



FIET DE CABILAUD POËLÉ ET SAUCE AU BEURRE

Accompagné de couscous perlé aux carottes et tomates



Carotte ✨



Tomates cerises rouges ✨



Persil plat frais ✨



Cresson ✨



Couscous perlé



Raisins secs



Filet de cabillaud sans peau ✨



Total : 40-45 min.



Famille



Défi culinaire



Calorie-focus



À consommer dans les 5 jours

Au menu, aujourd'hui, nous mettons le cabillaud à l'honneur ! Le filet de cabillaud que vous retrouvez dans vos box, a été pêché au large des côtes de l'Islande et est issu d'une pêche éco-responsable : la pêche à la ligne. Cette méthode garantit une pêche durable et un poisson de meilleure qualité.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Plat à four, casserole avec couvercle, ciseaux de cuisine, poêle et feuille d'aluminium.

Recette de **filet de cabillaud poêlé et sauce au beurre** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 200 degrés et préparez le bouillon. Coupez les **carottes** dans le sens de la longueur, puis taillez-les en demi-rondelles.



2 ENFOURNER LES LÉGUMES

Disposez les **carottes** dans le plat à four et arrosez avec la moitié de l'huile d'olive. Veillez à ce qu'elles soient bien recouvertes d'une couche d'huile, puis salez et poivrez. Enfournez 10 minutes. Ajoutez les **tomates cerises** aux **carottes**, remuez et enfournez 15 minutes de plus. Pendant ce temps, ciselez le **persil** et détachez les feuilles du **cresson** à l'aide d'une paire de ciseaux de cuisine.



3 CUIRE LE COUSCOUS PERLÉ

Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la casserole avec couvercle. Ajoutez le **couscous perlé** et touillez 1 minute à feu moyen-vif. Versez le bouillon et les **raisins secs**, puis, à couvert, laissez cuire 12 minutes à feu doux. Ensuite, égarez et réservez sans couvercle. Incorporez ensuite $\frac{1}{3}$ du **persil**, puis salez et poivrez.



4 CUIRE LE CABILLAUD

Pendant ce temps, faites fondre la moitié du beurre dans la poêle à feu moyen-vif et faites-y cuire le **filet de cabillaud** 1 à 2 minutes de chaque côté. Salez et poivrez. Maintenez le **poisson** au chaud dans une feuille d'aluminium. Réservez la poêle avec les jus de cuisson dedans.



5 PRÉPARER LA SAUCE

Faites chauffer le reste du beurre dans la poêle contenant le jus de cuisson et ajoutez $\frac{1}{3}$ du **persil**. Salez et poivrez, puis remuez bien.



6 SERVIR

Mélangez les **tomates cerises** et les **carottes** au **couscous perlé**. Servez-le sur les assiettes et garnissez avec le **cresson** et le reste de **persil**. Accompagnez le tout du **cabillaud** et de la **sauce au beurre**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Carotte (g) *	100	200	300	400	500	600
Tomates cerises rouges (g) *	125	250	375	500	625	750
Persil plat frais (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Cresson (g) 15) 23) 24) *	5	10	15	20	25	30
Couscous perlé (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Raisins secs (g) 19) 22) 25)	15	30	45	60	75	90
Filet de cabillaud sans peau (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2791 / 667	444 / 106
Lipides total (g)	22	4
Dont saturés (g)	9,5	1,5
Glucides (g)	80	13
Dont sucres (g)	20,0	3,2
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	31	5
Sel (g)	2,2	0,3

ALLERGÈNES

1) Gluten 4) Poisson


Peut contenir des traces de : 15) Gluten 19) Arachide

22) Fruits à coque 23) Céleri 24) Moutarde 25) Sésame

CONSEIL : Si vous surveillez votre apport calorique, faites alors cuire tout le couscous perlé, mais n'utilisez que les $\frac{2}{3}$ pour le plat. Le couscous perlé restant peut être utilisé dans une soupe ou dans une salade le lendemain au déjeuner, par exemple.

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !

   #HelloFresh

 Envoyez-nous un message sur les réseaux sociaux ou sur WhatsApp au +32 460 20 11 08 (BE), +33 644 63 14 50 (FR) ou bien + 352 691 790 045 (LU).



Pizza sur pain plat à la mozzarella

Garnie de courgette et de poivron jaune



Gousse d'ail



Courgette *



Poivron jaune *



Mozzarella au lait de bufflonne *



Passata de tomates



Paprika en poudre



Pain plat blanc



Gouda Mi-Vieux râpé *



Origan séché

Total : 20-25 min.

Végé

Très facile

À consommer dans les 5 jours

Avec cette pizza au pain plat, vous passerez rapidement à table - le temps de préparation est court car le pain plat est déjà cuit. On retrouve du pain plat sous diverses formes partout dans le monde ; des tortillas au Mexique, aux naans en Inde. Vous allez garnir le vôtre avec des légumes frais et une délicieuse sauce tomate !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Poêle, bol et plaque recouverte de papier sulfurisé.

Recette de **pizza sur pain plat à la mozzarella** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 200 degrés. Puis, émincez l'**ail**.



2 COUPER ET DÉCHIRER

Taillez la **courgette** en fines rondelles et le **poivron jaune** en lanières. Déchirez la **mozzarella** en morceaux.



3 CUIRE LA COURGETTE

Dans la poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu vif et faites cuire la **courgette** 3 à 4 minutes.



4 GARNIR LES PIZZAS

Pendant ce temps, mélangez la **passata de tomates**, l'**ail** et le **paprika en poudre** dans le bol, puis salez et poivrez. Étalez la sauce **tomate** sur les **pains plats**. Garnissez de **courgette**, de **poivron** et de **gouda râpé**, puis saupoudrez le tout d'**origan**.



5 CUIRE LES PIZZAS

Enfournez les **pizzas** 7 à 8 minutes sur la plaque recouverte de papier sulfurisé ★. Dès leur sortie du four, garnissez-les de **mozzarella** et laissez le fromage fondre ★★.

★ **CONSEIL** : Impossible d'enfourner toutes les pizzas en même temps ? Dans ce cas, attendez d'enfourner la première pour garnir la deuxième afin d'éviter que le pain plat n'absorbe l'humidité.



6 SERVIR

Servez les **pizzas** sur les assiettes et arrosez d'un filet d'huile d'olive vierge extra si vous le souhaitez.

★★ **CONSEIL** : Si vous préférez déguster la mozzarella totalement fondue, garnissez-en la pizza à mi-cuisson avant de la remettre au four.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Courgette (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Poivron jaune (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Mozzarella au lait de bufflonne (g) 7) *	65	125	190	250	315	380
Passata de tomates (ml)	100	200	300	400	500	600
Paprika en poudre(cc)	1	2	3	4	5	6
Pain plat blanc (pc) 1)	2	4	6	8	10	12
Gouda Mi-Vieux râpé (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Origan séché (cc)	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra	Selon le goût					
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3245 / 776	571 / 137
Lipides total (g)	29	5
Dont saturés (g)	15,7	2,8
Glucides (g)	93	16
Dont sucres (g)	20,9	3,7
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	32	6
Sel (g)	1,6	0,3

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !

#HelloFresh

Envoyez-nous un message sur les réseaux sociaux ou sur WhatsApp au +32 460 20 11 08 (BE), +33 644 63 14 50 (FR) ou bien + 352 691 790 045 (LU).



