

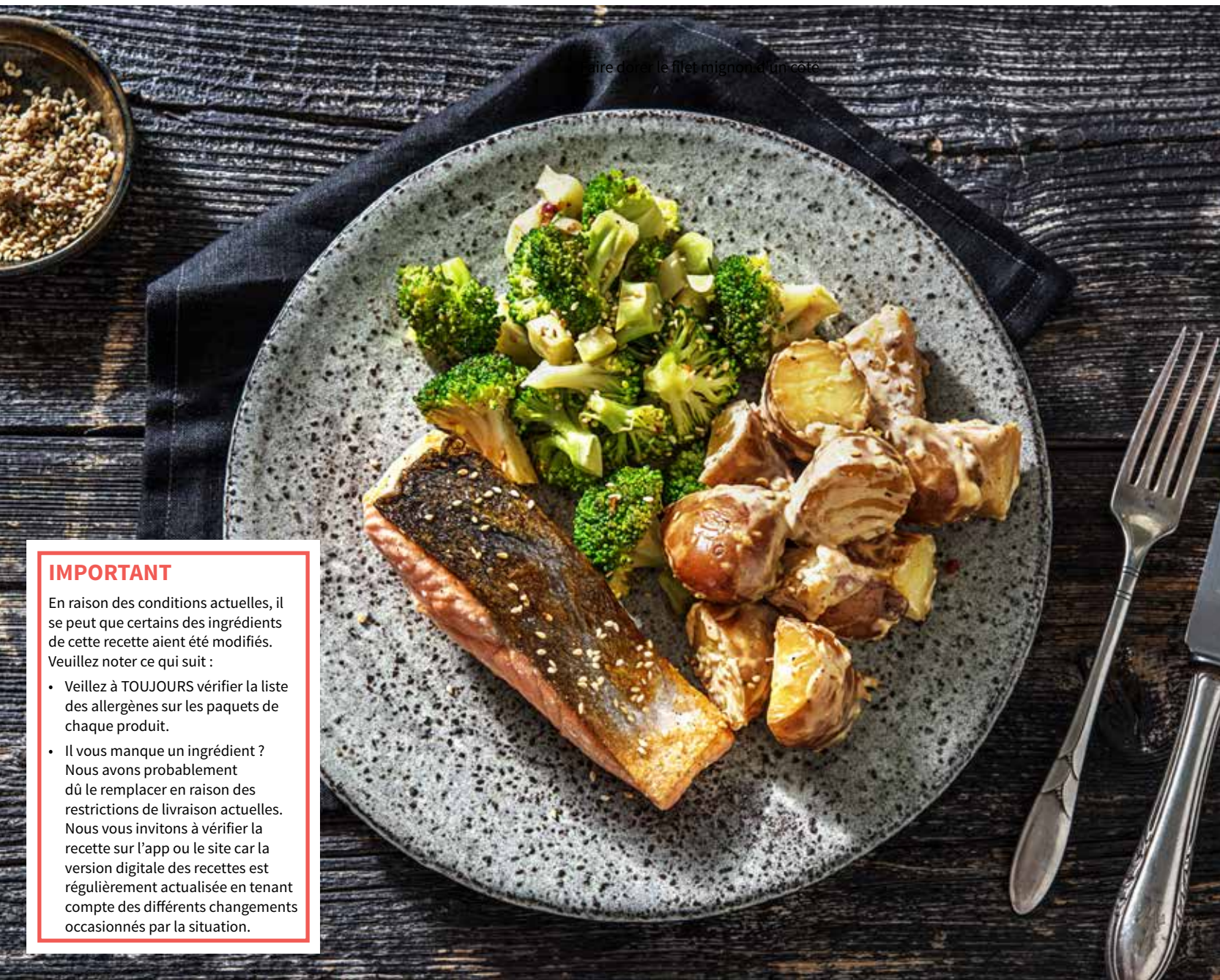


Filet de saumon et salade de pommes de terre à l'asiatique

accompagné de brocolis sautés et de graines de sésame

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

FAMILIALE



IMPORTANT

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

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



Pommes de terre Roseval



Brocoli



Gousse d'ail



Échalote



Coriandre en poudre



Sauce soja



Filet de saumon



Graines de sésame



Mayonnaise

Ingrédients 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

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

| | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|-----------------------------------|---------|-----|-----|------|------|------|
| Pommes de terre Roseval (g) | 250 | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |
| 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 |
| À ajouter vous-même | | | | | | |
| 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 épluchez les **potatoes** 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).

CONSEIL : Si vous préférez les brocolis moins croquants, faites-les cuire 3 minutes de plus.



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 moulue**, 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, égouttez 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 **potatoes**, puis salez et poivrez. Servez la salade de **potatoes** 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 ardennaises 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

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

| | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|---|-----|-----|-----|------|------|------|
| Viande de porc hachée aux herbes* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Œuf 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 |

À ajouter vous-même

| | | | | | | |
|--------------------------------|---|----|----|---------|----|----|
| Beurre | ¾ | 1½ | 2¼ | 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) Œufs 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.



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.



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 épluchez-les



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.



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.



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

VÉGÉ



IMPORTANT

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

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



Haricots blancs



Poivron



Tomate



Épices mexicaines



Cubes de tomates à l'oignon



Coriandre fraîche



Feta



Œuf de poule élevée en plein air



Tortilla

Ingrédients 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.

Ustensiles

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

Ingrédients 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 | | | | | |

* Conserver au réfrigérateur

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

Contact

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



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.



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).

CONSEIL : La rapidité de cuisson dépend beaucoup de la taille de la poêle. Laissez éventuellement cuire les œufs plus longtemps si vous les souhaitez plus durs.



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.

CONSEIL : Si vous surveillez votre consommation de sel, utilisez la moitié du bouillon et la moitié de la feta.



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.



3. Préparer la garniture

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



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.

