingédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Fillet de poulet aux épices méditerranéennes* (pc)	1	2	3	4	5	6
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Tomates cerises* (g)	65	125	190	250	315	375
Maïs conserve (g)	40	75	115	150	190	225
Concombre* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise* (g) 3) 10) 19) 22)	25	50	75	100	125	150
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2657 /635	428 /102
Lipides total (g)	34	5
Dont saturés (g)	4,9	0,8
Glucides (g)	52	8
Dont sucres (g)	11,9	1,9
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	27	4
Sel (g)	0,6	0,1

## Allergènes :

3) Œufs 10) Moutarde

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



### 1. Préparer

- Dans la casserole, portez une bonne quantité d'eau et une pincée de sel à ébullition pour les **grenailles**.
- Lavez-les, puis coupez-les en deux, voire en quatre pour les plus grosses.

**LE SAVIEZ-VOUS ?** Les pommes de terre sont très bonnes pour la santé ! Elles sont riches en bons glucides (notre première source d'énergie), en potassium, en vitamines B6 et B11, en fibres et vitamine C.



### 2. Cuire le poulet

- Faites cuire les **grenailles** 12 à 14 minutes à couvert dans la casserole. Égouttez-les dans la passoire, rincez-les à l'eau froide et laissez-les refroidir (voir CONSEIL).
- Faites chauffer ½ cs d'**huile d'olive** par personne à feu moyen-vif dans la poêle et saisissez le **poulet** 2 à 3 minutes de chaque côté.
- Baissez le feu et poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit cuit.

**CONSEIL :** Laissez bien refroidir les grenailles pour qu'elles n'absorbent pas toute la mayonnaise lorsque vous les mélangez.



### 3. Préparer la salade de grenailles

- Égouttez le **maïs**.
- Ciselez l'**échalote**.
- Coupez les **tomates cerises** en quartiers et le **concombre** en petits morceaux.
- Mélangez la **mayonnaise** et le vinaigre balsamique blanc dans le grand saladier.



### 4. Servir

- Coupez le **poulet** en lanières.
- Ajoutez les **grenailles**, les **tomates cerises**, le **concombre**, l'**échalote**, le **maïs** et les lanières **de poulet** au saladier contenant la vinaigrette.
- Mélangez, puis salez et poivrez. Servez la salade sur les assiettes.

**CONSEIL :** Ce plat est pauvre en calories, en graisses saturées et en sel. Mais il contient beaucoup de légumes et de fibres. Parfait !

**Bon appétit !**

## Contact

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

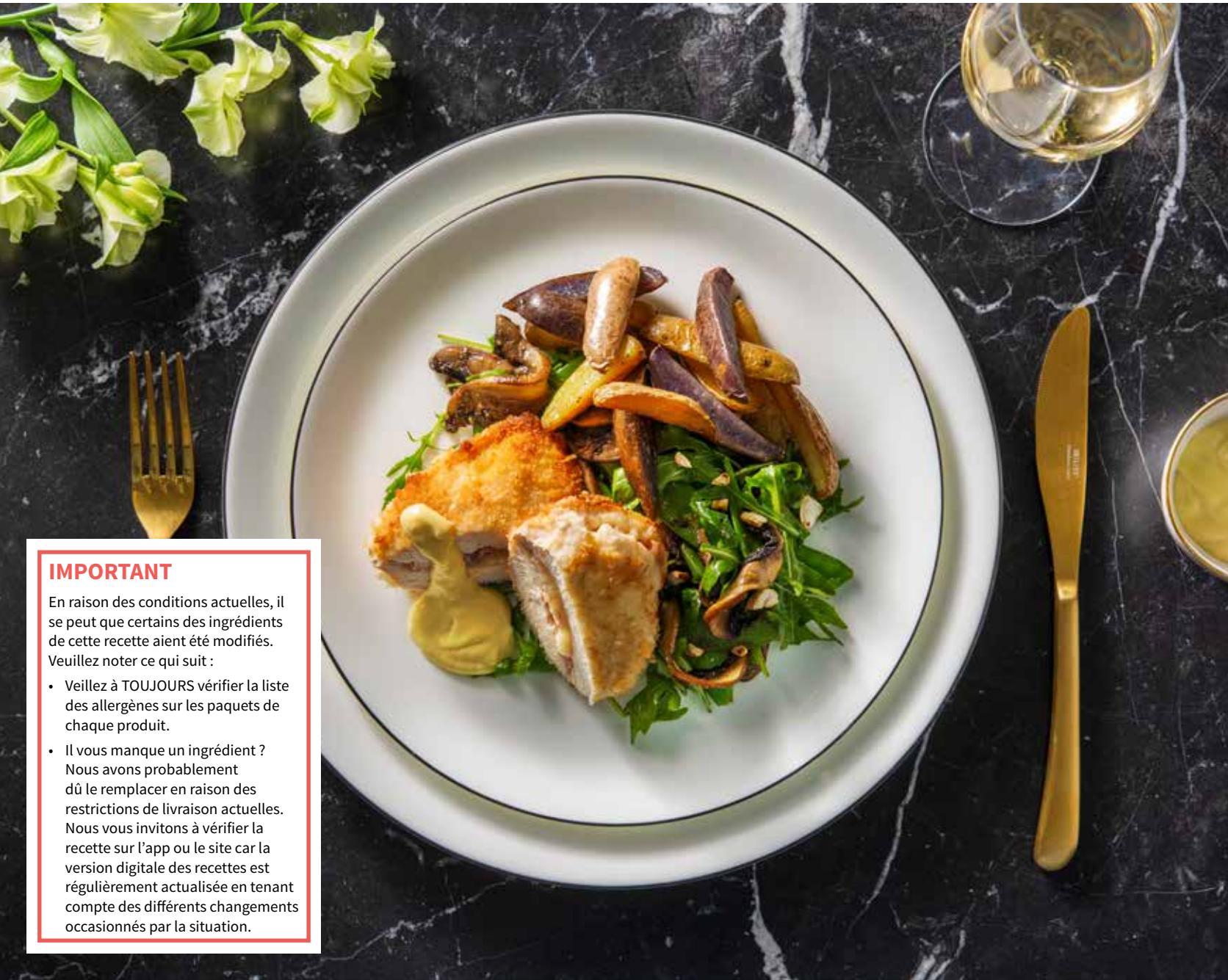


# Cordon bleu de poulet maison et pommes de terre arc-en-ciel

servis avec une mayonnaise à la moutarde et au miel et une salade verte

PREMIUM

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



## IMPORTANT

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

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

Grenailles	Noix de cajou
Filet de poulet	Jambon
Gouda Mi-Vieux râpé	Chapelure Panko
Portobello	Gousse d'ail
Pois mange-tout	Pesto vert
Roquette	Mayonnaise

## Ingrediénts de base

Huile d'olive, farine, beurre, vinaigre de vin blanc, miel, moutarde, poivre et sel

## Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

## Ustensiles

Sauteuse avec couvercle, poêle, bol, plat à four

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Grenailles (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Noix de cajou (g) 8) 19) 25)	10	20	30	40	50	60
Fillet de poulet* (pc)	1	2	3	4	5	6
Jambon* (g)	15	30	45	60	75	90
Gouda Mi-Vieux râpé* (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Chapelure Panko (g) 1)	10	20	30	40	50	60
Portobello* (pc)	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Pois mange-tout* (g)	40	75	115	150	190	225
Pesto vert* (g) 7) 8)	25	50	75	100	125	150
Roquette* (g) 23)	30	60	90	120	150	180
Mayonnaise* (g) 3) 10) 19) 22)	25	50	75	100	125	150

### À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	2	4	6	8	10	12
Farine (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Moutarde (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Poivre et sel	Au goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4372 /1045	610 /146
Lipides total (g)	79	11
Dont saturés (g)	18,9	2,6
Glucides (g)	33	5
Dont sucres (g)	7,8	1,1
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	48	7
Sel (g)	1,8	0,2

## Allergènes :

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

8) Fruits à coque 10) Moutarde

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Fruits à coque 23) Céleri 25) Graines de sésame

## Contact

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

SEMAINE 15 | 2020



### 1. Préparer les grenailles

Préchauffez le four à 200 degrés. Lavez soigneusement les **grenailles** et taillez-les en quartiers. Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans une sauteuse à feu moyen-vif et faites-les cuire 25 à 35 minutes à couvert. Retirez le couvercle dans les 20 à 25 dernières minutes. Salez et poivrez à votre goût.