CABILLAUD POËLÉ À LA NOIX DE COCO

Accompagné de brocoli et d'une mayonnaise au citron vert



Pommes de terre à chair ferme



Brocoli ✱



Citron vert



Mayonnaise ✱



Noix de coco râpée



Filet de cabillaud sans peau ✱

 Total : 35-40 min.  Sans gluten

 Facile

 À consommer dans les 3 jours

Le cabillaud a une saveur douce et délicate. Évitez de trop bouger le poisson dans la poêle afin qu'il ne s'émiette pas. L'ajout de citron vert à la mayonnaise la rend d'autant plus fraîche, ce qui va très bien de pair avec le goût sucré de la noix de coco.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Sauteuse avec couvercle, casserole avec couvercle, essuie-tout, plaque recouverte de papier sulfurisé, petit bol, poêle.

Recette de **cabillaud poêlé à la noix de coco** : c'est parti !



1 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Préchauffez le four à 200 degrés. Épluchez ou lavez bien les **pommes de terre** et coupez-les en quartiers. Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la sauteuse et, à couvert, faites cuire les **pommes de terre** 25 à 35 minutes à feu moyen-vif. Retirez le couvercle après 20 minutes. Remuez régulièrement, puis salez et poivrez.



2 PRÉPARER LE BROCOLI ★

Pendant ce temps, dans une casserole, portez une grande quantité d'eau à ébullition. Découpez les bouquets de **brocoli** en fleurettes et les tiges en morceaux. Ajoutez le cube de bouillon de légumes, puis faites cuire le **brocoli** 4 à 6 minutes al dente, à couvert. Égouttez-le, réservez-le sans couvercle. Salez et poivrez si nécessaire.



3 PRÉPARER LA MAYONNAISE

Pendant ce temps, pressez le jus du **citron vert**. Mélangez 1 cc de **jus de citron vert** par personne à la **mayonnaise** dans le petit bol.



4 GRILLER LA NOIX DE COCO

Faites chauffer ¼ cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif. Ajoutez la **noix de coco râpée** et une pincée de sel, puis faites-la dorer 1 à 2 minutes. Attention toutefois à ce qu'elle ne brûle pas. Réservez hors de la poêle. Nettoyez la poêle avec de l'essuie-tout.



5 CUIRE LE POISSON

Faites chauffer le reste de beurre dans la même poêle à feu moyen-vif. Épongez le **filet de cabillaud** avec de l'essuie-tout, puis salez et poivrez. Faites-le cuire 2 à 3 minutes par côté ou jusqu'à ce qu'il soit cuit.



6 SERVIR

Servez les **pommes de terre** puis disposez le **cabillaud** et le **brocoli** à côté. Saupoudrez de **noix de coco râpée** et accompagnez de **mayonnaise**.

★ **CONSEIL** : Si vous préférez du brocoli croquant, vous pouvez également rôtir le brocoli : Arrosez les bouquets de brocoli avec de l'huile d'olive, ajoutez du sel et du poivre, puis enfournez-les 16 à 20 minutes dans un four préchauffé à 200 degrés.

1 À 6 PERSONNES INGREDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre à chair ferme (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Brocoli (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Citron vert (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise (g) 3) 10) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150
Noix de coco râpée (g) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Filet de cabillaud sans peau (120 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de légumes (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre (cs)	1	1½	2	2½	3	3½
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3393 / 811	515 / 123
Lipides total (g)	49	7
Dont saturés (g)	16,2	2,5
Glucides (g)	53	8
Dont sucres (g)	4,1	0,6
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	34	5
Sel (g)	0,9	0,1


ALLERGÈNES

3) Œuf 4) Poisson 10) Moutarde

Peut contenir des traces de : 19) Arachide 22) Fruits à coque 25) Sésame

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !

   #HelloFresh

 Envoyez-nous un message sur les réseaux sociaux ou sur WhatsApp au +32 460 20 11 08 (BE), +33 644 63 14 50 (FR) ou bien + 352 691 790 045 (LU).



Soupe façon Harira

Préparée avec des boulettes de porc et du couscous perlé



Carotte ✱



Céleri ✱



Ras el hanout



Couscous perlé



Tomates en cubes



Saucisse de porc à l'orange et au ras-el-hanout ✱



Pain naan



Persil plat frais ✱

Total : 25 min.

Famille

Facile

Rapido

À consommer dans les 5 jours

Pour agrémenter cette soupe vous allez ajouter du ras el hanout, un mélange d'épices typique de la cuisine arabe. Le Ras-el-Hanout est communément traduit comme "la tête de l'épicerie", c'est donc le meilleur mélange de l'épicerie. Sa composition diffère selon les magasins, mais il contient la plupart du temps, de la cardamome, de la cannelle et de la noix de muscade.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

2x poêle et casserole à soupe.

Recette de **soupe façon Harira** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 200 degrés. Dans une casserole, faites bouillir de l'eau et émiettez-y le cube de bouillon (réservez le bouillon pour l'étape 3) ★. Coupez la **carotte** et le **céleri** en petits cubes.

★ **CONSEIL** : Si vous n'avez pas de cube de bouillon de bœuf dans vos placards, remplacez-le par du bouillon de légumes.



4 PRÉPARER LES BOULETTES

Pendant ce temps, ouvrez la **saucisse** afin d'extraire la chair du boyau. Faites-en 7 boulettes de viande par personne. Dans une poêle, faites chauffer ½ cs d'huile d'olive et faites-y dorer les **boulettes de viande** à feu moyen 4 à 5 minutes. Enfourez le **pain naan** 4 à 5 minutes.



2 CUIRE LES LÉGUMES

Dans une casserole, faites chauffer 1 cs d'huile d'olive par personne à feu moyen. Faites revenir les épices **ras el hanout** pendant 30 secondes, jusqu'à ce qu'elles commencent à sentir. Ajoutez la **carotte** et le **céleri** puis faites-les cuire à couvert 4 à 5 minutes.



5 CUIRE LA SOUPE

Ajoutez les **boulettes de viande** avec le jus à la **soupe** et poursuivez la cuisson 1 minute à feu doux, à couvert. Pendant ce temps, ciselez le **persil plat** grossièrement.



3 CUIRE LE COUSCOUS PERLÉ

Ajoutez le **couscous perlé** à la casserole et faites-le revenir 1 minute en remuant. Ajoutez les **cubes de tomates** et le bouillon, puis portez le tout à ébullition. Baissez le feu sur doux et faites cuire le **couscous perlé** à couvert 10 minutes. Remuez régulièrement.



6 SERVIR

Servez la **soupe** dans des bols en la garnissant de **persil plat**. Servez le **pain naan** en accompagnement.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Carotte (g) *	100	200	300	400	500	600
Céleri (g) 9) *	75	150	225	300	375	450
Ras el hanout (g)	1½	3	4½	6	7½	9
Couscous perlé (g) 1)	30	60	85	120	145	180
Tomates en cubes (brique)	½	1	1½	2	2½	3
Saucisse de porc à l'orange et au ras el hanout (100 g) *	1	2	3	4	5	6
Pain naan (pc) 1) 6) 7) 25)	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat frais (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
À ajouter vous-même						
Bouillon de bœuf (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
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)	3630 / 868	435 / 104
Lipides total (g)	52	6
Dont saturés (g)	14,5	1,7
Glucides (g)	69	8
Dont sucres (g)	15,4	1,9
Fibres (g)	11	1
Protéines (g)	27	3
Sel (g)	5,8	0,7

ALLERGÈNES

1) Gluten 6) Soja 7) Lait/lactose 9) Céleri
Peut contenir des traces de : 25) Sésame

📌 **CONSEIL** : Si vous faites attention à votre consommation de sel, préparez alors le bouillon avec la moitié de cubes de bouillon ou remplacez le bouillon complètement par de l'eau bouillante.