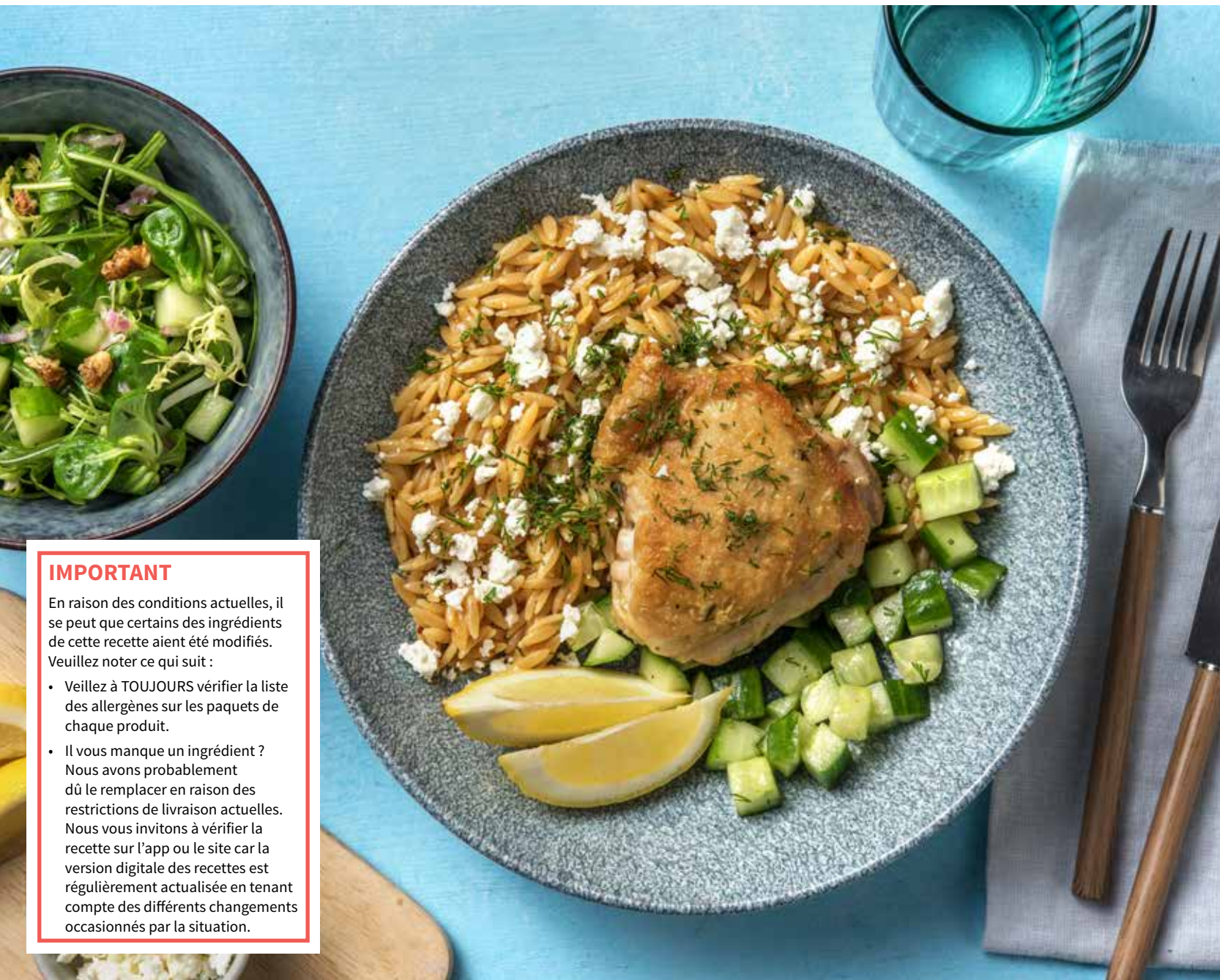
Bon appétit !



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

Ingrédients 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 | 1¼ | 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).



4. Ajouter le poulet

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



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**.



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**.



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.



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 !

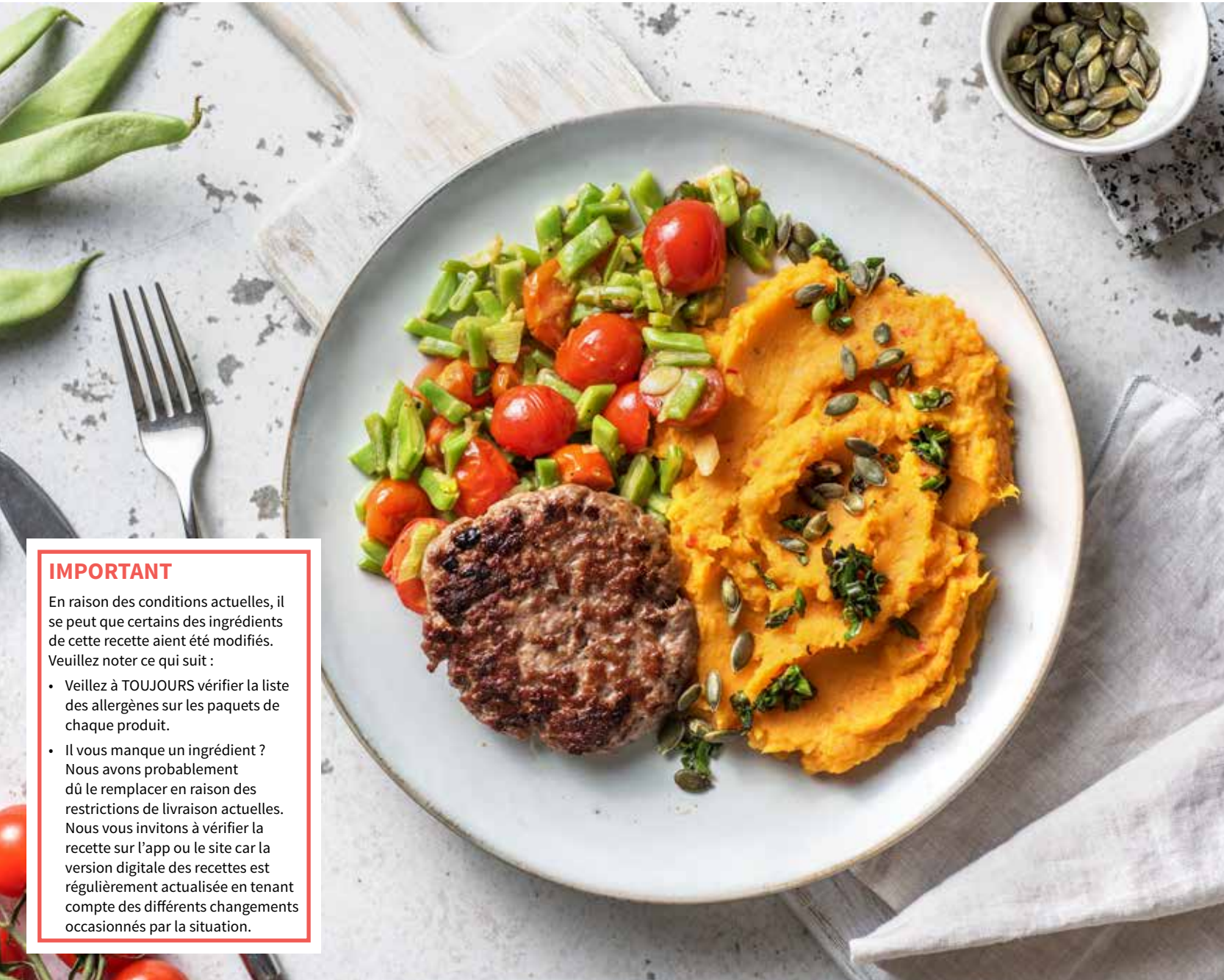


Steak haché et purée de patates douces piquante

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

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

ÉQUILIBRÉ



IMPORTANT

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

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



Ingrédients de base

Bouillon de légumes, huile d'olive, 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