### 2. Faire doré les noix de cajou

Faites chauffer une poêle, sans huile, à feu moyen-vif et faites-y dorer les **morceaux de noix de cajou**. Retirez-les de la poêle et réservez-les.



### 3. Préparer le cordon bleu

Coupez les **blancs de poulet** dans le sens de la longueur de façon à pouvoir les refermer. Garnissez-les de **jambon** et de **fromage** et refermez-les soigneusement. Assaisonnez le **poulet** à votre goût avec du sel et du poivre. Prenez trois assiettes creuses : ajoutez 1 cs d'huile d'olive par personne à la première assiette, la farine à la deuxième et la **chapelure panko** à la troisième. Trempez d'abord le blanc **de poulet** dans la farine, puis dans l'huile d'olive et enfin dans la **chapelure panko**.



### 4. Préparer le cordon bleu

Faites chauffer le beurre dans la même poêle à feu moyen-vif. Faites saisir le **blanc de poulet** 2 à 3 minutes dans la poêle, jusqu'à ce qu'il soit doré. Déposez ensuite le **poulet** dans un plat à four et enfournez-le encore 15 à 20 minutes.



### 5. Cuire les légumes

Pendant ce temps, coupez le **portobello** en tranches de ½ cm d'épaisseur. Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive à feu moyen-vif dans une autre poêle. Faites cuire l'**ail**, les tranches de **portobello** et les **pois mange-tout** 5 à 6 minutes. Éteignez le feu, ajoutez le **pesto vert** et mélangez bien. Dans un bol, mélangez la **roquette** et les légumes cuits. Ajoutez le vinaigre de vin blanc et mélangez bien. Dans un petit bol, mélangez la **mayonnaise** au miel et à la moutarde (voir CONSEIL).



Disposez le cordon bleu de **poulet** sur les assiettes et répartissez les **grenailles** et la salade. Servez la **mayonnaise** au miel et à la moutarde avec et garnissez la salade des **morceaux de noix de cajou**.

### Bon appétit !

**CONSEIL :** Goûtez et ajoutez plus ou moins de miel ou de moutarde à votre goût.



# Steak Stroganoff

servi avec des pappardelle fraîches

PREMIUM

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



## IMPORTANT

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

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



Oignon



Gousse d'ail



Poivron pointu rouge



Persil plat frais



Mélange de champignons



Concentré de tomates



Crème fraîche



Pappardelle fraîches



Rumsteak

## Ingrédients de base

Cube de bouillon de bœuf, beurre, farine, vinaigre de vin rouge, moutarde, poivre et sel

## Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

## Ustensiles

Essuie-tout, poêle, casserole avec couvercle, papier aluminium, sauteuse

## Ingédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivron pointu rouge* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Mélange de champignons* (g)	150	300	450	600	750	900
Concentré de tomates (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Crème fraîche* (g) 7)	50	100	150	200	250	300
Pappardelle fraîches* (g) 1) 3)	125	250	375	500	625	750
Rumsteak* (pc)	1	2	3	4	5	6
<b>À ajouter vous-même</b>						
Cube de bouillon de bœuf* (ml)	75	150	225	300	375	450
Beurre (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Farine (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin rouge (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4012 /959	571 /137
Lipides total (g)	43	6
Dont saturés (g)	23,4	3,3
Glucides (g)	88	13
Dont sucres (g)	12,8	1,8
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	51	7
Sel (g)	1,4	0,2

## Allergènes :

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

## Contact

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



### 1. Préparer

Préparez le bouillon de bœuf. Émincez l'**oignon**. Émincez ou écrasez l'**ail**. Coupez le **poivron** pointu en fines rondelles. Nettoyez les **champignons blonds**, les **girolles** et les **shimeji** à l'aide d'essuie-tout. Coupez les **champignons blonds** en tranches et retirez les tiges dures des **girolles**. Taillez aussi les **girolles** et les **shimeji** plus finement si nécessaire. Hachez grossièrement le **persil plat**.



### 2. Cuire à la poêle

Sortez le **bœuf** du réfrigérateur (voir CONSEIL). Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans la sauteuse à feu moyen. Faites revenir l'**oignon**, l'**ail** et le **poivron** pointu 3 à 4 minutes. Ajoutez le **concentré de tomates** et faites cuire le tout 2 à 3 minutes. Ajoutez à nouveau ½ cs d'eau par personne, puis augmentez le feu. Faites cuire les **champignons** 4 à 5 minutes. Ajoutez ½ cs de farine par personne, mélangez bien et prolongez la cuisson de 1 à 2 minutes.



### 3. Préparer la sauce

Arrosez avec ½ cs de vinaigre de vin rouge par personne et le bouillon de bœuf. Baissez le feu, puis incorporez la **crème fraîche**, 1 cc de moutarde par personne ainsi que du sel et du poivre. Laissez mijoter doucement jusqu'à ce que le reste du plat soit prêt.



### 4. Cuire les pappardelle

Dans la casserole, portez une bonne quantité d'eau et une pincée de sel à ébullition. Faites cuire les **pappardelle** 4 à 6 minutes à couvert. Égouttez-les et réservez-les sans couvercle.



### 5. Cuire le rumsteak

Faites chauffer ½ cs de beurre dans la poêle à feu moyen-vif. Épongez le **rumsteak** à l'aide d'essuie-tout, puis salez et poivrez. Dès que le beurre est bien chaud, déposez le **rumsteak** dans la poêle délicatement et faites-le cuire 1 à 3 minutes par côté. Ajoutez du poivre noir, puis réservez-le dans une feuille d'aluminium pendant au moins 3 minutes. Ajoutez la moitié du **persil plat** à la sauce Stroganoff.



### 6. Servir

Servez les **pappardelle** sur les assiettes et nappez-les de sauce. Coupez le **rumsteak** à contreplaqué en fines tranches et disposez-les sur les pâtes. Garnissez le tout avec le reste du **persil plat**.

**Bon appétit !**



# Burger de halloumi

préparé avec de l'aubergine et du pesto de poivron

VÉGÉ

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



## IMPORTANT

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

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



Pomme de terre  
à chair ferme



Pesto de poivron



Yaourt léger



Oignon



Aubergine



Ciabatta blanche



Halloumi



Tomate

Ingrédients de base

Huile d'olive, poivre et sel

## Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

## Utensiles

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

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pomme de terre à chair ferme* (g)	150	300	450	600	750	900
Pesto de poivron* (g) 7 8)	25	50	75	100	125	150
Yaourt léger* (g) 7) 19) 22)	25	50	75	100	125	150
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Ciabatta blanche (pc) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Halloumi* (g) 7)	100	200	300	400	500	600
Tomate (pc)	1	2	3	4	5	6
<b>À ajouter vous-même</b>						
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Poivre et sel	Au goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3613/864	597/143
Lipides total (g)	50	8
Dont saturés (g)	18,1	3,0
Glucides (g)	64	11
Dont sucres (g)	14,0	2,3
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	35	6
Sel (g)	3,3	0,5

## Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 6) Soja 7) Lait/Lactose

8) Fruits à coque

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

22) Fruits à coque 25) Graines de sésame 27) Lupin



### 1. Préparer

Préchauffez le four à 220 degrés. Dans la casserole, portez une grande quantité d'eau à ébullition pour les pommes de terre. Lavez bien les pommes de terre et coupez éventuellement les plus grosses en deux (mais de manière à pouvoir en faire des rondelles par la suite). Faites-les cuire 8 à 10 minutes.



### 2. Préparer la sauce

Dans un petit bol, mélangez le pesto de poivron et ½ cs d'huile d'olive par personne. Dans l'autre petit bol, mélangez le yaourt et 1 cc du mélange au pesto par personne. Salez et poivrez, puis réservez.



### 3. Préparer l'aubergine

Coupez l'oignon en grosses rondelles de ½ à 1 cm d'épaisseur. Coupez l'aubergine dans le sens de la largeur en rondelles de 1 cm d'épaisseur maximum. Disposez les rondelles d'oignon et d'aubergine sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Tartinez ces dernières avec le reste du mélange au pesto et enfournez-les, ainsi que l'oignon, pendant 16 à 18 minutes. Ajoutez la ciabatta dans les 6 à 8 dernières minutes.



### 4. Cuire les pommes de terre

Taillez les pommes de terre cuites en rondelles de ½ cm d'épaisseur au maximum. Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans une poêle à feu moyen-vif. Faites cuire les pommes de terre 12 à 14 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites et dorées. Baissez un peu le feu si elles brunissent trop vite (voir CONSEIL).