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !

📷 🐦 📘 #HelloFresh

📞 Envoyez-nous un message sur les réseaux sociaux ou sur WhatsApp au +32 460 20 11 08 (BE), +33 644 63 14 50 (FR) ou bien + 352 691 790 045 (LU).



Salade de pâtes conchiglie à la crème de basilic et feta

Avec de la roquette et des tomates cerises



Tomates cerises ✨



Oignon rouge



Roquette ✨



Feta ✨



Conchiglie fraîches ✨



Crème de basilic ✨

Total : 15-20 min.

Famille

Très facile

Végé

À consommer dans les 5 jours

Calorie-focus

Aujourd'hui au menu : une salade de pâtes fraîches dans laquelle vous retrouvez les couleurs du drapeau italien. Les pâtes existent dans toutes les formes et tailles, et selon les Italiens, chaque forme va de pair avec une sauce en particulier. Par exemple, on accompagne souvent les conchiglie avec des sauces crémeuses, car la sauce s'adhère facilement à la forme de coquillage. Cette salade se mange aussi bien froide que chaude

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle et saladier.

Recette de **salade de pâtes conchiglie à la crème de basilic et feta** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Portez une bonne quantité d'eau dans une casserole pour les conchiglie. Pendant ce temps, coupez les **tomates cerises** en deux et coupez l'**oignon rouge** en fines rondelles. Déchirez la **roquette**. Mélangez les **tomates cerises**, l'**oignon rouge** et la **roquette** dans un saladier.



2 ÉMIETTER LA FETA

Émiettez la **feta** et ajoutez la majeure partie de la **feta** à la **salade**. Mettez de côté un peu de **feta** pour la garniture.



3 CUIRE LES CONCHIGLIE

Dans la casserole, faites cuire le **conchiglie fraîches** à couvert dans 4 minutes al dente. Égouttez-les puis rincez-les brièvement à l'eau froide afin d'interrompre la cuisson.



4 MÉLANGER LA SALADE

Ajoutez les **conchiglie** et la **crème de basilic** à la **salade** et mélangez bien.



5 ASSAISONNER

Assaisonnez la **salade** avec le vinaigre balsamique noir, du poivre et du sel.



6 SERVIR

Servez la **salade de conchiglie** en la garnissant de la **feta** restante

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Tomates cerises (g) *	125	250	375	500	625	750
Oignon rouge (st)	½	1	1½	2	2½	3
Roquette (g) 23) *	40	80	120	160	200	240
Feta (g) 7) *	50	75	100	125	175	200
Conchiglie fraîches (g) 1) 3) *	125	250	375	500	625	750
Crème de basilic (boîte) *	1	2	3	4	5	6

À ajouter vous-même

Vinaigre balsamique noir (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2793/668	687/164
Lipides total (g)	27	7
Dont saturés (g)	7,4	1,8
Glucides (g)	78	19
Dont sucres (g)	9,6	2,4
Fibres (g)	6	2
Protéines (g)	24	6
Sel (g)	1,6	0,4

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œuf 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

CONSEIL : Si vous surveillez votre apport calorique, utilisez alors 100 g de conchiglie et 25 g de feta par personne. Avec le reste de la conchiglie et de la feta, vous pouvez préparer une salade le lendemain avec de la laitue, des tomates, du concombre, de l'huile d'olive et du vinaigre, par exemple.

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !

#HelloFresh

Envoyez-nous un message sur les réseaux sociaux ou sur WhatsApp au +32 460 20 11 08 (BE), +33 644 63 14 50 (FR) ou bien + 352 691 790 045 (LU).



Lasagnes au poireau et à la courgette

Assaisonnées d'herbes fraîches et de grana padano



Gousse d'ail



Poireau *



Thym frais *



Origan frais *



Sauge fraîche *



Crème liquide*



Courgette *



Grana padano râpé *



Feuilles de lasagne *

Total : 50-55 min.

Végé

Défi culinaire

Famille

À consommer dans les 5 jours

Vous pouvez très bien préparer ces lasagnes l'avance ! Vous n'aurez qu'à les cuire au four avant de passer à table. Pour cette recette, vous allez préparer une sauce béchamel maison, l'ajout de thym, d'origan et de sauge la rendra délicieusement aromatisée.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, sauteuse, fouet et plat à four.

Recette de **lasagnes au poireau et à la courgette** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 200 degrés. Dans une casserole, faites bouillir de l'eau et émiettez le cube de bouillon dedans (réservez le bouillon pour l'étape 2). Épépinez le **piment rouge** puis émincez-le. Émincez l'**ail**. Taillez le **poireau** en fines rondelles. Détachez les feuilles de **thym** des brins. Effeuillez l'**origan** et la **sauge**, puis ciselez les feuilles.



2 PRÉPARER LE BÉCHAMEL

Dans la sauteuse, faites chauffer le beurre et faites-y revenir l'ail et le **piment rouge** 1 minutes à feu doux. Ajoutez la farine et touillez 1 minute à feu moyen-doux. Ajoutez 1/3 du bouillon et mélangez au fouet jusqu'à son incorporation. Portez à ébullition et poursuivez la cuisson 1 minute. Répétez cette opération deux fois avec le reste du bouillon.



3 CUIRE LE BÉCHAMEL

Laissez cuire la sauce béchamel 3 à 4 minutes à feu moyen ou jusqu'à ce qu'elle épaisse. Ajoutez les **herbes fraîches** et le **poireau**, puis laissez cuire la sauce 3 à 4 minutes à feu doux. Ajoutez enfin la crème liquide et 1/3 du **grana padano**, salez et poivrez et continuez à remuer. Râpez ensuite la **courgette** en lamelles fines.



4 FORMER LES LASAGNES

Graissez le plat à four avec l'huile d'olive. Commencez par disposer une fine couche de sauce dans le plat. Couvrez-la d'une couche de **feuilles de lasagne** et pressez fermement. Disposez ensuite les lamelles de **courgette** par-dessus, puis à nouveau une couche de sauce et un peu de **grana padano râpé**. Répétez cette opération jusqu'à ce qu'il vous reste assez de sauce pour la prochaine étape.



5 ENFOURNER

Terminez par une couche de sauce et parsemez-la du reste de **grana padano**. Enfourez les **lasagnes** 20 à 25 minutes ou jusqu'à la formation d'une belle croûte croquante.

*****CONSEIL** : Coupez les feuilles de lasagne à la taille désirée afin qu'elles rentrent mieux dans votre plat à four.



6 SERVIR

Laissez refroidir les **lasagnes** 3 minutes avant de servir afin qu'elles se raffermissent. Enfin, servez les **lasagne** à table.

*****CONSEIL** : La vitesse à laquelle votre sauce s'épaissit dépend fortement du type de poêle que vous utilisez et de l'intensité du feu. Le temps de cuisson peut donc varier. La sauce doit avoir une consistance crémeuse.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Poireau (pc) *	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Origan, sauge et thym frais (g) *	5	10	15	20	25	30
Crème liquide (ml) 7) *	50	100	150	200	250	300
Courgette (pc) *	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Piment rouge (g) *	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Feuilles de lasagne (g) 1) 3) *	125	250	375	500	625	750
Grana padano râpé (g) 3) 7) *	15	25	35	50	65	80

À ajouter vous-même

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Cube de bouillon de légumes (pc)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Beurre (cs)	1 1/2	3	4 1/2	6	7 1/2	9
Farine (cs)	1 1/2	3	4 1/2	6	7 1/2	9
Huile d'olive (cc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3615 / 864	680 / 163
Lipides total (g)	39,7	7
Dont saturés (g)	22,5	4,2
Glucides (g)	96	18
Dont sucres (g)	17,2	3,2
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	27	5
Sel (g)	6,8	0,3


ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œuf 7) Lait/lactose

*****CONSEIL** : Si votre sauce n'est pas tout à fait homogène, ne vous inquiétez pas : les morceaux que vous voyez sont probablement de l'ail émincé.