Ingrédients 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 **potatoes douces**. Pesez les **potatoes douces**, lavez ou épluchez les deux types de **potatoes 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 ?



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).

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.



2. Cuire à l'eau

Faites cuire les **potatoes de terre** et les **potatoes 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.



5. Préparer la purée

Écrasez les **potatoes de terre** et les **potatoes 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.

CONSEIL : Si les enfants à table n'aiment pas le piquant, supprimez le piment et assaisonnez plutôt la purée avec ½ cc de curry par personne.



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.



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

FAMILIALE



Aubergine



Oignon



Gousse d'ail



Romarin séché



Épinards



Crème liquide



Fromage vieux râpé



Feuilles de lasagne fraîches

IMPORTANT

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

Veuillez noter ce qui suit :

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

Ingrédients de base

Bouillon de légumes, huile d'olive, 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) 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 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. Enfouissez 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).

CONSEIL : Lors de la préparation du roux, il est important d'utiliser autant de beurre que de farine. Si la sauce à la crème est trop liquide, laissez-la réduire un peu plus.



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). Enfouissez les **lasagnes** 25 à 35 minutes.

CONSEIL : 1. Le fait d'appuyer sur les feuilles de lasagne permet de bien répartir la sauce et d'uniformiser la cuisson. 2. Vous recevez plus de fromage que nécessaire. Si vous êtes bon mangeur, ajoutez la totalité.



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 !



Courgettes farcies à la turque

servies avec une salade de tomates et feta

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

ÉQUILIBRÉ



Gousse d'ail



Oignon



Persil frisé
et menthe frais



Feta



Riz cargo



Paprika en poudre



Cannelle en poudre



Cubes de tomates



Courgette



Cumin en poudre



Amandes effilées



Tomates prunes

IMPORTANT

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

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

Ingrédients de base

Huile d'olive, 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 |
| 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.



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**. Enfouissez 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.



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.



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**.



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).

CONSEIL : La saveur du cumin est assez prononcée. Supprimez-le si vous ne l'appréciez pas.



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

VÉGÉTALIEN



IMPORTANT

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

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



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 1) 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 frais* (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.



4. Cuire les boulettes

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

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.



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.



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.



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.



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 !



Soupe de nouilles à l'indonésienne

garnie de coriandre fraîche et de cacahuètes

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

RAPIDO



Piment rouge



Gousse d'ail



Mélange de légumes italiens



Pâte de curry Besengek



Lait de coco



Coriandre fraîche



Cacahuètes



Nouilles Udon fraîches

IMPORTANT

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

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

Ingrédients de base

Bouillon de légumes, huile 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.

Ustensiles

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 Besengek* (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

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 (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.



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.



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.



4. Servir

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

Bon appétit !