### 5. Cuire le halloumi

Pendant ce temps, faites 2 belles tranches de halloumi par personne. Faites chauffer ½ cs huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans l'autre poêle. Faites cuire le halloumi 3 à 4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'il soit bien doré (voir CONSEIL).



### 6. Servir

Taillez la tomate en fines tranches. Ouvrez la ciabatta et garnissez-la de tomate, d'une tranche d'aubergine, de quelques rondelles d'oignon et de 2 tranches de halloumi par personne.

Ajoutez un peu de sauce au yaourt et refermez la ciabatta. Servez ce qu'il reste d'aubergine et de rondelles d'oignon ainsi que les pommes de terre sur les assiettes et présentez la sauce au yaourt en accompagnement.

**Bon appétit !**

## Contact

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



# Brochettes de poulet et riz au lait de coco

sur des brochettes en citronnelle, préparées avec du serundeng maison

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



## IMPORTANT

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

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



## Ingrédients de base

Vinaigre de vin blanc, sucre, huile de tournesol, cube de bouillon de légumes, poivre et sel

## Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

## Ustensiles

Poêle, casserole avec couvercle, bol, poêle avec couvercle, éplucheur

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Lait de coco (ml)	75	150	225	300	375	450
Riz basmati (g)	85	170	250	335	420	500
Concombre* (pc)	½	1	1	2	2	3
Carotte jaune* (pc)	½	1	2	2	3	3
Citron vert (pc)	1	1	2	2	3	3
Citronnelle fraîche* (pc)	1	2	3	4	5	6
Poulet haché aux épices indonésiennes* (g)	110	220	330	440	550	660
Cacahuètes (g) 5 (22) 25)	10	20	30	40	50	60
Noix de coco râpée (sachet) 19 (22) 25)	1	1	1	1	2	2
Garam masala (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre et menthe fraîches* (g)	5	10	15	20	25	30
Yaourt entier* (g) 7 (19) 22)	25	50	75	100	125	150

### À ajouter vous-même

Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de légumes (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	Au goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3774 /902	630 /151
Lipides total (g)	46	8
Dont saturés (g)	23,7	4,0
Glucides (g)	86	14
Dont sucres (g)	13,0	2,2
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	35	6
Sel (g)	2,2	0,4

## Allergènes :

5) Cacahuètes 7) Lait/Lactose

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



### 1. Préparer le riz au lait de coco

Pour le **riz**, faites cuire le **lait de coco** ainsi que 175 ml d'eau et ¼ de bouillon cube par personne dans la casserole. Ajoutez le **riz** et faites-le cuire 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, égouttez au besoin et réservez sans couvercle (voir CONSEIL).

**CONSEIL :** Si vous surveillez votre apport calorique, utilisez la moitié des cacahuètes et faites cuire 65 g de riz avec la même quantité d'eau, mais avec la moitié du lait de coco.



### 2. Macérer au vinaigre

Pendant ce temps, à l'aide du rabot à fromage ou de l'éplucheur, coupez le **concombre** et la **carotte jaune** en lanières dans le sens de la longueur. Pressez la moitié du **citron vert** et taillez l'autre en quartiers. Dans le bol, mélangez, par personne, 1 cs de vinaigre de vin blanc, ½ cc de jus de **citron vert** et ½ cc de sucre, puis mélangez bien jusqu'à dissolution du sucre. Ajoutez les lanières et laissez macérer. Remuez de temps à autre.



### 3. Enfiler les brochettes

Coupez la **citronnelle** en deux dans le sens de la longueur. Divisez le **poulet haché** en 2 parties par personne et pétrissez-le autour de la moitié supérieure de la tige de **citronnelle**, comme pour un saté.



### 4. Cuire les brochettes de poulet

Faites chauffer l'huile de tournesol à feu moyen-vif dans la poêle et faites saisir les brochettes sur tous les côtés 6 à 8 minutes. Baissez le feu, couvrez et poursuivez la cuisson 5 à 6 minutes ou jusqu'à ce que le **poulet** soit cuit.



### 5. Préparer le serundeng

Faites chauffer la poêle à sec à feu moyen-vif. Ajoutez les cacahuètes, la **noix de coco râpée** et le **garam masala**, puis faites cuire le tout 5 à 6 minutes ou jusqu'à ce que la **noix de coco** soit dorée. Réservez hors de la poêle. Pendant ce temps, ciselez la **coriandre** et réservez. Détachez les feuilles de **menthe** des brins et ciselez-les. Dans un bol, mélangez la **menthe**, 1 cc de jus de **citron vert** par personne et le **yaourt**, puis salez et poivrez.



### 6. Servir

Servez les brochettes de **poulet** avec le **riz au lait de coco** et les lanières aigres-douces. Garnissez le tout avec le serundeng, la **coriandre**, le **yaourt** et les quartiers de **citron vert**.

**Bon appétit !**



# Brunch de Pâques : tarte saumon-courgettes, œufs à la coque, asperges et jus d'orange

salade poire-courgettes, chausson aux pommes, chèvre frais, confiture et petits pains

**BRUNCH DE PÂQUES** 55 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 5 jours



## IMPORTANT

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

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

## BRUNCH DE PÂQUES

	Courgette		Aneth menthe et persil plat
	Pomme		Poire
	Œuf de poule élevée en plein air		Fromage vieux râpé
	Crème fraîche		Pâte feuilletée
	Saumon fumé à chaud		Cannelle en poudre
	Asperges vertes		Chapelure Panko
	Orange à jus		Pain au levain
	Confiture de fraises		Fromage de chèvre frais

### Ingrédients de base

Beurre, sucre, huile d'olive

## Ustensiles

Petit bol, bol, saladier, plaque de cuisson, papier sulfurisé, casserole en inox, éplucheur ou rabot à fromage

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Courgette (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Aneth, menthe et persil plat* (g)	5	10	15	20	25	30
Pomme (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poire (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Œuf de poule élevée en plein air* (pc) 3)	1½	2½	4	5½	6½	8
Fromage vieux râpé* (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Crème fraîche* (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Pâte feuilletée* (pc) 1) 7)	½	1	1½	2	2½	3
Saumon fumé à chaud* (g) 4)	40	80	120	160	200	240
Cannelle en poudre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Asperges vertes* (g)	50	100	150	200	250	300
Chapelure Panko (g) 1)	5	10	15	20	25	30
Orange à jus (pc)	3	6	9	12	15	18
Pain au levain (pc) 1) 6) 11) 17) 21) 22)	1	2	3	4	5	6
Confiture de fraises* (pc) 19) 22)	1	2	3	4	5	6
Fromage de chèvre frais* (g) 7)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	7655 / 1830	748 / 179
Lipides total (g)	99	10
Dont saturés (g)	45,0	4,4
Glucides (g)	172	17
Dont sucres (g)	57,6	5,6
Fibres (g)	13	1
Protéines (g)	55	5
Sel (g)	4,2	0,4

## Allergènes :

- 1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 4) Poisson 6) Soja  
7) Lait/Lactose 11) Graines de sésame  
Peut contenir des traces de : 17) Œufs 19) Cacahuètes  
21) Lait/Lactose 22) Fruits à coque



### 1. Préparer

Préchauffez le four à 200 degrés. Épluchez la **pomme** et coupez-la en petits morceaux. Coupez la **poire** en quartiers. Taillez la **courgette** en fines lamelles à l'aide du rabot à fromage ou de l'éplucheur. Détachez les feuilles de **menthe** des brins et ciselez-les. Ciselez l'**aneth** et le **persil**. Battez ½ d'**œuf** par personne dans le petit bol.



### 2. Préparer la tarte fine

Dans le bol, mélangez le **fromage vieux** et la **crème fraîche** ainsi que du sel et du poivre. Étalez ce mélange sur la moitié de la **pâte feuilletée** et recouvrez-la avec ½ des lamelles de **courgette**. Badigeonnez les bords de la **pâte** avec la moitié des **œufs** battus. Enfournez la tarte sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé pendant 20 à 25 minutes, puis garnissez-la avec l'**aneth**, le **persil** plat et le **saumon fumé**.



### 3. Préparer le chausson aux pommes

Dans le bol, mélangez ½ cc de **cannelle**, ½ cs de beurre et ½ cs de sucre par personne. Disposez la **pomme** sur l'autre moitié de la **pâte feuilletée** et badigeonnez les espaces avec le mélange au beurre. Refermez la **pâte feuilletée** et entailler le dessus. Badigeonnez la **pâte** avec le reste des **œufs** battus. Enfournez le chausson 15 à 20 minutes avec la tarte fine.