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !

   #HelloFresh

 Envoyez-nous un message sur les réseaux sociaux ou sur WhatsApp au +32 460 20 11 08 (BE), +33 644 63 14 50 (FR) ou bien +352 691 790 045 (LU).



Patatas bravas et omelette au fromage de chèvre

Servies avec des piments verts turcs et une sauce tomate piquante



Pommes de terre à chair ferme



Paprika en poudre



Piment turc vert ✨



Gousse d'ail



Piment rouge ✨



Persil plat frais ✨



Passata de tomates



Œuf de poule élevée en plein air ✨



Fromage de chèvre affiné râpé ✨



Aïoli ✨

Total : 40-45 min.

Végé

Facile

Sans gluten

À consommer dans les 5 jours

En Espagne, les patatas bravas se dégustent en tapas, accompagnées de toutes sortes d'autres petits plats. Aujourd'hui, vous allez associer ces petites pommes de terre croustillantes à une sauce tomate piquante, une omelette au fromage de chèvre et des piments verts turcs salés. Pas d'inquiétude : ces derniers ne sont pas piquants, mais, au contraire, très doux.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

2 bols, sauteuse avec couvercle, plaque recouverte de papier sulfurisé, casserole à sauce et poêle.

Recette de **patatas bravas et omelette au fromage de chèvre** : c'est parti !



1 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Préchauffez le four à 220 degrés. Épluchez les **potatoes** et coupez-les en dés de 1 à 2 cm. Dans un bol, mélangez les **potatoes**, $\frac{3}{4}$ cs d'huile d'olive par personne, le **paprika**, ainsi que du poivre et du sel. Faites chauffer la sauteuse à feu moyen-vif et faites cuire les **potatoes** 25 à 35 minutes à couvert. Retirez le couvercle après 20 minutes. Remuez régulièrement★.



2 RÔTIR LES PIMENTS TURCS

Pendant ce temps, disposez les **piments turcs** sur la plaque recouverte de papier sulfurisé et arrosez-les avec $\frac{1}{2}$ cs d'huile d'olive par personne. Salez généreusement★★. Enfouez 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que les **piments turcs** commencent à brunir. Retournez à mi-cuisson pour éviter qu'ils ne brûlent.



3 DÉCOUPER

Pendant ce temps, émincez ou écrasez l'**ail**. Épépinez et émincez le **piment rouge**. Hachez grossièrement le **persil plat**.

★★**CONSEIL** : Si vous avez du gros sel marin dans vos placards, utilisez-le. Ces grains restent solides durant la cuisson et ne pénètrent pas totalement dans le légume.



4 PRÉPARER LA SAUCE

À feu moyen-vif, faites chauffer $\frac{1}{4}$ cs d'huile d'olive par personne dans la casserole pour la sauce. Faites revenir le **piment rouge** et l'**ail** 1 à 2 minutes. Baissez le feu, versez le **passata de tomates** dans la casserole et laissez mijoter 5 minutes, jusqu'à obtenir une sauce épaisse. Salez et poivrez. Ajoutez éventuellement de l'eau pour éclaircir la sauce.

★**CONSEIL** : Si le paprika brunit trop vite, baissez le feu.



5 PRÉPARER L'OMELETTE

Dans l'autre bol, battez les **œufs** avec un filet de lait et le **fromage de chèvre affiné râpé**. Salez et poivrez. Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et faites-y glisser le **mélange d'œufs**. Faites cuire l'omelette environ 5 à 8 minutes, puis repliez-la délicatement. Prolongez le temps de cuisson si vous la préférez plus cuite.

★**CONSEIL** : Si vous aimez le piquant, ajoutez plus de piment rouge que recommandé à l'étape 4.



6 SERVIR

Servez les **piments salés** et l'**omelette au chèvre** sur les assiettes. Accompagnez des **patatas bravas**, de la **sauce tomate** piquante et d'**ail**. Garnissez avec le **persil**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre à chair ferme (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Paprika en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Piment turc vert (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Gousse d'ail (pc)	$\frac{1}{2}$	1	$1\frac{1}{2}$	2	$2\frac{1}{2}$	3
Piment rouge (pc) *	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{2}$	$\frac{3}{4}$	1	$1\frac{1}{4}$	$1\frac{1}{2}$
Persil plat frais (g) *	$2\frac{1}{2}$	5	$7\frac{1}{2}$	10	$12\frac{1}{2}$	15
Passata de tomates (g)	50	100	150	200	250	300
Œuf de poule élevée en plein air (pc) 3) *	2	4	6	8	10	12
Fromage de chèvre affiné râpé (g) 3) 7) *	25	50	75	100	125	150
Àjoli (cs) 3) 10) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	2	4	6	8	10	12
Lait	Un filet					
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3858 / 922	524 / 125
Lipides total (g)	57	8
Dont saturés (g)	14,2	1,9
Glucides (g)	68	9
Dont sucres (g)	11,2	1,5
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	29	4
Sel (g)	1,1	0,2

ALLERGÈNES

3) Œuf 7) Lait/lactose 10) Moutarde

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

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !

#HelloFresh

Envoyez-nous un message sur les réseaux sociaux ou sur WhatsApp au +32 460 20 11 08 (BE), +33 644 63 14 50 (FR) ou bien +352 691 790 045 (LU).



Émincé de porc et couscous perlé

Servi avec une sauce sucrée et piquante



Oignon rouge



Poivron rouge *



Courgette *



Abricots secs



Filet de porc *



Harissa *



Cannelle en poudre



Passata de tomates



Couscous perlé

 Total : **35-40** min.

 Très facile

 À consommer dans les **5** jours

Les abricots, le couscous et la harissa sont des ingrédients que l'on trouve partout dans la cuisine du Moyen-Orient. On les associe traditionnellement avec du poulet ou de l'agneau, mais aussi très bien avec le porc. Ne faites pas cuire la viande trop longtemps pour qu'elle reste tendre et non caoutchouteuse. Saviez-vous que vous pouvez facilement préparer votre harissa maison ? Rendez-vous sur notre blog pour la recette !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle et sauteuse avec couvercle.

Recette d'émincé de porc et couscous perlé : c'est parti !



1 PRÉPARER

Taillez l'**oignon rouge** en petits quartiers et le **poivron rouge** en dés. Découpez la **courgette** en fines demi-rondelles et les **abricots secs** en quartiers. Découpez le **filet de porc** en lanières de 1 cm.



2 CUIRE LE FILET DE PORC

Pour le **couscous** perlé, portez à ébullition 250 ml d'eau par personne dans la casserole. Pendant ce temps, faites chauffer l'huile d'olive à feu vif dans la sauteuse. Ajoutez les lanières de **filet de porc** ainsi que du sel et du poivre, puis saisissez la **viande** 2 minutes sur tous les côtés, mais sans la cuire totalement ★. Réservez hors de la poêle, tout en y laissant la graisse de cuisson.



