

# Köttbullar! Boulettes de viande suédoises avec sauce crémeuse aux champignons, pommes de terre et salade

30 – 40 minutes • 979 kcal

Informations complémentaires  
peut être trouvé à:  
[www. Roche-fokus-mensch.ch](http://www. Roche-fokus-mensch.ch)



viande de bœuf hachée  
Hello Fresh



champignons bruns



concombre



pommes de terre à chair  
ferme



oignon



chapelure



ciboulette



demi-crème



piment moulu



confiture d'oreilles rouges

**A avoir chez soi**

sel, poivre, sucre, beurre, huile, lait

## Pour un plat plus énergétique:

### Beaucoup d'énergie dans de petites portions!

Pour enrichir ce menu, vous pouvez ajouter les étapes suivantes au moment de la préparation, **indications par portion:**

- **Etape 6:** ajouter 2 cs de beurre
- Raffiner la salade de concombre en y ajoutant 1 cs de crème fraîche

### Les deux ensemble vous obtenez:

+ 200 kcal par portion

En partenariat avec le KEP - Kompetenzzentrum für Ernährungpsychologie, Zürich

## C'est parti!

Laver les légumes et la ciboulette.

## Ce qu'il vous faut

2 grands récipients, 1 grande poêle et 1 grande casserole.

## Ingrédients pour 2 - 4 personnes

	2 pers.	4 pers.
pommes de terre à chair ferme	600 g	1200 g
concombre	200 g	200 g
oignon	100 g	100 g
champignons bruns	200 g	400 g
ciboulette	10 g	10 g
viande de bœuf hachée Hello Fresh	250 g	500 g
chapelure <b>1)</b>	25 g	50 g
piment moulu	1 g	1 g
demi-crème	200 g	200 g
confiture d'airelles rouges	25 g	25 g
lait* <b>5)</b> pour l'étape 3	1 cs	2 cs
huile* <b>5)</b> pour l'étape 3	1 cs	2 cs
beurre* <b>5)</b> pour l'étape 5	½ cs	1 cs
sel*, poivre*, sucre*	selon vos goûts	

\*Veuillez aux quantités requises. Les quantités livrées dans votre box ne sont pas celles de la recette, il en restera un peu.

## Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(Calculé sur la base des ingrédients donnés au départ.)

	100 g	1 Portion (env. 1000 g)
valeur énergétique	478 kJ/114 kcal	4.096 kJ/979 kcal
lipides	6 g	50 g
- dont graisses sat.	3 g	22 g
glucides	9 g	79 g
- dont sucres	3 g	22 g
protides	5 g	45 g
sel	0 g	1 g

**Allergènes: 1)** céréale contenant du gluten **5)** lait

## Contact

Nous aimons avoir votre avis sur nos recettes.

Appelez-nous ou écrivez-nous:

CH +49 (0) 30 224 03 04 59  
kundenservice@hellofresh.ch



## Cuire les pommes de terre

Peler les **potatoes de terre** et les couper en quartier. Dans une grande casserole remplie d'eau froide, **saler\*** et ajouter les **quartiers de pommes de terre**. Porter l'eau à ébullition puis laisser les **quartiers de pommes de terre** cuire pendant 8 - 10 min dans l'eau frémissante. En attendant, poursuivre la préparation.



## Pour la sauce

Dans la même poêle, faire revenir pendant 2- 3 min les **lamelles d'oignon** et les **champignons coupés** sans ajouter de matière grasse.

Prélever 2 cs [4 cs] de demi-crème et réserver (tu en auras besoin plus tard pour la **salade de concombre**).

Avec le reste de **crème**, déglacer la **poêlée champignons-oignons** puis **saler\*** et **poivrer\*** la sauce.

Ajouter les **boulettes de viande** à la **sauce**, baisser le feu et laisser mijoter à couvert pendant 5 - 8 min.



## Couper les légumes

Couper les extrémités du **concombre**, couper le **concombre** en fines tranches, les mettre dans un grand récipient, **saler\*** légèrement puis **sucrer\***.