### 4. Préparer les mouillettes d'asperges

Coupez 2 cm du pied des **asperges vertes**. Disposez les **asperges** sur la plaque recouverte de papier sulfurisé. Arrosez-les de ½ cs d'huile d'olive par personne, saupoudrez-les de **chapelure panko**, puis salez et poivrez. Enfournez-les avec le **pain au levain** pendant 8 à 10 minutes. Pendant ce temps, pressez le jus des **oranges**.



### 5. Cuire les œufs

Dans la petite casserole, portez une bonne quantité d'eau à ébullition pour les **œufs**. Faites-les cuire 5 à 6 minutes (voir CONSEIL), puis plongez-les dans l'eau froide. Dans le saladier, mélangez, par personne, 1 cs de vinaigre balsamique blanc, ½ cs de sucre, ½ cs d'huile d'olive extra vierge, la **menthe**, les quartiers de **poire** et le reste des lamelles de **courgette**.

### 6. Servir

Présentez les différents plats sur la table et versez le jus d'**orange** dans les verres. Accompagnez les **œufs** mollets des mouillettes d'**asperges**, et le  **pain au levain du chèvre frais** ainsi que de la **confiture de fraises**. Servez également la salade aux **courgettes** et à la **poire**, la tarte fine et le chausson aux pommes.

## Joyeuses Pâques !

**CONSEIL :** Si vous préférez les œufs bien durs, laissez-les cuire 2 minutes en plus.

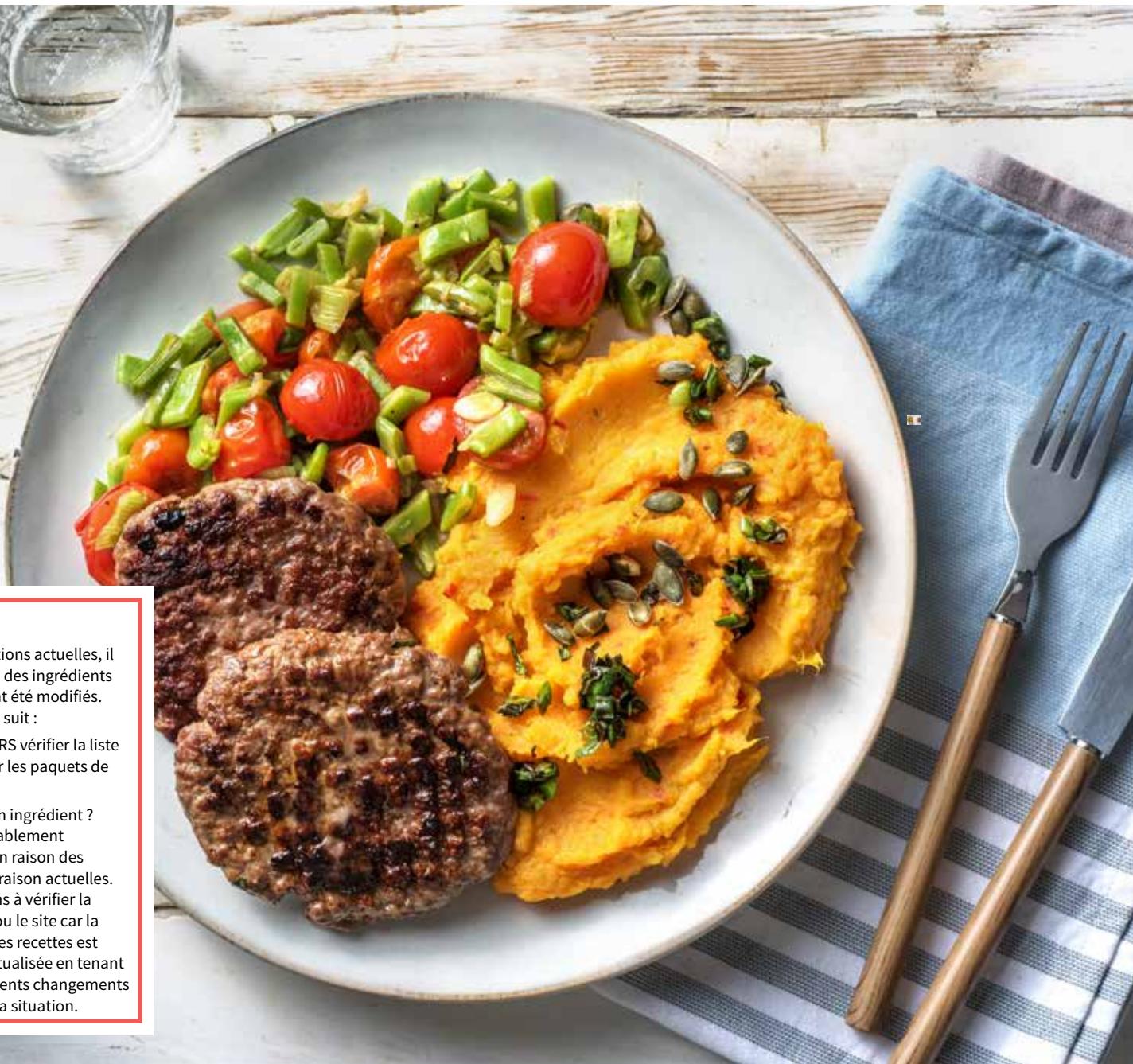


# Steak haché en double portion et purée de patates douces piquantes

servi avec des haricots plats à l'ail et des tomates cerises

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

**HELLO  
EXTRA**



## IMPORTANT

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

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



Patates douces



Pommes de terre à chair farineuse



Gousse d'ail



Piment rouge



Oignon nouveau



Tomates cerises



Haricots plats coupés



Graines de courge



Steak haché de bœuf



## Ingrédients de base

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

## Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

## Ustensiles

Poêle, casserole avec couvercle, presse-purée

## Ingédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Patates douces (g)	200	400	600	800	1000	1200
Pommes de terre à chair farineuse* (g)	150	300	450	600	750	900
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Piment rouge* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Oignon nouveau* (pc)	2	4	6	8	10	12
Tomates cerises* (g)	125	250	375	500	625	750
Haricots plats coupés* (g) 23)	150	300	450	600	750	900
Graines de courge (g) 19) 22) 25)	5	10	15	20	25	30
Steak haché de bœuf* (pc)	2	4	6	8	10	12
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes (ml)	400	800	1200	1600	2000	2400
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Lait (filet)						
Poivre et sel						
	Au goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3596 /860	370 /89
Lipides total (g)	29	3
Dont saturés (g)	9,8	1,0
Glucides (g)	81	8
Dont sucres (g)	22,5	2,3
Fibres (g)	17	2
Protéines (g)	59	6
Sel (g)	3,8	0,4

## Allergènes :

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Fruits à coque 23) Céleri 25) Graines de sésame

## Contact

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



### 1. Couper

Préparez le bouillon dans la casserole pour les **patates douces** et les **pommes de terre**. Pesez les **patates douces**, lavez ou épluchez les deux types de **pommes de terre**, puis coupez-les en gros morceaux. Émincez ou écrasez l'**ail**. Épépinez et émincez le **piment rouge**. Taillez les **oignons nouveaux** en fines rondelles et réservez le blanc d'un **oignon** par personne.

**LE SAVIEZ-VOUS ?** Ce plat contient plus des AJR en vitamine C grâce aux pommes de terre et haricots plats. Et saviez-vous aussi que les pommes de terre étaient aussi riches en fer ?



### 2. Cuire à l'eau

Faites cuire les **pommes de terre** et les **patates douces** à couvert dans le bouillon pendant 10 à 12 minutes. Ensuite, égouttez en conservant un peu d'eau de cuisson et réservez sans couvercle. Coupez les **tomates cerises** en deux.

**CONSEIL :** Les pommes de terre sont cuites dans du bouillon, mais égouttées ensuite. Cela donne plus de goût à la purée, mais la teneur en sel du plat reste relativement faible. Si vous surveillez votre apport en sel, faites cuire les pommes de terre dans de l'eau.



### 3. Cuire les haricots plats

Pendant ce temps, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif dans la poêle. Faites revenir l'**ail** et le blanc des **oignons nouveaux** 1 à 2 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez les **haricots plats** et 1 cs d'eau par personne, puis poursuivez la cuisson 6 minutes à couvert. Retirez le couvercle, ajoutez les **tomates cerises** et poursuivez la cuisson 4 minutes. Salez et poivrez.