3 FAIRE REVENIR LES CONDIMENTS

Ajoutez l'**oignon rouge**, 1 cc de **harissa** par personne et ¼ du sachet de **cannelle** par personne dans la même sauteuse, puis faites revenir 1 minute. Si vous n'aimez pas le piquant, réduisez la quantité de **harissa** ou bien passez-vous en.



4 PRÉPARER LA SAUCE

Ajoutez la **courgette**, le **poivron**, les **abricots**, la **purée de tomates**, le vinaigre balsamique blanc et 1 cs d'eau par personne à la sauteuse, puis émiettez le cube de bouillon par-dessus. Remuez bien, portez à ébullition et, à couvert, laissez mijoter 15 à 17 minutes à feu moyen-doux. Ajoutez les lanières de **porc** lors de la dernière minute pour les réchauffer, puis incorporez le beurre. Salez et poivrez.



5 CUIRE LE COUSCOUS PERLÉ

Pendant ce temps, ajoutez le **couscous perlé** et une bonne pincée de sel à la casserole d'eau bouillante. Faites cuire à couvert pendant 12 minutes. Égouttez-le, égainez-le à la fouchette et réservez-le sans couvercle.



6 SERVIR

Servez le **couscous perlé** avec la **sauce sucrée et piquante** par-dessus.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivron rouge (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Courgette (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Abricots secs (g)	25	50	75	100	125	150
Filet de porc (100 g) *	1	2	3	4	5	6
Harissa (cc) *	1	2	3	4	5	6
Cannelle en poudre (sachet)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Passata de tomates (g)	100	200	300	400	500	600
Couscous perlé (g) 1)	85	170	240	335	420	500
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de légumes (pc)	⅛	¼	⅜	½	⅝	¾
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3259 / 779	508 / 121
Lipides total (g)	22	3
Dont saturés (g)	7,1	1,1
Glucides (g)	98	15
Dont sucres (g)	36,8	5,7
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	38	6
Sel (g)	1,8	0,3

ALLERGÈNES

1) Gluten

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !



Envoyez-nous un message sur les réseaux sociaux ou sur WhatsApp au +32 460 20 11 08 (BE), +33 644 63 14 50 (FR) ou bien + 352 691 790 045 (LU).

★ **CONSEIL** : Le filet de porc est saisi à feu vif pour former une croûte dorée qui lui donne beaucoup de goût.



Halloumi poêlé aux noix et au miel

Servi avec du brocoli et du riz basmati au gingembre



Gingembre frais



Riz basmati



Brocoli *



Noix



Persil plat frais *



Piment rouge *



Halloumi *



Gousse d'ail

Total : 25 min.

Rapido

Très facile

Végé

À consommer dans les 5 jours

Sans gluten

Le halloumi est un fromage typique de Chypre qui est particulièrement riche en protéines. Contrairement à beaucoup d'autres fromages, vous pouvez le griller sans qu'il fonde ! Le halloumi étant un fromage assez salé, vous allez le combiner avec une marinade sucrée à base de miel.

BIEN COMMENCER

USTENSILES : 2 casseroles avec couvercle, poêle et petit bol.
Recette de **halloumi poêlé aux noix et au miel** : c'est parti !



1 PRÉPARER

- Faites bouillir une bonne quantité d'eau avec un demi-cube de bouillon dans deux casseroles pour le brocoli et le riz. Coupez le **gingembre** en tranches.
- Faites cuire le **riz** avec les tranches de **gingembre** 12 à 14 minutes à couvert. Égouttez-le, retirez le **gingembre** et réservez-le sans couvercle ★. Pendant ce temps, coupez le **brocoli** en fleurettes et la tige en cubes. Faites cuire le **brocoli** 4 à 6 minutes à couvert ★★. Ensuite, égouttez-le.



3 CUIRE À LA POÊLE

- Dans une poêle, faites chauffer le reste de l'huile de tournesol à feu moyen et faites-y dorer le **halloumi** 4 à 5 minutes.
- Nappez le **halloumi** avec le **mélange de noix au miel**.
- Poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes en vous assurant que le **halloumi** soit bien recouvert du **mélange de noix au miel**.

★ **CONSEIL** : En faisant cuire le gingembre avec le riz, il devient délicieusement parfumé. Assurez-vous d'enlever le gingembre avant de servir le riz.



2 COUPER ET MÉLANGER

- Concassez les **noix** et ciselez le **persil plat**. Épépinez le **piment rouge** et émincez-le.
- Dans un petit bol, mélangez le miel avec la moitié de l'huile de tournesol, les **noix**, la moitié du **persil plat** et le **piment rouge**. Salez et poivrez. Coupez le **halloumi** dans le sens de la longueur en tranches. Comptez-en 2 par personne. Émincez l'**ail**.



4 SERVIR

- Mélangez le reste du **persil plat** au riz. Mélangez le beurre et l'**ail** au **brocoli**.
- Servez le **riz** et le **brocoli**, puis placez le **halloumi au mélange de miel et noix** par-dessus.

★★ **CONSEIL** : Si vous faites cuire le brocoli brièvement, il restera encore un peu croquant. Si vous préférez qu'il soit plus tendre, faites-le cuire 6 à 8 minutes de plus.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gingembre frais (cm)	1	2	3	4	5	6
Riz basmati (g)	85	170	250	335	420	505
Brocoli (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Noix (g) 8) 19) 25)	10	20	30	40	50	60
Persil plat frais (g) *	5	10	15	20	25	30
Piment rouge (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Halloumi (g) 7) *	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes (st)	½	1	1½	2	2½	3
Miel (el)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (el)	1	2	3	4	5	6
Beurre (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3977 / 951	895 / 214
Lipides total (g)	50	11
Dont saturés (g)	18,5	4,2
Glucides (g)	84	19
Dont sucres (g)	14,3	3,2
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	39	9
Sel (g)	3,8	0,9

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose 8) Fruits à coque
Peut contenir des traces de : 19) Arachide 25) Sésame

📌 **CONSEIL** : Si vous surveillez votre apport calorique, servez alors les ¾ du riz et 75g de haloumi par personne. Avec le halloumi et riz restants, vous pouvez préparer une salade le lendemain en les mélangeant avec un mélange de salades et une vinaigrette à base d'huile d'olive, de vinaigre balsamique et de miel, par exemple.

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !

📷 🐦 📘 #HelloFresh

📞 Envoyez-nous un message sur les réseaux sociaux ou sur WhatsApp au +32 460 20 11 08 (BE), +33 644 63 14 50 (FR) ou bien + 352 691 790 045 (LU).



CASARECCE AUX BOULETTES DE VIANDE

Servies avec une sauce aux légumes et à la crème



Oignon



Gousse d'ail



Courgette *



Poivron rouge *



Boulettes de viande à l'italienne (porc et bœuf) *



Cubes de tomate au basilic



Casarecce



Fromage frais aux fines herbes *



Grana Padano râpé *

Total : 20 min.

Rapido

Très facile

À consommer dans les 5 jours

..... Cette recette de pâtes est non seulement très bonne, mais elle est également prête en un rien de temps car vous n'aurez besoin que d'une casserole. Vous l'aurez compris, c'est aussi un avantage au niveau de la vaisselle ! Nous avons déjà préparé les boulettes de viande pour vous et les avons assaisonnées avec des herbes italiennes. De cette façon vous aurez plus de temps pour savourer ce délicieux plat !
.....

BIEN COMMENCER

USTENSILES : casserole à soupe.
Recette de **casarecce aux boulettes de viande** : c'est parti !