Eplucher l'**oignon**, couper une moitié en petits dés, l'autre moitié en lamelles.

Couper les **champignons bruns**, en deux ou en quatre selon la taille.

Ciseler la **ciboulette**.



## Dernière étape

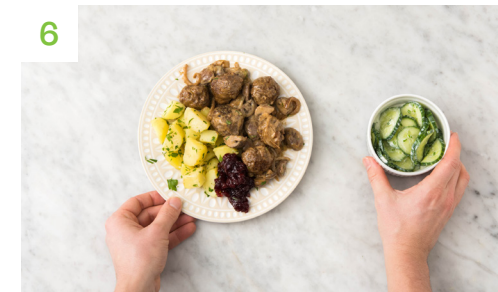
Vider l'**eau des concombres**, ajouter à la salade de concombre 2 cs [4 cs] de crème et la ciboulette, **saler\*** et **poivrer\***.

Egoutter les **potatoes de terre**, ajouter 1/2 cs [1 cs] de **beurre\*** et mélanger.



## Former les boulettes de viande

Dans un grand récipient, mélanger avec les mains la **viande de bœuf hachée HelloFresh**, les **petits dés d'oignon**, la **chapelure**, 1 cs [2 cs] de lait\*, le **piment** selon vos goûts, le sel\* et le poivre\*, puis utiliser cette préparation pour former 12 [24] boulettes de viande. Dans une grande poêle, chauffer à feu vif 1 cs [2 cs] d'**huile\*** et y faire dorer les **boulettes de viande** 2 - 3 min de manière homogène. Puis retirer les **boulettes de viande** de la poêle.



## Servir

Répartir les **potatoes de terre** dans l'assiette. Disposer à côté les **köttbullar** et la **confiture d'airelles**. A déguster avec la **salade de concombre**.

Bon appétit!

# Gratin de crêpes

fourrées aux épinards et aux amandes

35 – 45 minutes • 426 kcal

Informations complémentaires  
peut être trouvé à:  
[www.rolle-fokus-mensch.ch](http://www.rolle-fokus-mensch.ch)



feta au lait de vache  
(Hirtenkäse)



oignon



jeunes pousses  
d'épinards



crème fraîche allégée



farine de blé



lait



tomates concassées  
au basilic



fromage à pâte  
dure râpé



bâtonnets  
d'amandes



mélange d'épices  
«HelloMediterraneo»



gousse d'ail

## Pour un plat plus énergétique:

### Baucoup d'énergie dans de petites portions!

Rendez ce plat plus énergétique en procédant aux ajustements suivants, **indications par portion:**

- utiliser de la crème fraîche normale plutôt que de la crème fraîche allégée
- doubler la quantité de bâtonnets d'amandes
- enfin, essayer avec 1,5 fois la quantité de feta au lait de vache

### Tout cela ensemble vous obtenez:

+ 340 kcal par portion

En partenariat avec le KEP - Kompetenzzentrum für Ernährungspsychologie, Zürich

## C'est parti!

Laver les légumes et la ciboulette.

## Ce qu'il vous faut

2 grands récipients, 1 grande poêle et 1 plat à gratin.

## Ingrédients pour 2 - 4 personnes

	2 pers.	4 pers.
lait <b>5)</b>	250 ml	250 ml
farine de blé <b>1)</b>	50 g	50 g
jeunes pousses d'épinards	100 g	200 g
crème fraîche allégée <b>5)</b>	100 g	200 g
bâtonnets d'amandes <b>7)</b>	10 g	20 g
fromage à pâte dure râpé <b>2) 5)</b>	40 g	40 g
gousse d'ail	4 g	4 g
oignon	100 g	100 g
tomates concassées au basilic	400 g	400 g
feta au lait de vache <b>5)</b>	100 g	200 g
mélange d'épices «HelloMediterraneo»	2 g	4 g
huile* pour les étapes 2 et 4	1 cs	2 cs
œuf* <b>2)</b> pour l'étape 1	1	2
sel*, poivre*, sucre*	selon vos goûts	

\*Veuillez aux quantités requises. Les quantités livrées dans votre box ne sont pas celles de la recette, il en restera un peu.

## Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(Calculé sur la base des ingrédients donnés au départ.)

	100 g	1 Portion (env. 1000 g)
valeur énergétique	296 kJ/71 kcal	1780 kJ/426 kcal
lipides	2 g	11 g
- dont grasses sat.	1 g	6 g
glucides	8 g	50 g
- dont sucres	2 g	12 g
protides	5 g	28 g
sel	0 g	2 g

**Allergènes:** 1) céréale contenant du gluten 5) lait

## Contact

Nous aimons avoir votre avis sur nos recettes.

Appelez-nous ou écrivez-nous:

CH +49 (0) 30 224 03 04 59  
kundenservice@hellofresh.ch



## Préparer la pâte

Préchauffer le four à 220 °C, chaleur sole/voûte (200 °C si chaleur tournante).

Dans un grand récipient, bien mélanger le **lait** avec un peu de **sel\*** et 1 [2] **œuf[s]\***. Ajouter la **farine** peu à peu et mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.

Laisser reposer la **pâte** un petit moment.



## Confectionner les crêpes

Utiliser la pâte pour confectionner env. 6 **[12] crêpes**.

A cet effet, chauffer à feu moyen 1 cs [2 cs] **d'huile\***. Verser un peu de pâte dans la poêle et laisser dorer env. 2 min de chaque côté. Rajouter quelques gouttes **d'huile** entre deux crêpes.

Empiler **les crêpes** et les laisser refroidir.



## Pour la farce

Hacher finement les **jeunes pousses d'épinards**.

Dans un grand récipient, mélanger **les épinards** avec la **crème fraîche allégée**, **les bâtonnets d'amandes** et le **fromage à pâte dure**.

**Saler\*** et **poivrer\*** la préparation.



## Préparer la sauce tomate

Dans la poêle, chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] **d'huile\***.

Y faire revenir l'**oignon** et l'**ail** pendant 2 – 3 min, ajouter **les tomates concassées** et le **mélange d'épices** et laisser mijoter.



## Couper les légumes

Eplucher l'**ail** et le hacher finement.

Eplucher l'**oignon**, le couper en deux puis en petits dés.



## Finaliser le gratin

Badigeonner chaque **crêpe** de la **farce crémeuse aux épinards** puis l'enrouler sur elle-même.

Disposer **les rouleaux** les uns à côté des autres en serrant un peu, verser la sauce puis émietter la **feta au lait de vache** par-dessus.

Mettre le **gratin** 10 – 15 min au four, sortir du four, laisser refroidir, dresser sur des assiettes et déguster.

## Bon appétit!

# Potée des Caraïbes coco-patate douce avec haricots noirs et crêpes savoureuses à la banane

40 minutes • 806 kcal

Informations complémentaires  
peut être trouvé à:  
[www. Roche-fokus-mensch.ch](http://www. Roche-fokus-mensch.ch)



banane



persil



piment fort



mélange d'épices  
«Südseetraum»



lait entier



farine de blé



poudre à lever



haricots secs noirs



oignon



gousse d'ail



patate douce



tomates



poivron pointu rouge



lait de coco

## Pour un plat plus énergétique:

### Beaucoup d'énergie dans de petites portions!

Rendez ce plat plus énergétique en procédant aux ajustements suivants, **indications par portion:**

- **étapes 2 et 5:** ajouter à chaque fois 2 cs supplémentaires d'huile
- remplacer partiellement le lait entier par de la crème entière, p. ex. 200 ml de lait entier et 50 ml de crème entière

### Les deux ensemble vous obtenez:

+ 340 kcal par portion

En partenariat avec le KEP - Kompetenzzentrum für Ernährungspsychologie, Zürich

## C'est parti!

1 grand récipient, 1 grande poêle, 1 grande casserole et 1 passoire.

## Ce qu'il vous faut

2 grands récipients, 1 grande poêle et 1 plat à gratin.