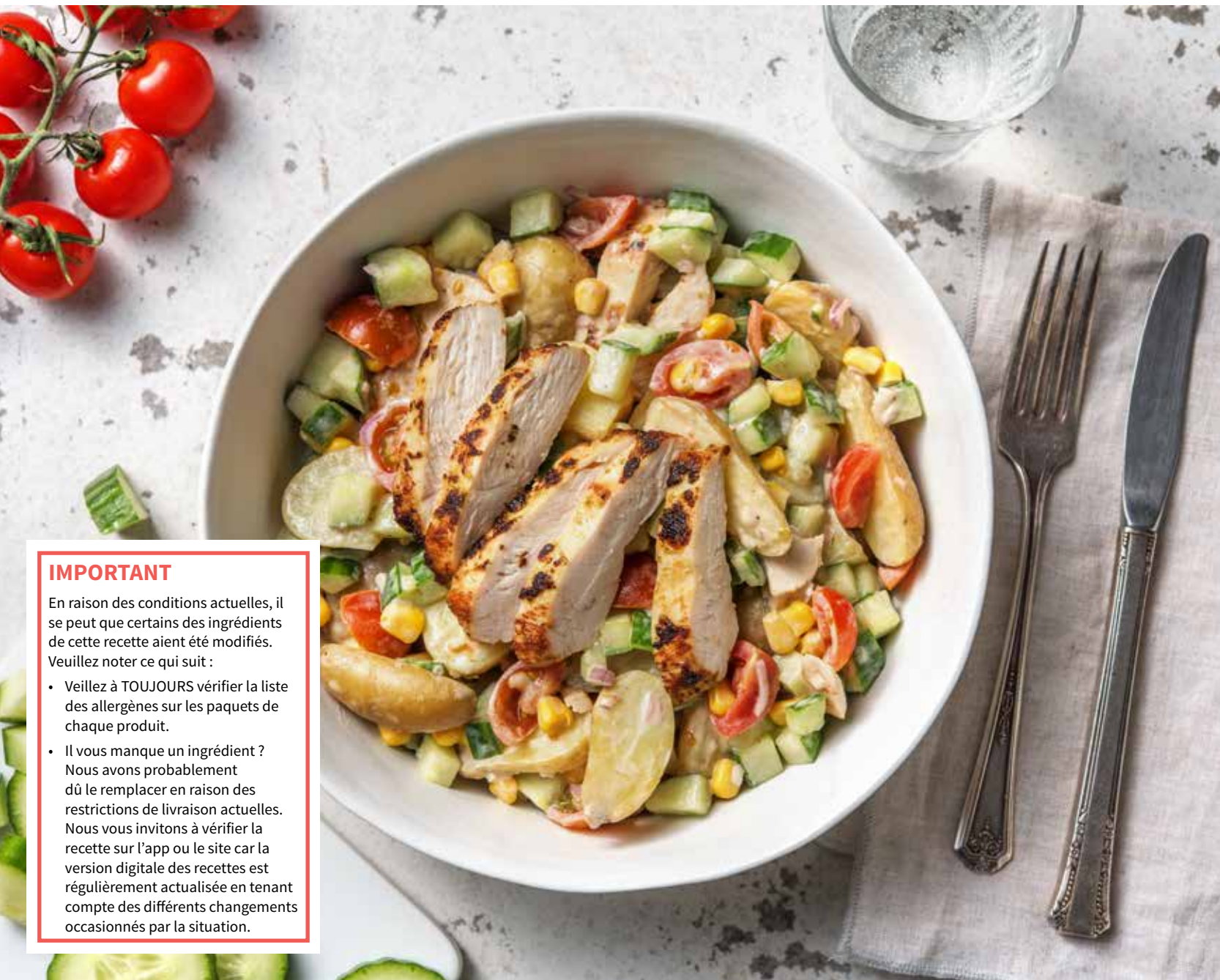


Salade au poulet à la méditerranéenne et aux grenailles

accompagné de tomates cerises, de concombre et de maïs

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

ÉQUILIBRÉ



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

Ingrédients 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

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

| | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|---|-----|-----|-----|-----|------|------|
| Filet 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
* 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

Contact

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



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.



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.



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.



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 !

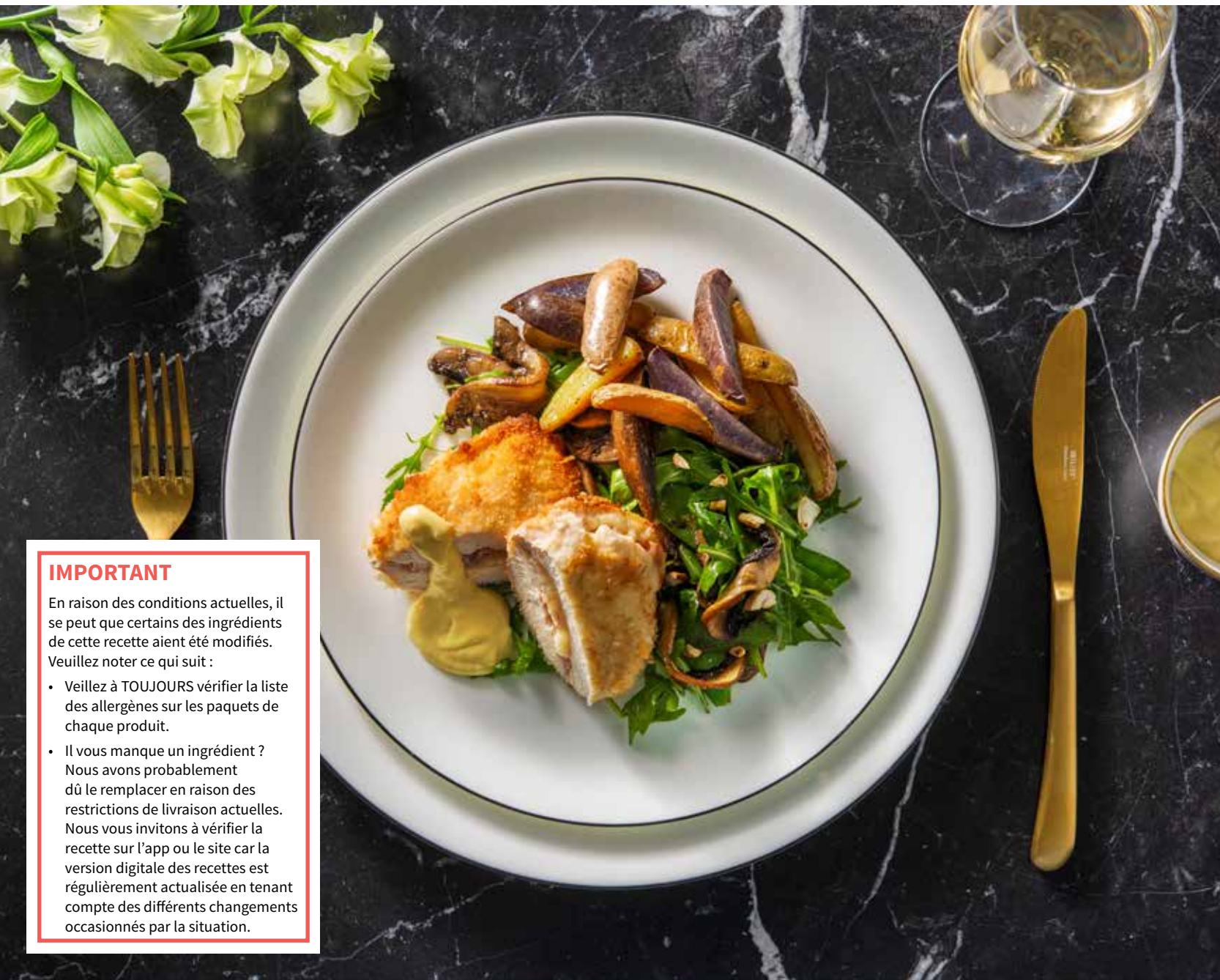


Cordon bleu de poulet maison et pommes de terre arc-en-ciel

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

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

PREMIUM



IMPORTANT

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

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



Grenailles



Noix de cajou



Filet de poulet



Jambon



Gouda Mi-Vieux râpé



Chapelure Panko



Portobello



Gousse d'ail



Pois mange-tout



Pesto vert



Roquette



Mayonnaise

Ingrédients 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 |
| Filet 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) (Eufs 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



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.



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.



2. Faire dorer 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.



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).

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



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**.



6. Servir

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 !