### 4. Cuire la viande

Faites chauffer la poêle à feu vif et faites griller les **graines de courge** à sec jusqu'à ce qu'elles commencent à sauter. Réservez-les hors de la poêle. Dans la même poêle, faites chauffer le beurre à feu moyen-vif et faites cuire le **steak haché** et le reste des **oignons nouveaux** 2 à 3 minutes de chaque côté. Salez et poivrez. Si vous n'aimez pas la viande saignante, prolongez le temps de cuisson (voir CONSEIL).



### 5. Préparer la purée

Écrasez les **pommes de terre** et les **patates douces** finement à l'aide du presse-purée. Ajoutez un filet de lait et d'eau de cuisson, incorporez le **piment rouge**, puis salez et poivrez (voir CONSEIL). Pour plus d'onctuosité, vous pouvez ajouter plus de beurre.



### 6. Servir

Servez la purée et garnissez-la avec les **oignons nouveaux** et les **graines de courge**. Accompagnez-la des **haricots plats** et du **steak haché**.

**Bon appétit !**

**CONSEIL :** Si vous souhaitez réaliser un jus avec la graisse de cuisson, versez 2 cs d'eau par personne dans la graisse de cuisson, remuez bien, puis versez le jus par-dessus la purée.

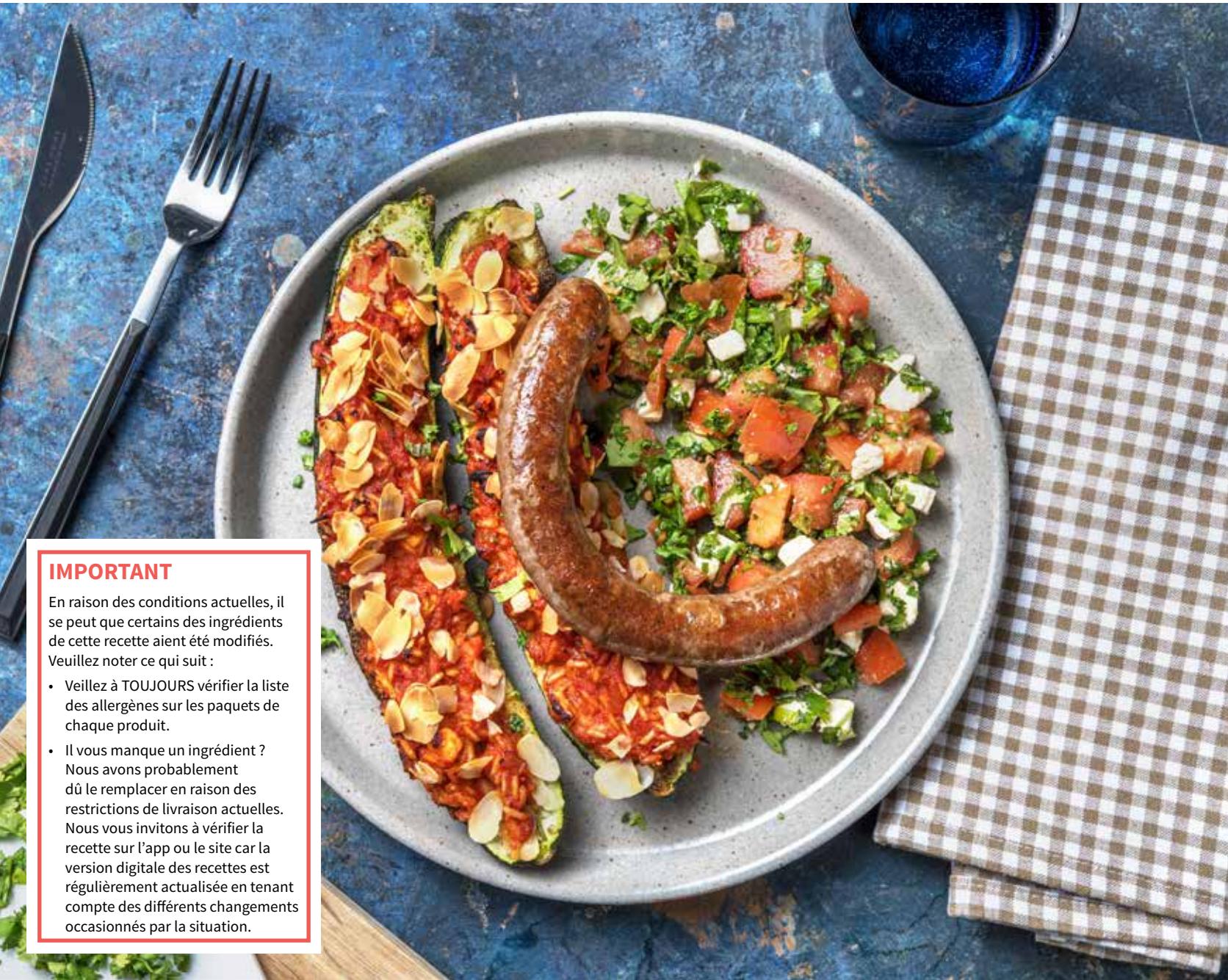


# Courgette farcie à la turque avec des merguez de bœuf en extra

servie avec une salade de tomates et feta

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

**HELLO  
EXTRA**



## IMPORTANT

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

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



Gousse d'ail



Oignon



Herbes fraîches



Feta



Riz cargo



Paprika en poudre



Cannelle en poudre



Cubes de tomates



Courgette



Cumin en poudre



Amandes effilées



Merguez de bœuf



Tomates prunes

## Ingrédients de base

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

## Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

## Ustensiles

Plat à four, poêle, casserole avec couvercle, saladier

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Herbes fraîches* (g)	10	20	30	40	50	60
Feta* (g) 7)	50	100	150	200	250	300
Riz cargo (g)	42	85	127	170	212	255
Paprika en poudre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Cannelle en poudre (à votre goût)						
Cubes de tomates (boîte)	½	1	1½	2	2½	3
Courgette (pc)	1	2	3	4	5	6
Cumin en poudre (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Amandes effilées* (g) 8) 19) 25)	10	15	20	25	35	40
Merguez de bœuf* (pc)	1	2	3	4	5	6
Tomates prunes (pc)	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	8	7½	11
Huile d'olive vierge extra (à votre goût)						
Poivre et sel						
Au goût						

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4113 /983	438 /105
Lipides total (g)	51	5
Dont saturés (g)	15,9	1,7
Glucides (g)	73	8
Dont sucres (g)	32,4	3,4
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	54	6
Sel (g)	4,5	0,5

## Allergènes :

7) Lait/Lactose 8) Fruits à coque

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

## Contact

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



### 1. Voorbereiden

Préchauffez le four à 210 degrés. Portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole pour le **riz**. Émincez ou écrasez l'**ail**. Émincez l'**oignon**. Ciselez le **persil**, la **menthe** et la **coriandre**. Coupez la **feta** en petits morceaux.

**LE SAVIEZ-VOUS ?** La feta combinée à la grande quantité de légumes est non seulement savoureuse, mais elle apporte aussi 50 % de la quantité journalière recommandée en calcium par portion.



### 2. Cuire la farce

Faites cuire le **riz** 12 à 15 minutes à couvert. Égouttez et réservez sans couvercle. Faites chauffer 1 cc d'huile d'olive par personne dans la poêle. Faites revenir l'**oignon**, l'**ail**, ½ cc de **paprika en poudre** et une pincée de **cannelle** par personne 4 à 6 minutes à feu moyen-vif (voir CONSEIL). Ajoutez ensuite les **tomates pelées** et prolongez la cuisson de 5 minutes à feu doux.



### 3. Couper les courgettes en deux

Coupez les **courgettes** en deux et épépinez-les à l'aide d'une cuillère. Ciselez les pépins et ajoutez-les au mélange à base de **tomates**. Mettez ensuite les demi-**courgettes** dans le plat à four et arrosez-les de ½ cc d'huile d'olive par personne. Assaisonnez-les avec ¼ cc de **cumin** par personne, puis salez et poivrez (voir CONSEIL).



### 4. Cuire les courgettes

Mélangez le **riz**, la moitié de la **feta** et le mélange à base de **tomates**. Salez et poivrez. Farcissez les demi-**courgettes** avec les **tomates** et le **riz** (voir CONSEIL). Parsemez-les d'**amandes effilées**.

Enfournez les **courgettes** 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites et tendres.