## Ingrédients pour 2 - 4 personnes

	2 pers.	4 pers.
oignon	100 g	200 g
gousse d'ail	4 g	6 g
patate douce	300 g	600 g
Tomate	100 g	200 g
poivron pointu rouge	100 g	200 g
lait de coco	150 g	300 g
haricots secs noirs	380 g	460 g
mélange d'épices «Südseetraum» <b>3) 4)</b>	4 g	8 g
banane	120 g	240 g
persil	10 g	20 g
piment fort	15 g	30 g
lait entier <b>5)</b>	250 ml	500 ml
farine de blé <b>1)</b>	75 g	150 g
poudre à lever <b>2) 5) 7) 10)</b>	4 g	8 g
bouillon de légumes* pour l'étape 1	150 ml	300 ml
huile* pour les étapes 2 et 5	1 cs	2 cs
sel*, poivre*	selon vos goûts	

\*Veuillez aux quantités requises. Les quantités livrées dans votre box ne sont pas celles de la recette, il en restera un peu.

## Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(Calculé sur la base des ingrédients donnés au départ.)

	100 g	1 Portion (env. 1000 g)
valeur énergétique	456 kJ/71 kcal	3372 kJ/806 kcal
lipides	4 g	28 g
- dont graisses sat.	2 g	15 g
glucides	14 g	102 g
- dont sucres	4 g	28 g
protides	3 g	25 g
sel	1 g	2 g

**Allergènes:** **1)** blé **2)** œufs **3)** céleri **4)** moutarde **5)** lait **7)** oléagineux **10)** fèves de soja

## Contact

Nous aimons avoir votre avis sur nos recettes.

Appelez-nous ou écrivez-nous:

CH +49 (0) 30 224 03 04 59  
kundenservice@hellofresh.ch



## Couper les légumes

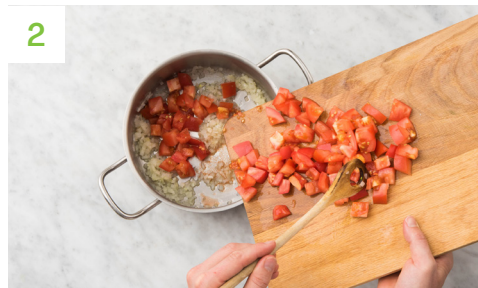
Faire chauffer de l'eau dans la bouilloire.

Eplucher l'oignon et la gousse d'ail et couper finement en dés. Eplucher la patate douce et la couper en dés de 2 cm environ. Couper les tomates en deux, ôter le trognon et couper les moitiés de tomates grossièrement en dés. Couper le poivron pointu en deux, ôter les graines et couper grossièrement les moitiés de poivron. Dans un récipient profond, mélanger le lait de coco avec 150 ml [300 ml] d'eau\* et le bouillon de légumes\*. Egoutter les haricots noirs dans une passoire.



## Pour la pâte à crêpes

Effeuilier le persil et hacher finement. Hacher finement le piment. Ajouter à la banane le lait, la farine, la poudre à lever, le piment haché (attention, c'est fort!) et la moitié du persil haché puis tout écrase à la fourchette jusqu'à obtenir une pâte à crêpes. Saler\*.



## Préparer le bouillon

Dans une grande casserole portée à feu moyen, chauffer ½ cs [1 cs] d'huile\*, et faire suer l'oignon, la patate douce et l'ail pendant 3 min. Ajouter les dés de tomate et cuire 3 min supplémentaires.



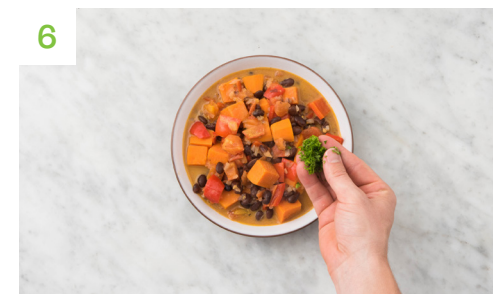
## Faire dorer les crêpes

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\* à feu moyen et utiliser la pâte pour confectionner successivement 4 [8] crêpes. Pour cela, laisser dorer les crêpes env. 5 min de chaque côté.