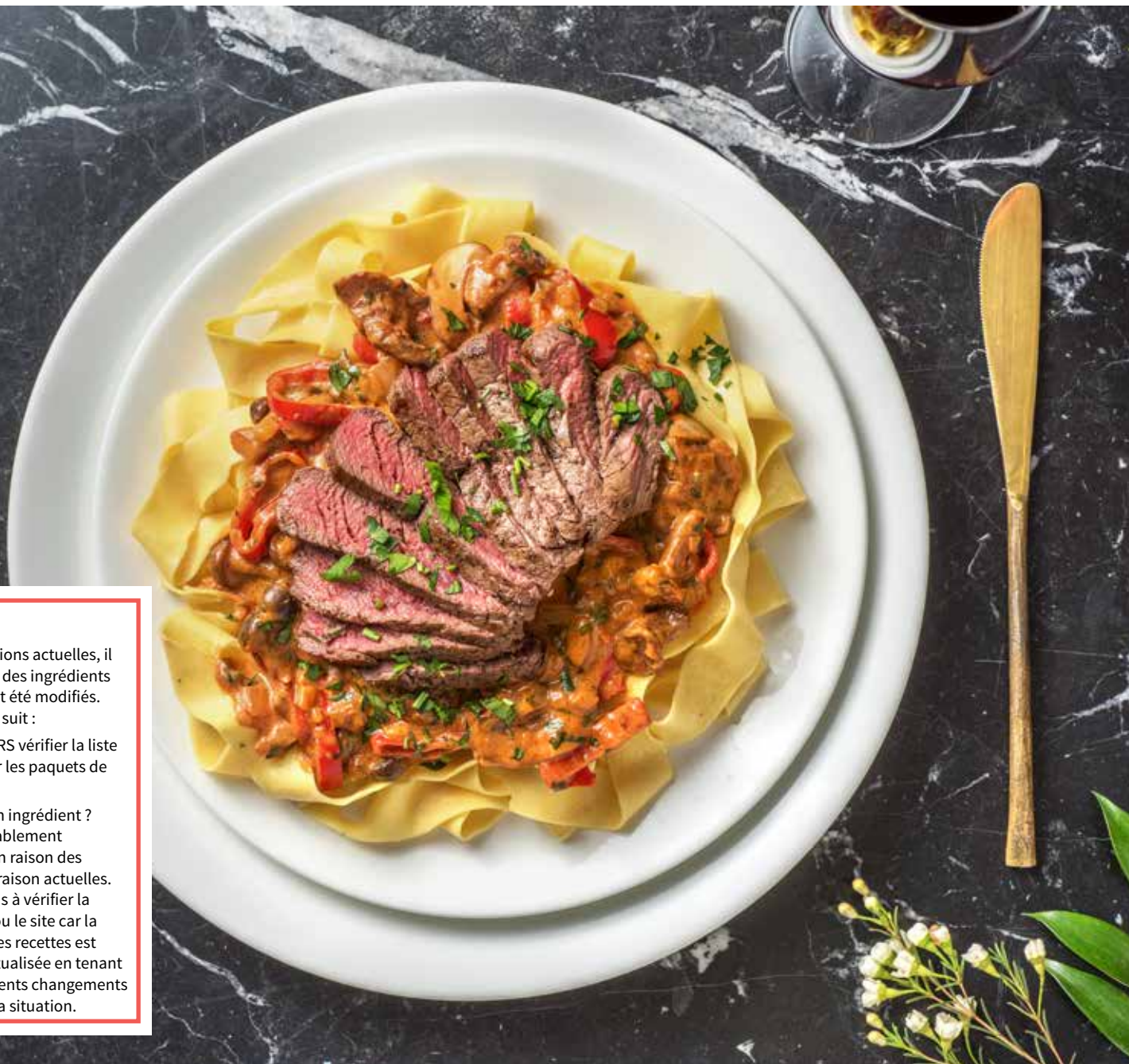


Steak Stroganoff

servi avec des pappardelle fraîches

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

PREMIUM



IMPORTANT

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

Veuillez noter ce qui suit :

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



Oignon



Gousse d'ail



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

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

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

| | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|---------------------------------|---------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Oignon (pc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Gousse d'ail (pc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| 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 |
| À ajouter vous-même | | | | | | |
| 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'essie-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**.



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.



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.

CONSEIL : Le mieux est de sortir le steak du réfrigérateur 1 heure avant de cuisiner pour éviter un choc thermique au moment de la cuisson.



5. Cuire le rumsteak

Faites chauffer ½ cs de beurre dans la poêle à feu moyen-vif. Épongez le **rumsteak** à l'aide d'essie-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.



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.



6. Servir

Servez les **pappardelle** sur les assiettes et nappez-les de sauce. Coupez le **rumsteak** à contrefil 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 35 min. (total pour 2 personnes) • À consommer dans les 5 jours

VÉGÉ



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.

Ustensiles

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 |

| À ajouter vous-même | | | | | | |
|---------------------|---------|---|----|---|----|---|
| 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

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 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.



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).



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.



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).

CONSEIL : Le halloumi est meilleur chaud. Faites-le cuire au dernier moment et garnissez-en immédiatement le pain. Comme il attache vite, utilisez une bonne poêle antiadhésive et mettez-la directement dans l'eau chaude après la cuisson pour que les restes se détachent.



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.



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 !



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.



Lait de coco



Riz basmati



Concombre



Carotte jaune



Citron vert



Citronnelle fraîche



Poulet haché aux épices indonésiennes



Cacahuètes



Noix de coco râpée



Garam masala



Coriandre et menthe fraîches



Yaourt entier

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.



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.



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.



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.



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.



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

BRUNCH DE PÂQUES



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.



Courgette



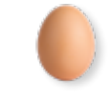
Aneth menthe et persil plat



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) | 1⅓ | 2⅔ | 4 | 5⅓ | 6⅔ | 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 ⅓ d'**œuf** par personne dans le petit bol.



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. Enfourez-les avec le **pain au levain** pendant 8 à 10 minutes. Pendant ce temps, pressez le jus des **oranges**.



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 ⅓ des lamelles de **courgette**. Badigeonnez les bords de la **pâte** avec la moitié des **œufs** battus. Enfourez 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**.



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**.

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



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 entaillez le dessus. Badigeonnez la **pâte** avec le reste des **œufs** battus. Enfourez le chausson 15 à 20 minutes avec la tarte fine.



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 !