1 PRÉPARER

- Dans une casserole, faites bouillir de l'eau et émiettez-y le cube de bouillon (réservez le bouillon pour l'étape 3).
- Émincez l'**ail** et l'**oignon**.
- Coupez la **courgette** et le **poivron rouge** en petits dés.



3 CUIRE LES PÂTES

- Ajoutez les **cubes de tomates** et le bouillon dans la casserole et portez le tout à ébullition.
- Pesez les **casarecce** ★★, ajoutez-les dans la casserole et faites-les cuire dans la sauce 5 à 6 minutes à couvert.

★★ **CONSEIL** : Il n'est pas nécessaire d'utiliser toutes les casarecce dans ce plat. Vous pouvez utiliser les pâtes restantes dans une salade ou une soupe le lendemain. Si vous êtes un gros mangeur, ajoutez alors toutes les casarecce à la sauce.



2 CUIRE LES BOULETTES

- Dans une casserole, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Coupez les **boulettes de viande** en deux et les faites-les cuire 3 à 4 minutes.
- Réservez les **boulettes de viande** hors de la casserole
- Dans la casserole contenant le jus de cuisson des boulettes, faites revenir l'**oignon**, l'**ail**, la **courgette** et le **poivron rouge** 2 à 3 minutes.



4 SERVIR

- Ajoutez le **fromage frais aux fines herbes**, la moitié du **grana padano** et les **boulettes de viande**.
- Remuez bien et laissez cuire le tout 3 à 4 minutes à feu doux sans couvercle.
- Servez les **pâtes** dans des assiettes creuses et garnissez-les du reste de **grana padano**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Courgette (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Poivron rouge (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Boulettes de viande à l'italienne de porc et de bœuf (pc) *	3	6	9	12	15	18
Cubes de tomate au basilic (brique)	½	1	1½	2	2½	3
Casarecce (g) 1) 17) 20)	75	150	225	300	375	450
Fromage frais aux fines herbes (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Grana Padano râpé (g) 3) 7) *	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de boeuf (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3685 / 953	404 / 97
Lipides total (g)	43	4
Dont saturés (g)	19	1,9
Glucides (g)	86	9
Dont sucres (g)	28,0	2,8
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	49	5
Sel (g)	5,4	0,5

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œuf 7) Lait/lactose

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

★ **CONSEIL** : Si vous faites attention à votre consommation de sel, préparez alors le bouillon avec un quart de cube bouillon au lieu d'un demi-cube.

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !



Envoyez-nous un message sur les réseaux sociaux ou sur WhatsApp au +32 460 20 11 08 (BE), +33 644 63 14 50 (FR) ou bien + 352 691 790 045 (LU).



SALADE CÉSAR GOURMET

AVEC DU LARD, DES ANCHOIS ET DES CROÛTONS



Filet de poulet ✱



Lard ✱



Haricots verts ✱



Œuf de poule élevée en plein air ✱



Gousse d'ail



Anchois



Citron



Mayonnaise ✱



Ciabatta blanche



Salade romaine ✱



Parmigiano reggiano ✱



30 min



Défi culinaire



À consommer dans les 3 jours

La salade César est un classique très populaire depuis des dizaines d'années, surtout aux États-Unis. Nommée après un immigrant italien, Caesar Cardini, la légende veut que cette recette ait été inventée suite à un épuisement des stocks d'un restaurant. Bien que la recette originale soit assez simple, on y ajoute aujourd'hui du poulet, du lard ou des anchois.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, poêle, petit bol et saladier.

Recette de salade César gourmet : c'est parti !



1 CUIRE LE POULET ET LE LARD

Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle à feu moyen. Faites dorer le **filet de poulet** 5 minutes par côté. Ajoutez le **lard** lors des dernières 5 à 6 minutes. Retirez le **poulet** de la poêle et maintenez-le au chaud dans une feuille d'aluminium. Réservez le **lard** séparément.



2 CUIRE À L'EAU

Pendant ce temps, portez un fond d'eau à ébullition dans la casserole pour les **haricots verts**. Égouttez-les et rincez les œufs. Mettez les **œufs** et les **haricots** dans la casserole et faites-les cuire 5 à 6 minutes ★.



3 PRÉPARER LA VINAIGRETTE

Pendant ce temps, émincez l'**ail**. Égouttez les **anchois** (en conservant l'huile !), taillez-en la moitié finement et laissez le reste entier. Pressez la moitié du **citron** et taillez l'autre en quartiers. Dans le petit bol, mélangez la **mayonnaise**, l'**ail**, les **anchois** émincés et 1 cc de **jus de citron** par personne. Poivrez.



4 CUIRE LES CROÛTONS

Coupez la **ciabatta** blanche en morceaux. Versez l'**huile des anchois** dans la poêle et faites-la chauffer à feu moyen-vif. Faites-y dorer la **ciabatta** environ 5 minutes. Remuez régulièrement pour éviter que les croûtons ne brûlent !



5 COUPER

Pendant ce temps, coupez grossièrement la **salade romaine**. Taillez le **poulet** en tranches, et les **œufs** en quartiers. Râpez grossièrement le **parmigiano reggiano**.

★**CONSEIL** : Si vous préférez les œufs durs, faites-les cuire 7 à 8 minutes dans une autre casserole. Égouttez-les et réservez-les sans couvercle. Plongez-les ensuite dans l'eau froide



6 SERVIR

Sur une assiette, mélangez la **salade romaine**, les **haricots** et les **croûtons**. Disposez les **quartiers d'œuf** par-dessus puis garnissez avec la **vinaigrette** et le **parmigiano reggiano**. Disposez les **anchois** par-dessus, puis le **lard**, et servez enfin le **poulet** au milieu. Assaisonnez de poivre et éventuellement de sel. Accompagnez le tout des **quartiers de citron**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Filet de poulet (120 g) *	1	2	3	4	5	6
Lard (tranches) *	3	6	9	12	15	18
Haricots verts (g) *	100	200	300	400	500	600
Œuf de poule élevée en plein air (pc) 3) *	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Anchois (boîte) 4)	½	1	1½	2	2½	3
Citron (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise (g) 3) 10) 19) 22) *	50	100	150	200	250	300
Ciabatta blanche (pc) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	½	1	1½	2	2½	3
Salade romaine (cœur) *	½	1	1½	2	2½	3
Bloc de Parmigiano reggiano (g) 7) *	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	1½	2	2½	3	3½
Poivre et sel	Au goût					

*Conserver au réfrigérateur

VALEURS

NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	4358 / 1042	652 / 156
Lipides (g)	79	12
Dont saturés (g)	14,7	2,2
Glucides (g)	23	3
Dont sucres (g)	1,9	0,3
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	55	8
Sel (g)	3,2	0,5

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œuf 4) Poisson 6) Soja 7) Lait/lactose

10) Moutarde

Peut contenir des traces de : 17) Œuf 19) Arachide 22) Fruits à coque 25) Céleri 27) Lupin

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !

#HelloFresh

Envoyez-nous un message sur les réseaux sociaux ou sur WhatsApp au +32 460 20 11 08 (BE), +33 644 63 14 50 (FR) ou bien + 352 691 790 045 (LU).