### 5. Préparer la salade de tomates

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans une poêle et faites cuire les **merguez de bœuf** 8 à 10 minutes à feu moyen-vif. Coupez la **tomate prune** en morceaux. Mélangez-les au reste de la **feta** dans le saladier. Rectifiez l'assaisonnement avec un peu d'huile d'olive vierge extra, du sel et du poivre. Ajoutez les **herbes** à la salade. Conservez-en éventuellement un peu pour garnir le **riz**.



### 6. Servir

Servez deux demi-**courgettes** par personne. Accompagnez le tout des **merguez** et de la salade de **tomates**.

**CONSEIL :** Si vous reste de la farce, disposez-la dans le plat entre les courgettes.

**LE SAVIEZ-VOUS ?** Ce plat contient environ 600 g de légumes par personne. Les légumes en boîte sont tout aussi nutritifs que les frais. Ce plat vous fournit donc 100 % des AJR en vitamine C.

**Bon appétit !**



# Pâtes aux sardines

servies avec une sauce tomate épicée

RAPIDO

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



## IMPORTANT

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

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



Gousse d'ail



Olives et câpres



Persil plat frais



Penne



Sardines en sauce épicée



Cubes de tomates à l'oignon



Tomates cerises rouges



Roquette

Ingrédients de base

Huile d'olive, poivre et sel

## Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

## Ustensiles

Sauteuse, casserole avec couvercle

## Ingédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Olives et câpres* (g)	15	30	45	60	75	90
Persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Penne (g) 1) 20)	90	180	270	360	450	540
Sardines en sauce épicee (boîte) 4)	½	1	1½	2	2½	3
Cubes de tomates à l'oignon (paquet)	½	⅔	1	1½	1¾	2
Tomates cerises rouges* (g)	125	250	375	500	625	750
Roquette* (g) 23)	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel				Au goût		

\*Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2617 /626	599 /143
Lipides total (g)	22	5
Dont saturés (g)	3,7	0,8
Glucides (g)	79	18
Dont sucres (g)	16,2	3,7
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	23	5
Sel (g)	0,9	0,2

## Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 4) Poisson

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



### 1. Préparer

- Portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole pour les **penne**.
- Émincez ou écrasez l'**ail**.
- Hachez grossièrement les **olives** ainsi que le **persil** plat.



### 2. Préparer la sauce

- Faites cuire les **penne** 10 à 12 minutes. Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans la sauteuse.
- Faites revenir l'**ail** 1 minute, puis ajoutez les **tomates pelées** et faites cuire le tout 3 à 4 minutes.
- Coupez les **tomates cerises** en deux.

**LE SAVIEZ-VOUS ?** Contrairement à ce que l'on pourrait penser, les tomates en boîte contiennent presque autant de vitamines et minéraux que les fraîches. Ce plat contient ainsi plus de 250 g de légumes



### 3. Apprêter la sauce

- Ajoutez les **sardines** en conserve et leur sauce, défaites-les à l'aide d'une cuillère et faites-les cuire 2 à 3 minutes.
- Ajoutez les **olives**, les **câpres**, les **tomates cerises** et la moitié du **persil**, puis mélangez bien.
- Laissez mijoter jusqu'à ce que les **penne** soient prêtes, puis mélangez-les à la sauce.



### 4. Servir

- Disposez un lit de **roquette** sur les assiettes.
- Servez les pâtes et garnissez-les avec le reste du **persil** plat.

**LE SAVIEZ-VOUS ?** Les tomates sont bonnes pour la santé. Elles sont riches en vitamines A, C, E et en lycopène, un antioxydant. Plus elles sont mures, plus elles en contiennent.

## Bon appétit !

## Contact

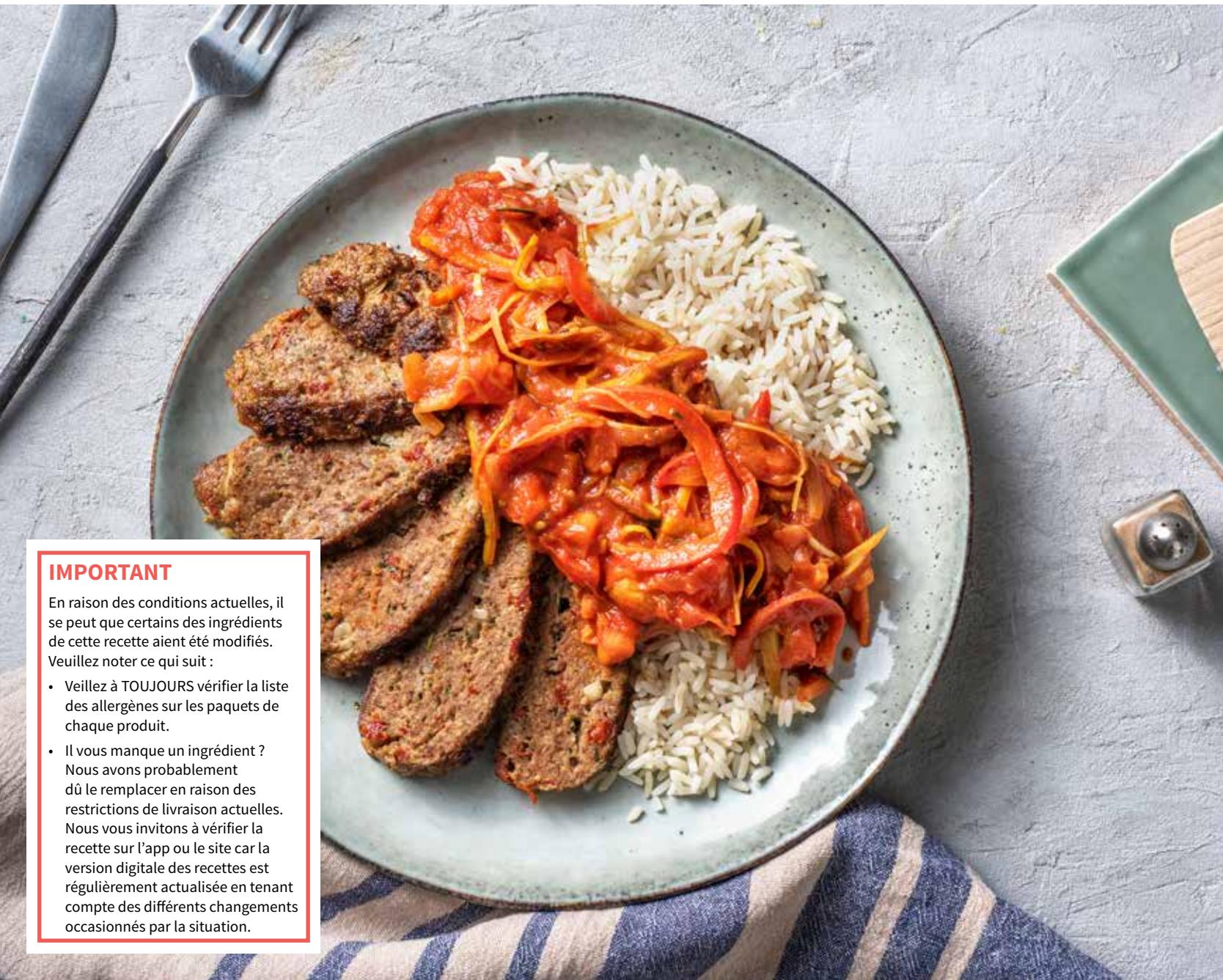
Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



# Pain de viande à la provençale

accompagné de légumes italiens à la sauce tomate et de riz

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



## IMPORTANT

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

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



Oignon jaune



Gousse d'ail



Tomates semi- séchées



Thym et basilic frais



Viande hachée de bœuf et veau aux herbes



Chapelle Panko



Œuf de poule élevée en plein air



Mélange de légumes italiens



Passata de tomates



Tomate



Romarin frais



Riz long grain

## Ingrediénts de base

Huile d'olive, beurre, vinaigre balsamique noir, poivre et sel

## Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

## Ustensiles

Plat à four, poêle, bol, casserole avec couvercle

## Ingrediénts pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon jaune (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomates semi-séchées* (g)	15	35	45	60	80	95
Thym et basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Viande hachée de bœuf, porc et veau aux herbes* (g)	100	200	300	400	500	600
Chapelure Panko (g 1)	25	50	75	100	125	150
Œuf de poule élevée en plein air* (pc) 3)	½	1	1½	2	2½	3
Mélange de légumes italiens* (g) 23)	100	200	300	400	500	600
Passata de tomates (g)	100	200	300	400	500	600
Tomate (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Romarin frais* (branches)	½	1	1½	2	2½	3
Riz long grain (g)	85	170	250	335	420	505
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Beurre (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel						
	Au goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3736 /893	671/160
Lipides total (g)	35	6
Dont saturés (g)	11,2	2,0
Glucides (g)	105	19
Dont sucres (g)	14,1	2,5
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	37	7
Sel (g)	2,8	0,5

## Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

## Contact

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



### 1. Préparer

Préchauffez le four à 200 degrés. Émincez l'**oignon**. Émincez ou écrasez l'**ail**. Hachez finement les **tomates séchées**. Ciselez le **basilic**. Dans le bol, mélangez la **viande hachée**, la **chapelleure**, **½ œuf** par personne, l'**ail**, les **tomates séchées**, la moitié de l'**oignon** et le **basilic**, puis salez et poivrez. Malaxez bien le tout.