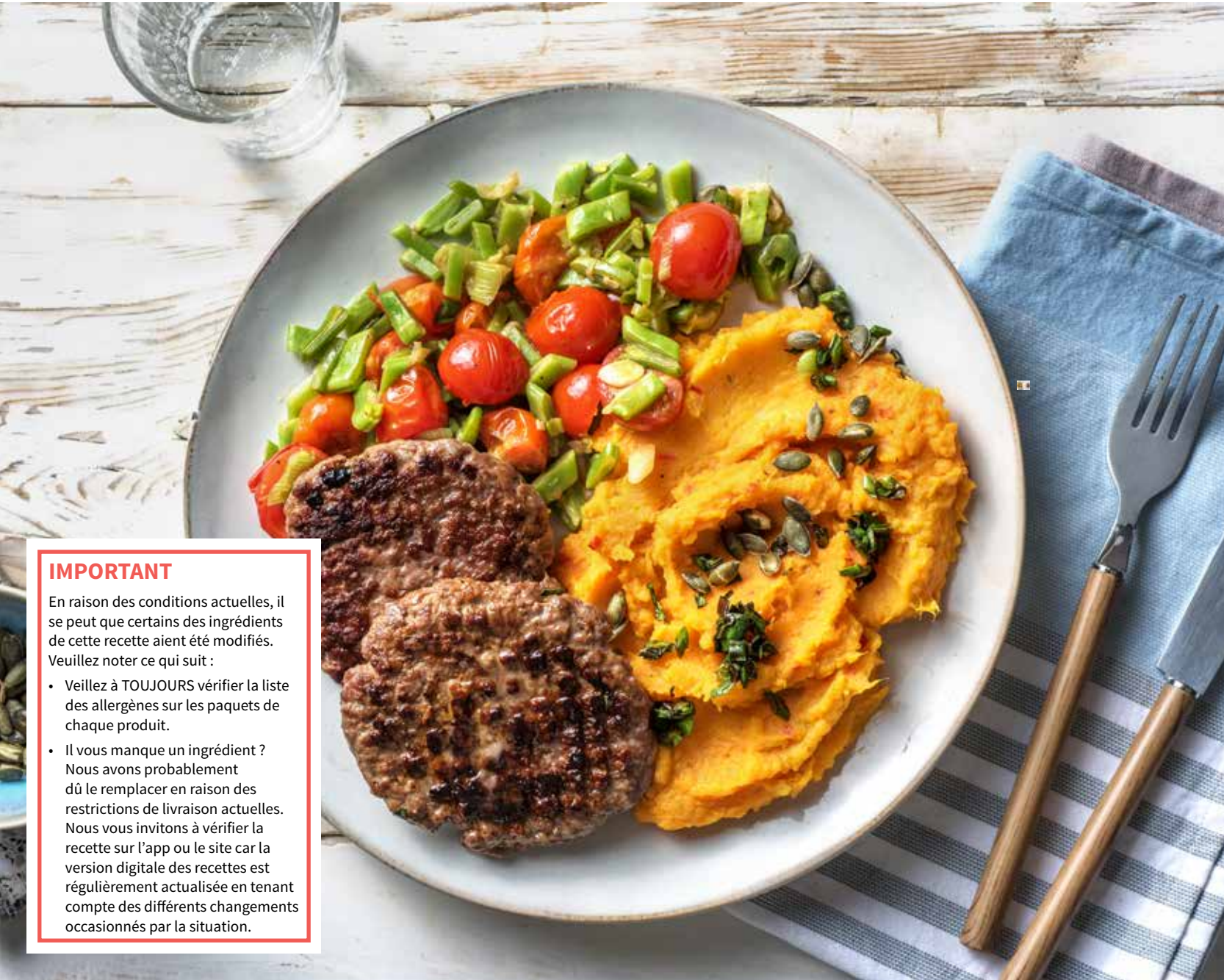


Steak haché en double portion et purée de patates douces piquantes

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

Ingrédients 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 ?



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).

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.



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.



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.

CONSEIL : Si les enfants à table n'aiment pas le piquant, supprimez le piment et assaisonnez plutôt la purée avec ½ cc de curry par personne.



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.



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 !

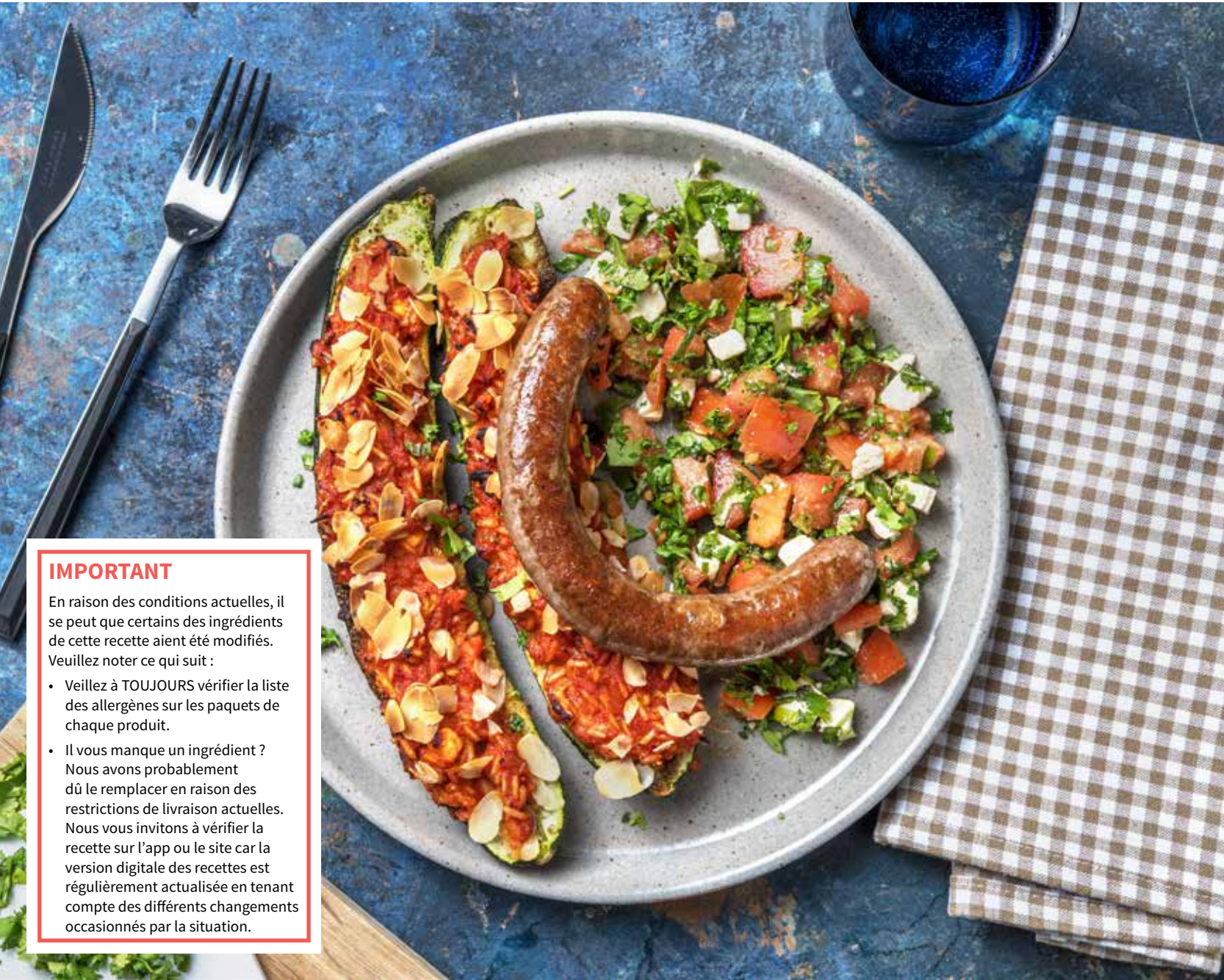


Courgette farcie à la turque avec des merguez de bœuf en extra

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 :