GALETTES DE POMMES DE TERRE ET SAUMON FUMÉ À CHAUD AVEC DE LA CRÈME, DE L'ANETH ET UNE SALADE DE CHOU-RAVE ET DE POMME



Chou-rave ✨



Pomme



Radis ✨



Citron



Aneth et ciboulette
frais ✨



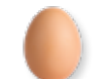
Saumon fumé
à chaud ✨



Pommes de
terre à chair ferme



Échalote



Œuf de poule élevée
plein air ✨



Crème aigre ✨

🕒 50- 55 min

📊 Facile

📅 À consommer dans
les 5 jours

On retrouve les galettes de pommes de terre dans de nombreuses cuisines : les latkes juives, les dranikis biélorusses ou encore le tattie fish anglais. Elles sont exquises avec du saumon fumé. Pour la fraîcheur, vous allez préparer une salade croquante à base de chou-rave cru et de pomme.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Saladier, râpe, passoire, bol, grand bol et poêle.

Recette de galettes de pommes de terre et saumon fumé à chaud : c'est parti !



1 PRÉPARER

Pesez 125 g de **chou-rave** par personne. Épluchez le **chou-rave** et retirez le trognon de la **pomme**. Découpez les deux en petits bâtonnets et taillez le **radis** en fines tranches. Pressez le jus du **citron**, puis ciselez l'**aneth** et la ciboulette. Coupez le **saumon fumé** en gros morceaux.



2 MÉLANGER LA SALADE

Dans le saladier, préparez une vinaigrette en battant l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre balsamique blanc, le miel, l'**aneth**, ½ cs de **jus de citron** par personne, puis salez et poivrez. Ajoutez le **chou-rave**, la **pomme** et le **radis**, puis remuez bien. Laissez les saveurs se libérer jusqu'au service.



3 RETIRER L'EAU

Épluchez les **potatoes** et l'**échalote** et râpez-les grossièrement à l'aide d'une râpe. Versez-les dans la passoire et retirez un maximum d'eau en appuyant avec le dos d'une louche.



4 MÉLANGER

Dans le petit bol, battez bien les **œufs** à la fourchette. Dans le grand bol, ajoutez 1/2 cs d'**œuf** par personne et mélangez avec les **potatoes** râpées, l'**échalote**, la farine, puis poivrez et salez généreusement.



5 CUIRE LES GAULETTES

Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif ★. Dès qu'elle est bien chaude, placez-y 5 galettes de **potatoes** par personne. Aplatissez-les délicatement et faites-les cuire 4 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retournez-les à l'aide d'une spatule fine et poursuivez la cuisson 3 minutes ★★.

★★**CONSEIL** : En utilisant une spatule fine, vous parviendrez d'autant mieux à la glisser sous les galettes. Elles risquent alors moins de se casser.



6 SERVIR

Servez les **galettes de potatoes** en disposant les morceaux de **saumon** par-dessus. Alternez avec des touches de **crème aigre** et accompagnez le tout de la **salade**. Parsemez de **ciboulette**.

★**CONSEIL** : Si vous préparez des galettes pour plus de 2 personnes, utilisez plusieurs poêles ou maintenez les galettes au chaud dans le four.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Chou-rave (g) *	125	250	375	500	625	750
Pomme (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Radis (pc) *	4	8	12	16	20	24
Citron (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Aneth et ciboulette frais (g) *	5	10	15	20	25	30
Saumon fumé à chaud (g) 4) *	100	200	300	400	500	600
Pommes de terre à chair ferme (g)	300	600	900	1000	1200	1500
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Œuf de poule élevée en plein air (pc) 3) *	1	1	1	2	2	2
Crème aigre (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Huile d'olive vierge extra (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique blanc (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Miel (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Farine (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (cs)	2	4	6	8	10	12
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	4280 / 1023	512 / 122
Lipides (g)	52	6
Dont saturés (g)	9,6	1,1
Glucides (g)	92	11
Dont sucres (g)	20,5	2,5
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	41	5
Sel (g)	1,4	0,2

ALLERGÈNES

3) Œuf 4) Poisson 7) Lait/lactose

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !

#HelloFresh

Envoyez-nous un message sur les réseaux sociaux ou sur WhatsApp au +32 460 20 11 08 (BE), +33 644 63 14 50 (FR) ou bien + 352 691 790 045 (LU).



SALADE THAÏLANDAISE DE POULET HACHÉ PIQUANT

Servie dans des feuilles de laitue avec des concombres aigres-doux



Riz



Concombre ✱



Citron vert



Gousse d'ail



Piment rouge ✱



Cacahuètes salées



Coriandre fraîche ✱



Laitue Little gem ✱



Sauce poisson



Poulet haché épicé à l'asiatique ✱

Total : 30-35 min.

Sans lactose

Facile

Sans gluten

À consommer dans les 3 jours

Cette salade à base de poulet haché épicé est très appréciée au Laos et dans le nord de la Thaïlande. Comme la viande est souvent très piquante dans ce genre de plat, on l'associe à des ingrédients plus frais tels que la salade et le concombre. Traditionnellement, on la sert avec du riz et des cacahuètes grillées qui, quant à elles, apporteront du croquant.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, saladier, râpe, petit bol et wok ou sauteuse.

Recette de **salade thaïlandaise de poulet haché piquant** : c'est parti !



1 CUIRE LE RIZ

Portez 250 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole et faites-y cuire le **riz** 12 à 15 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-le au besoin et réservez-le sans couvercle.



2 MARINER LE CONCOMBRE

Pendant ce temps, mélangez le vinaigre de vin blanc et le sucre dans le saladier. Coupez le **concombre** en fines tranches ★ et ajoutez-les au mélange aigre-doux. Salez. Remuez de temps à autre pour que le **concombre** absorbe les saveurs.



3 PRÉPARER LES NIDS

Prélevez le zeste du **citron vert** et pressez le jus. Émincez l'**ail** et le **piment rouge** 🍴. Concassez les **cacahuètes** et hachez grossièrement la **coriandre**. Détachez les feuilles de la **laitue little gem** et empilez-en 2 à 3 pour obtenir 2 à 3 nids par personne.



4 PRÉPARER LA VINAIGRETTE

Dans le petit bol, mélangez la cassonade et, par personne, 1 cs de **jus de citron vert**, ½ cc de **zeste** et 2 cc de **sauce poisson**.



5 CUIRE LE POULET HACHÉ

Faites chauffer l'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse et faites revenir l'ail et le **piment rouge** 1 minute à feu vif. Ajoutez le **poulet haché** et faites-le cuire 2 à 3 minutes à feu moyen-vif en l'émiettant. Ajoutez la **vinaigrette au citron vert** et poursuivez la cuisson 2 minutes ou jusqu'à ce que le **poulet** soit cuit. Ajoutez les **cacahuètes** et remuez bien. Salez et poivrez.



6 SERVIR

Servez le **riz** sur les assiettes. Disposez les **nids de little gem** par-dessus, puis remplissez-les avec le **poulet haché** ★★. Arrosez le riz avec le reste de sauce. Accompagnez le tout du **concombre** aigre-doux et parsemez de **coriandre**.

★ **CONSEIL** : Coupez le concombre très finement ou utilisez un économètre. Tranché ainsi, le mélange aigre-doux s'imprègne encore mieux.

🍴 **CONSEIL** : Saviez-vous que les pépins sont la partie la plus forte du piment ? Si vous n'aimez pas le piquant, retirez-les avant la cuisson.