### 2. Préparer le pain de viande

Formez un pain plat à partir de la **viande hachée**. Faites chauffer **¼ cs** d'**huile d'olive** et **¼ cs** de **beurre** par personne à feu moyen-vif dans la poêle. Faites doré le pain de viande 4 à 6 minutes sur tous les côtés, puis mettez-le dans le plat à four. Enfournez-le 20 à 30 minutes (voir CONSEIL).



### 3. Cuire les légumes

Pour le **riz**, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole et ajoutez une pincée de sel. Faites à nouveau chauffer **½ cs** d'**huile d'olive** par personne dans la même poêle et faites revenir le reste de l'**oignon** 1 à 2 minutes. Ajoutez le **mélange de légumes** et poursuivez la cuisson 3 à 5 minutes.



### 4. Préparer la sauce

Pendant ce temps, coupez la **tomate** en petits morceaux et ajoutez-les aux **légumes**. Arrosez avec **½ cs** de vinaigre balsamique noir par personne, la **purée de tomates** et **1 cs** d'eau par personne. Salez et poivrez. Mélangez bien, puis ajoutez le **romarin** et le **thym frais**. Baissez le feu sur doux et faites cuire les **légumes** 10 à 15 minutes.



### 5. Cuire le riz

Faites cuire le **riz** à couvert pendant 10 à 12 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le sans couvercle.



### 6. Servir

Coupez le pain de viande en tranches et servez-les sur les assiettes. Arrosez-le tout avec la graisse de cuisson du plat à four. Accompagnez de la sauce **tomate** à la provençale et du **riz long grain blanc**.

**Bon appétit !**



# Lasagnes fondantes avec des légumes

préparées avec une double portion d'aubergine, des épinards du fromage et de la salade en extra

HELLO  
EXTRA

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



## IMPORTANT

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

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



Aubergine



Oignon



Gousse d'ail



Romarin séché



Épinards



Crème liquide



Fromage vieux râpé



Feuilles de lasagne



Salade mixte

## Ingrediénts de base

Bouillon de légumes, huile d'olive, beurre, farine, vinaigre balsamique noir, poivre et sel

## Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

## Utensiles

Sauteuse, plaque de cuisson met papier sulfurisé, plat à four, fouet

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Aubergine* (pc)	2	2	3	4	5	6
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Romarin séché (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Épinards* (g) 23)	100	200	300	400	500	600
Crème liquide (paquet) 7)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Fromage vieux râpé* (g) 7)	40	75	100	125	175	200
Feuilles de lasagne* (pc) 1) 3)	2	4	6	8	10	12
Salade mixte (g)	40	80	120	160	200	240
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre (cs)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Farine (cs)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	½	1	1	1½	1½
Poivre et sel	Au goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4353 /1041	469 /112
Lipides total (g)	57	6
Dont saturés (g)	28,7	3,1
Glucides (g)	92	10
Dont sucres (g)	13,3	1,4
Fibres (g)	11	1
Protéines (g)	35	4
Sel (g)	3,8	0,4

## Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 7) Lait/Lactose  
Peut contenir des traces de : 23) Céleri

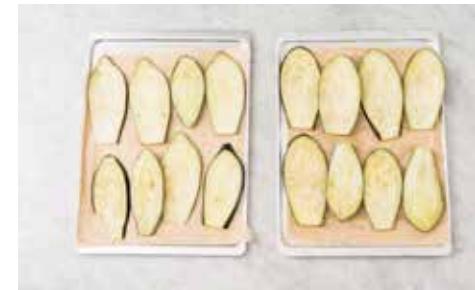
## Contact

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



### 1. Couper les aubergines

Préchauffez le four à 200 degrés et préparez le bouillon. Taillez l'**aubergine** en rondelles de ½ cm d'épaisseur maximum.



### 2. Cuire l'aubergine

Répartissez les tranches d'**aubergine** sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, arrosez-les de la majeure partie de l'huile d'olive, puis salez et poivrez. Enfournez 10 minutes. Laissez le four allumé. Pendant ce temps, émincez l'**oignon** et écrasez l'**ail** (ou hachez-le finement). Faites chauffer le beurre dans une sauteuse et faites revenir l'**oignon** et l'**ail** 2 minutes à feu moyen-vif.



### 3. Préparer le roux

Ajoutez la farine à la sauteuse et remuez 2 minutes. Ajoutez ⅓ du bouillon et mélangez au fouet jusqu'à ce qu'il s'incorpore et que la sauce réduise. Répétez cette opération 2 fois avec le reste du bouillon. Remuez jusqu'à obtenir une sauce bien homogène, portez à ébullition et faites cuire jusqu'à ce qu'elle ait une consistance crémeuse (voir CONSEIL).



### 4. Préparer la sauce à la crème

Ajoutez le **romarin séché** à la sauce, puis déchirez les **épinards** par-dessus le wok, éventuellement en plusieurs fois. Laissez réduire en remuant. Enfin, ajoutez la **crème liquide** et ⅓ du **fromage râpé**, puis salez et poivrez.



### 5. Former les lasagnes

Graissez le plat à four avec le reste d'huile d'olive. Versez une fine couche de sauce dans le plat. Couvrez de feuilles de **lasagne** (voir CONSEIL 1), puis disposez quelques tranches d'**aubergine** par-dessus. Répétez cette opération jusqu'à épuiser presque toute la sauce. Terminez par une couche de sauce et saupoudrez-la de **fromage râpé**. Enfournez les **lasagnes** 25 à 35 minutes.



### 6. Servir

Laissez les **lasagnes** refroidir 3 minutes avant de servir pour qu'elles se raffermissent. Enfin, servez les **lasagnes** dans les assiettes.

**Bon appétit !**

**CONSEIL :** Le fait d'appuyer sur les feuilles de lasagne permet de bien répartir la sauce et d'uniformiser la cuisson.