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



Gousse d'ail



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 |

* Conserver au réfrigérateur

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.



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**. Enfouissez 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.



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.



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**.



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).

CONSEIL : La saveur du cumin est assez prononcée. Supprimez-le si vous ne l'appréciez pas.



6. Servir

Servez deux demi-**courgettes** par personne. Accompagnez le tout des **merguez** et 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 !



Pâtes aux sardines

servies avec une sauce tomate épicée

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

RAPIDO



IMPORTANT

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

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



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

Ingrédients 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) 17) 20) | 90 | 180 | 270 | 360 | 450 | 540 |
| Sardines en sauce épicée (boîte) 4) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Cubes de tomates à l'oignon (paquet) | ⅓ | ⅔ | 1 | 1⅓ | 1⅔ | 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

Contact

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



1. Préparer

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



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.



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



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.

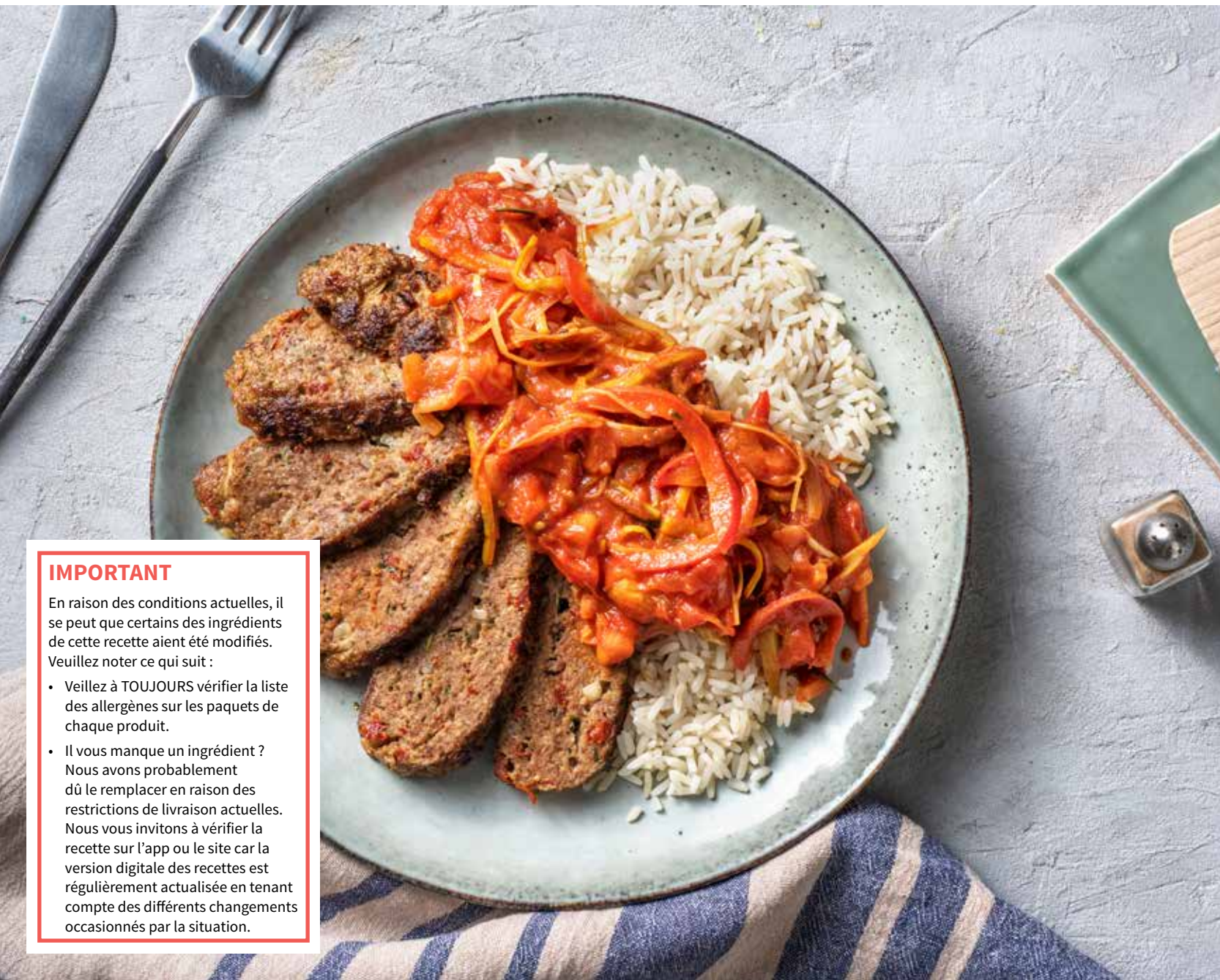
Bon appétit !



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 :

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



Oignon jaune



Gousse d'ail



Tomates semi- séchées



Thym et basilic frais



Viande hachée de bœuf et veau aux herbes



Chapelure Panko



Œuf de poule élevée en plein air



Mélange de légumes italiens



Passata de tomates



Tomate



Romarin frais



Riz long grain

Ingrédients 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

Ingrédients 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 |
| V 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 **chapelure**, 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.



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.



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 dorer le pain de viande 4 à 6 minutes sur tous les côtés, puis mettez-le dans le plat à four. Enfourez-le 20 à 30 minutes (voir CONSEIL).

CONSEIL : Le temps de cuisson du pain de viande dépend de la taille du four. Enfourez-le d'abord 20 minutes et faites une petite entaille pour voir s'il est cuit. Laissez-le cuire plus longtemps si nécessaire.



5. Cuire le riz

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



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.