★★ **CONSEIL** : Mangez les nids farcis au poulet en même temps que le riz, sinon, il ne restera que du riz dans votre assiette.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Riz (g)	85	170	250	335	420	500
Concombre (pc) *	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Citron vert (pc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Gousse d'ail (pc)	1 1/2	3	4 1/2	6	7 1/2	9
Piment rouge (pc) *	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Cacahuètes salées (g) 5) 22) 25)	15	30	45	60	75	90
Coriandre fraîche (g) *	5	10	15	20	25	30
Laitue Little gem (cœur) *	1	2	3	4	5	6
Sauce poisson (ml) 4)	10	20	30	40	50	60
Poulet haché épicé à l'asiatique (g) *	110	220	330	440	550	660

À ajouter vous-même

	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	2	4	6	8	10	12
Cassonade (cs)	2 1/2	5	7 1/2	10	12 1/2	15
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3393 / 811	644 / 154
Lipides total (g)	32	6
Dont saturés (g)	5,5	1,0
Glucides (g)	93	18
Dont sucres (g)	21,7	4,1
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	34	7
Sel (g)	3,3	0,6

ALLERGÈNES

4) Poisson 5) Arachide

Peut contenir des traces de : 22) Fruits à coque 25) Sésame

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !

#HelloFresh

Envoyez-nous un message sur les réseaux sociaux ou sur WhatsApp au +32 460 20 11 08 (BE), +33 644 63 14 50 (FR) ou bien +352 691 790 045 (LU).

PETIT DÉJEUNER 1
CRUMBLE À LA POMME ET AU MUESLI
Avec du yaourt demi-écrémé**1** CRUMBLE À LA POMME
ET AU MUESLI
Avec du yaourt demi-écrémé**2** SMOOTHIE BANANE-
MANGUE-ANANAS
Avec du yaourt grec et des
graines de tournesol**3** GALETTES D'ÉPEAUTRE AU
BEURRE DE CACAHUËTES
Et galettes au Gouda Mi-Vieux et
au concombre**1** Préchauffez le four à 200 degrés. Épluchez la **pomme** et coupez-la en morceaux.**2** Dans le bol, mélangez la **pomme** , la **cannelle** et la moitié du **miel** .**3** Graissez le plat à four avec du beurre. Répartissez le **mélange à la pomme** dans le plat. Parsemez de **muesli** et enfournez 20 à 25 minutes.**4** Servez le crumble dans les bols avec le **yaourt demi-écrémé** et le reste du **miel** .

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Pomme (pc)	2	4
Cannelle (sachet)	½	1
Miel (petit pot)	1	2
Muesli (g) 1) 8) 12) 19) 22) 25)	100	200
Yaourt demi-écrémé (ml) 7) 15) 20) *	250	500
À ajouter vous-même		
Beurre (cs)	½	1

* Conserver au réfrigérateur

USTENSILES

Bol et plat à four.

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1715 / 410	440 / 105
Lipides (g)	6	2
Dont saturés (g)	1,5	0,4
Glucides (g)	75	19
Dont sucres (g)	49,6	12,7
Fibres (g)	7	2
Protéines (g)	9	2
Sel (g)	0,1	0,0

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 8) Fruits à coque 12) Sulfites

Peut contenir des traces de : 15) Gluten 19) Arachide 20) Soja
22) Fruits à coque 25) Sésame

Les valeurs nutritionnelles sont indiquées par personne et par portion. Lorsque c'est nécessaire, veillez à bien nettoyer les ingrédients avant de les intégrer à la recette. Si vous souhaitez faire une pause ou modifier votre box la semaine suivante, faites-le-nous savoir par votre compte au plus tard le mercredi précédant votre livraison suivante. Si vous avez des questions sur les produits ou nos services, n'hésitez pas à contacter notre service clientèle.

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter

SMOOTHIE BANANE-MANGUE-ANANAS

Avec du yaourt grec et des graines de tournesol



1 Pelez les **bananes** et coupez-les en morceaux. Mettez les **épinards**, les **bananes**, le **yaourt grec** et $\frac{2}{3}$ de la **pâte mangue-ananas** dans un blender ou un bol profond. Mixez jusqu'à obtenir un smoothie épais.

2 Versez le smoothie dans les bols. Garnissez avec le reste de **pâte mangue-ananas** et les **graines de tournesol**.

★CONSEIL : Si vous êtes pressé le matin, préparez le smoothie la veille en y ajoutant de l'eau. Versez-le dans un gobelet refermable, conservez-le au réfrigérateur et emportez-le pour le déguster en route !

INGRÉDIENTS

POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Banane (pc)	1	2
Épinards (g) *	50	100
Yaourt grec (ml) 7) *	250	500
Pâte mangue-ananas (cs) *	3	6
Graines de tournesol (g) 19) 22) 25)	20	40

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1613 / 386	485 / 116
Lipides (g)	19	6
Dont saturés (g)	8,5	2,6
Glucides (g)	41	12
Dont sucres (g)	33,0	9,9
Fibres (g)	3	1
Protéines (g)	10	3
Sel (g)	0,3	0,1

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose

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

GALETTES D'ÉPEAUTRE AU BEURRE DE CACAHUËTES

Et galettes au Gouda Mi-Vieux et au concombre



1 Taillez le **concombre** en rondelles. Tartinez 1 **galette d'épeautre** par personne de **beurre de cacahuètes**. Garnissez les 2 autres avec le **gouda** et les rondelles de **concombre**.

2 Servez les **galettes d'épeautre** à table.

INGRÉDIENTS

POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Concombre (pc)	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{2}$
Galette d'épeautre (pc) 1) 20) 21) 25)	6	12
Beurre de cacahuètes (petit pot) 5) 22)	2	4
Gouda Mi-Vieux (tranches) 7) *	4	8

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1630 / 390	1298 / 311
Lipides (g)	26	21
Dont saturés (g)	12,9	10,3
Glucides (g)	18	14
Dont sucres (g)	1,8	1,5
Fibres (g)	3	3
Protéines (g)	19	15
Sel (g)	0,8	0,7

ALLERGÈNES

1) Gluten 5) Arachide 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 20) Soja 21) Lait/lactose 22) Fruits à coque 25) Sésame

VOTRE MENU

Choisissez les recettes de votre prochaine box depuis votre compte en ligne.



QU'EST-CE QUI VOUS TENTE ?

1. Depuis votre compte en ligne, sélectionnez la semaine et la box dont vous souhaitez choisir les recettes.
2. Cliquez sur « Changer le menu ».
3. Choisissez vos recettes préférées et n'oubliez pas de sauvegarder !



Riz sauté à la chinoise au porc mariné



Filet d'églefin et brocoli



Conchiglie au pesto rouge et feta



Chakchouka verte aux lentilles et à la feta



Soupe de poivron et de patates douces



Orzo au chou-fleur et aux bimis grillés



Riz sauté aux légumes et œuf au plat



Gyros de poulet et boulgour épicé



Tacos mexicains au poulet haché



Rigatoni et sauce aux champignons et crème



Burger à l'italienne



Crevettes à la sauce tomate maison



Tartelette gourmet au brie et à la poire



NOS EXTRAS EXTRAORDINAIRES

Un petit-déjeuner de champion et une box pleine de fruits : ne vous refusez rien !

La **BOX PETIT-DÉJ** pour bien commencer la journée



Crêpes de bananes



Fromage blanc entier aux fruits



Crackers au fromage de chèvre frais

Et pourquoi pas la **BOX FRUITS** ?



Connectez-vous, cliquez sur la box Fruits dans votre menu et faites le plein de vitamines !

UN DÉLICIEUX REPAS



Pour la première fois au menu, nous vous proposons une recette exceptionnelle ! Découvrez la semaine prochaine, notre tartelette gourmet au brie de chèvre et à la poire. Cette combinaison de saveurs est parfaite pour n'importe quelle occasion et saura ravir vos papilles.

Laissez-vous tenter par notre recette Premium et préparez un dîner dont vous serez fier !



RECETTE PREMIUM : Tartelette gourmet au brie et à la poire