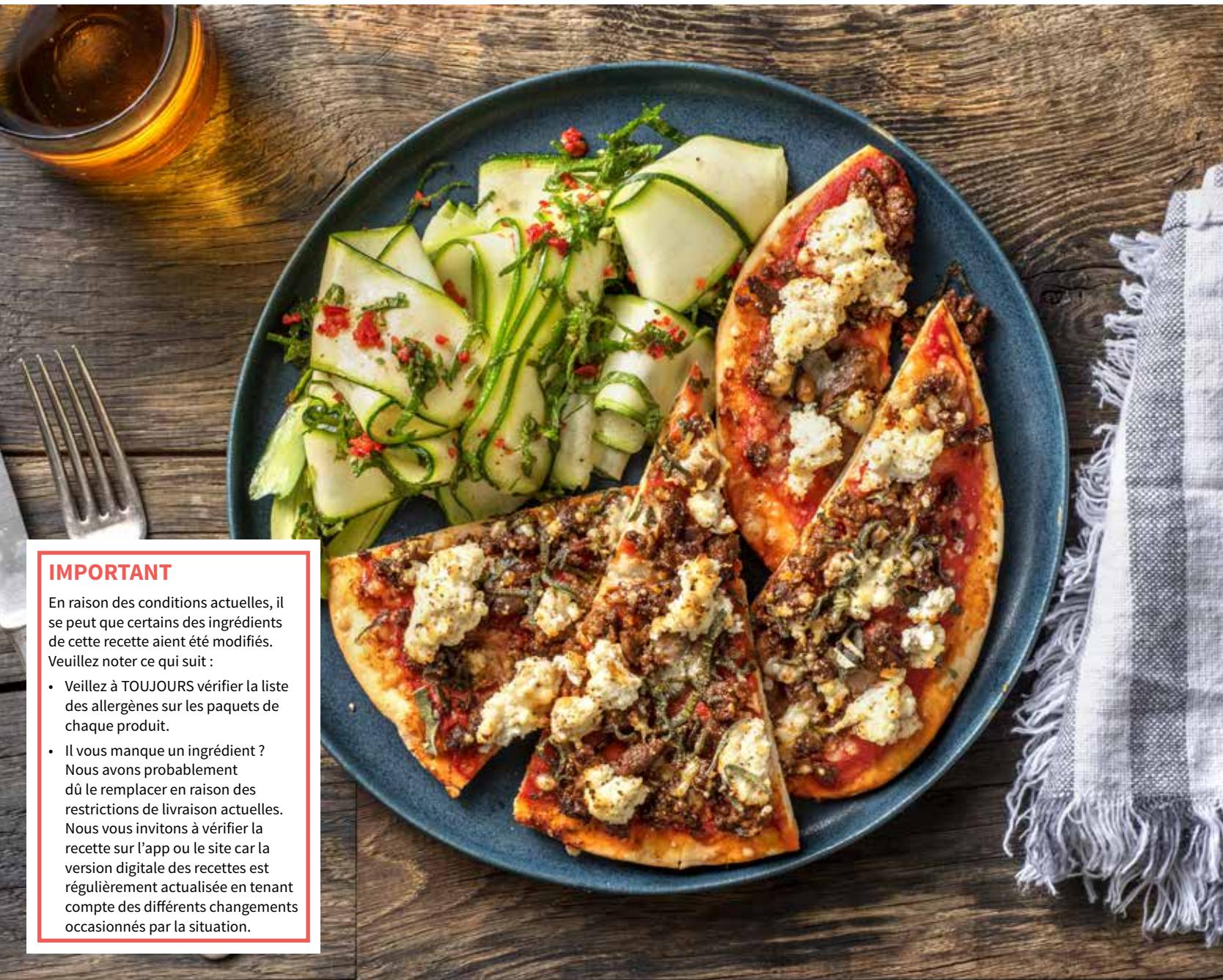


# Pizza sur naan aux merguez, à la ricotta et à la sauge

accompagnée d'une salade de courgettes

RAPIDO

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



## IMPORTANT

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

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



Merguez de bœuf



Pain naan



Passata de tomates



Menthe et sauge fraîche



Ricotta



Fromage vieux râpé



Courgette



Piment rouge

## Ingrediénts de base

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

## Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

## Utensiles

Poêle, papier sulfurisé, saladier, plaque de cuisson, éplucheur ou rabot à fromage

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Merguez de bœuf* (pc)	1	2	3	4	5	6
Pain naan (pc) 1) 7)	1	2	3	4	5	6
Passata de tomates (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Menthe et sauge fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Ricotta* (g) 7)	50	100	150	200	250	300
Fromage vieux râpé* (g) 7)	15	25	40	50	65	75
Courgette (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Piment rouge* (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3868 /925	709 /170
Lipides total (g)	45	8
Dont saturés (g)	16,0	2,9
Glucides (g)	77	14
Dont sucres (g)	19,2	3,5
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	48	9
Sel (g)	3,9	0,7

## Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/Lactose



## 1. Cuire à la poêle

- Préchauffez le four à 200 degrés.
- Ouvrez les merguez, retirez la chair et jetez l'enveloppe.
- Faites chauffer ½ cs d'**huile d'olive** par personne dans la poêle à feu moyen-vif et faites saisir la viande environ 5 minutes en l'éminçant. Elle doit être tout juste cuite (voir CONSEIL).

**CONSEIL :** Ne faites pas cuire la viande trop longtemps, faute de quoi elle s'asséchera ensuite au four.



## 2. Garnir la pizza

- Détachez les feuilles de **sauge** des brins et ciselez-les en fines lanières.
- Disposez le **pain naan** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Tartinez-le de **purée de tomates**. Disposez la viande sur les pizzas. À l'aide d'une cuillère à café, faites de petits ronds de **ricotta** sur les pizzas. Parsemez-les de **sauge**, puis de **fromage râpé**.
- Enfournez-les 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient bien croustillantes.



## 3. Préparer la salade

- Tailler la **courgette** en lanières longues et fines à l'aide d'un éplucheur ou d'un rabot à fromage.
- Épépinez et émincez le **piment rouge** (voir CONSEIL 1). Détachez les feuilles de **menthe** des brins et ciselez-les.
- Dans le saladier, mélangez, par personne, ½ cs d'huile d'olive vierge extra et ½ cs de vinaigre balsamique blanc. Salez, poivrez. Mélangez la vinaigrette à la **courgette** (voir CONSEIL 2), à la **menthe** et au **piment**.



## 4. Servir

- Coupez les pizzas en parts et présentez-les sur les assiettes. Servez avec la salade de **courgettes**.

**Bon appétit !**

## Contact

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

1

**Petit pain au levain et œufs brouillés**

accompagné d'avocat

2

**Fromage blanc au kiwi et à la poire**

garni de noix et de graines de chia

3

**Crackers tartinés à la ricotta**

garnis de concombre et d'amandes salées

**Petit pain au levain et œufs brouillés accompagné d'avocat****1X 25 min.****Ustensiles**

Poêle, bol

**Ingédients pour 1 petit déjeuner**

	<b>2P</b>	<b>4P</b>
Pain au levain (pc) 1) 6) 11) 17) 21) 22)	2	4
Avocat (pc)	½	1
Œuf de poule élevée en plein air* (pc) 3)	4	8
<b>À ajouter vous-même</b>		
Beurre (cs)	1	2

\* Conserver au réfrigérateur

**Valeurs Nutritionnelles**

	<b>Par portion</b>	<b>Pour 100g</b>
Énergie (kJ/kcal)	2605 /623	919 /220
Lipides total (g)	29	10
Dont saturés (g)	8,8	3,1
Glucidexs (g)	63	22
Dont sucres (g)	0,9	0,3
Fibres (g)	4	2
Protéines (g)	26	9
Sel (g)	1,5	0,5

**Allergènes :**

1) Céréales contenant du gluten3) Œufs 6) Soja 11) Graines de sésame

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 21) Lait/Lactose 22) Fruits à coque

1. Préchauffez le four à 200 degrés. Enfournez le **pain au levain** 8 minutes.
2. Pendant ce temps, coupez l'**avocat** en deux, retirez le noyau et taillez la chair en tranches.
3. Dans le bol, battez les **œufs** à la fourchette ou au fouet, puis salez et poivrez à votre goût. Faites fondre la moitié du beurre dans la poêle, versez-y les **œufs** pour en faire des **œufs** brouillés.
4. Ouvrez le **pain**, tartinez-le du reste de beurre, puis garnissez avec l'**avocat** et les **œufs**. Salez et poivrez.

# Fromage blanc au kiwi et à la poire

garni de noix de pécan et de graines de chia

**2X** 10 min.



## Ustensiles

### Ingédients pour 1 petit déjeuner

	2P	4P
Poire conférence* (pc)	1	2
Kiwi vert* (pc)	2	4
Fromage frais entier* (g) 7)	250	500
Graines de chia (cc) 19) 22) 25)	1	2
Noix de pécan (g) 8) 19) 25)	30	60

À ajouter vous-même

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs Nutritionnelles

	Par portion	Pour 100g
Énergie (kJ/kcal)	1607 /384	527/126
Lipides total (g)	25	8
Dont saturés (g)	9,0	2,9
Glucidexs (g)	26	8
Dont sucres (g)	21,1	6,9
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	12	4
Sel (g)	0,1	0,0

### Allergènes :

7) Lait/Lactose 8) Fruits à coque

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

# Crackers tartinés à la ricotta

garnis de concombre et d'amandes salées

**2X** 10 min.



## Ustensiles

### Ingédients pour 1 petit déjeuner

	2P	4P
Crackers (pc) 1)	4	8
Ricotta (g) 7)	100	200
Concombre (pc)	1/4	1/2
Amandes entières grillées salées (g) 5) 8) 25)	50	100

À ajouter vous-même

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs Nutritionnelles

	Par portion	Pour 100g
Énergie (kJ/kcal)	1481 /354	1033/247
Lipides total (g)	21	15
Dont saturés (g)	5,6	3,9
Glucidexs (g)	25	17
Dont sucres (g)	3,9	2,7
Fibres (g)	8	6
Protéines (g)	12	9
Sel (g)	0,7	0,5

### Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 5) Cacahuètes 7) Lait/Lactose 8) Fruits à coque

Peut contenir des traces de : 25) Graines de sésame