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

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

HELLO
EXTRA



Aubergine



Oignon



Gousse d'ail



Romarin séché



Épinards



Crème liquide



Fromage vieux râpé



Feuilles de lasagne



Salade mixte

IMPORTANT

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

Veuillez noter ce qui suit :

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

Ingrédients de base

Bouillon de légumes, huile d'olive, beurre, 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.

Ustensiles

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.



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.



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. Enfourez 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.



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**. Enfourez les **lasagnes** 25 à 35 minutes.

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



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).

CONSEIL : Lors de la préparation du roux, il est important d'utiliser autant de beurre que de farine. Si la sauce à la crème est trop liquide, laissez-la réduire un peu plus.



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 !

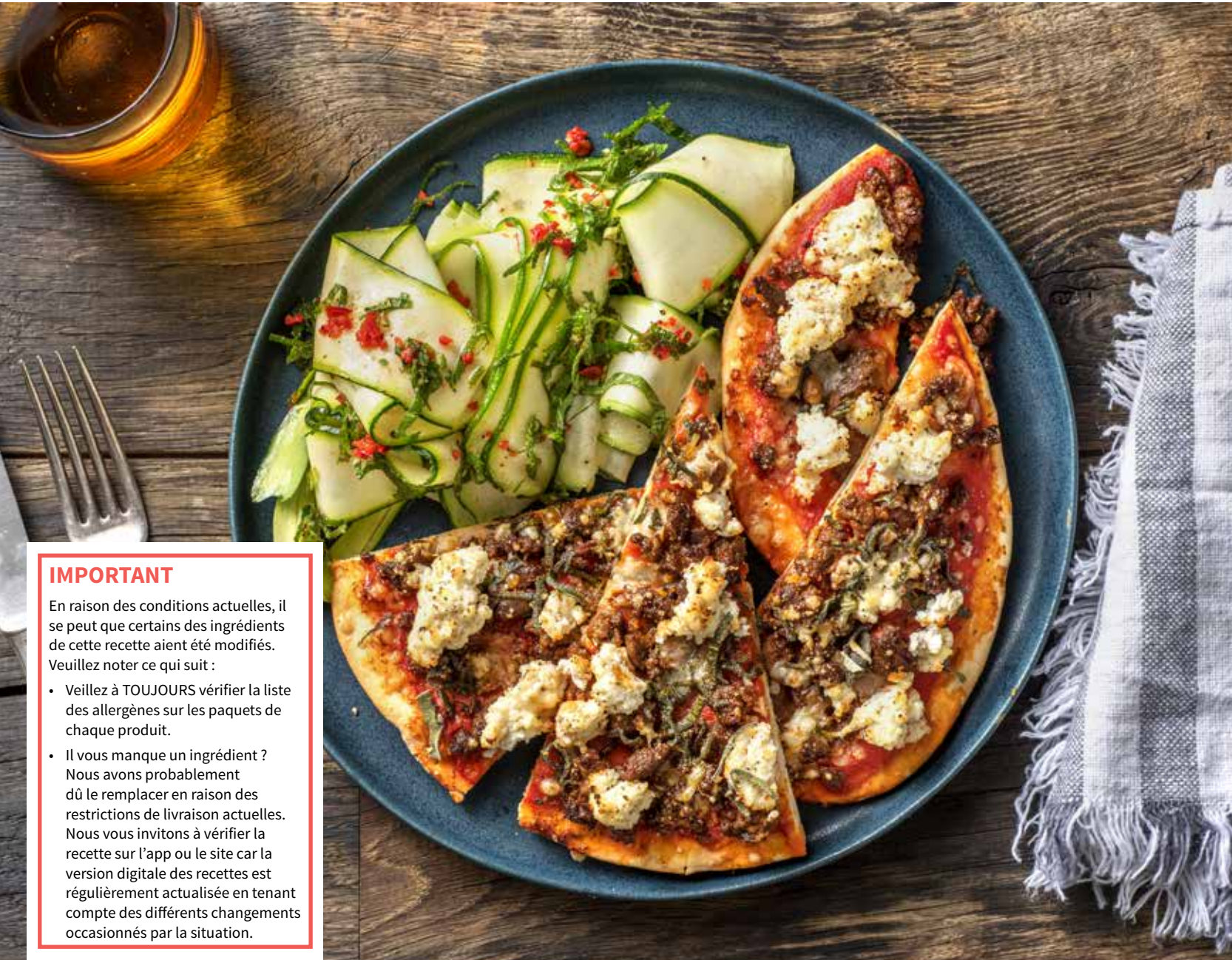


Pizza sur naan aux merguez, à la ricotta et à la sauge

accompagnée d'une salade de courgettes

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

RAPIDO



IMPORTANT

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

- 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

Ingrédients 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.

Ustensiles

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

Contact

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



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'émiettant. 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.



3. Préparer la salade

- Taillez 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**.

CONSEIL : 1) S'il y a des enfants, évitez le piment et servez-le à part.
2) Vous n'aimez pas la courgette crue ? Faites-la cuire avec le piment rouge brièvement dans une poêle.



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.



4. Servir

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

Bon appétit !



BOX PETIT-DÉJ

Bonjour !

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

Ingrédients pour 1 petit déjeuner

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs Nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100g |
|-------------------|-------------|-----------|
| 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 gluten 3) 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. Enfouez 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.

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

Fromage blanc au kiwi et à la poire

garni de noix de pécan et de graines de chia

2X 10 min.



Ustensiles

Ingrédients 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

1. Épluchez la **poire**, retirez le trognon et coupez le fruit en morceaux. Épluchez le **kiwi** et coupez-le en fines rondelles.
2. Versez le **fromage blanc** dans les bols. Ajoutez les fruits et parsemez de ½ cc de **graines de chia** par personne. Concassez les **noix de pécan** et parsemez-en les bols.

Crackers tartinés à la ricotta

garnis de concombre et d'amandes salées

2X 10 min.



Ustensiles

Ingrédients pour 1 petit déjeuner

| | 2P | 4P |
|--|-----|-----|
| Crackers (pc) 1) | 4 | 8 |
| Ricotta (g) 7) | 100 | 200 |
| Concombre (pc) | ¼ | ½ |
| 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

1. Coupez le **concombre** en rondelles et concassez les **amandes salées**.
2. Tartinez la **ricotta** sur les **crackers**.
3. Garnissez ensuite avec les rondelles de **concombre** et les **amandes**. Salez et poivrez.