## Préparer la potée

Ajouter les haricots noirs, les dés de patate douce, les morceaux de poivron, le mélange d'épices et le mélange au lait de coco et laisser mijoter env. 20 min jusqu'à ce que la sauce épaississe. Lorsque la cuisson est terminée, saler. Pendant ce temps, éplucher la banane, la casser en morceaux dans un grand récipient et poursuivre la recette.



## Servir

Présenter cette potée des Caraïbes coco-patate douce dans des assiettes creuses et parsemer le reste de persil haché.

Y ajouter les crêpes à la banane et déguster.

## Bon appétit!

# Curry indien à la patate douce avec courgettes, tikka masala et pain naan

40 minutes • 964 kcal

Informations complémentaires  
peut être trouvé à:  
[www. Roche-fokus-mensch.ch](http://www. Roche-fokus-mensch.ch)



patate douce



courgette



poivron rouge



oignon rouge



pâte tikka masala



tomates concassées



lait de coco



pain naan



persil



citron



arachides

## Pour un plat plus énergétique:

### Beaucoup d'énergie dans de petites portions!

Pour enrichir ce plat exotique, vous pouvez ajouter les étapes suivantes au moment de la préparation,

#### indications par portion:

- **étapes 6:** parsemer au moins 3 cs d'arachides par portion
- si le plat s'avère trop épicé, adoucir à l'aide d'1 cs de crème acidulée ou de crème fraîche

#### Les deux ensemble vous obtenez:

+ 200 kcal par portion

En partenariat avec le KEP - Kompetenzzentrum für Ernährungspsychologie, Zürich

## C'est parti!

Nettoyer les jeunes pousses d'épinards.

## Ce qu'il vous faut

1 grande poêle (avec couvercle), 1 plaque à pâtisserie chemisée de papier cuisson.

## Ingrédients pour 2 - 4 personnes

	2 pers.	4 pers.
patate douce	450 g	900 g
courgette	220 g	240 g
poivron pointu rouge	100 g	200 g
oignon rouge	80 g	160 g
pâte tikka masala	40 g	80 g
tomates concassées	390 g	780 g
lait de coco	250 ml	500 ml
pain naan 1)	100 g	200 g
persil	10 g	20 g
arachides 9)	10 g	20 g
citron	90 g	180 g
huile* pour l'étape 2	1 cs	2 cs
sel*, poivre*, sucre*	selon vos goûts	

\*Veuillez aux quantités requises. Les quantités livrées dans votre box ne sont pas celles de la recette, il en restera un peu.

## Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(Calculé sur la base des ingrédients donnés au départ.)

	100 g	1 Portion (env. 1000 g)
valeur énergétique	500 kJ/120 kcal	4031 kJ/964 kcal
lipides	5 g	39 g
- dont graisses sat.	3 g	24 g
glucides	16 g	127 g
- dont sucres	4 g	29 g
protides	3 g	21 g
sel	1 g	5 g

**Allergènes: 1)** céréale contenant du gluten **9)** arachides

## Contact

Nous aimons avoir votre avis sur nos recettes.

Appelez-nous ou écrivez-nous:

CH +49 (0) 30 224 03 04 59  
kundenservice@hellofresh.ch



## 1 Couper les légumes

Préchauffer le four à 200 °C, chaleur sole/voûte (180 °C si chaleur tournante).

Eplucher la **patate douce** et la couper en dés de 2 cm environ.

Couper les extrémités de la **courgette** puis la couper en rondelles de 1 cm d'épaisseur env.

Couper le poivron en deux, ôter les **graines** et couper les **moitiés de poivrons** en fins bâtonnets.

Eplucher l'**oignon** et le hacher finement.



## 4 Confectionner les pains naan

Disposer les **pains naan** sur une plaque à pâtisserie chemisée de papier cuisson et enfourner env. 5 min à mi-hauteur du four. Efeuiller le **persil** et hacher grossièrement.



## 2 Faire revenir les légumes

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] **d'huile\***. Y faire suer l'**oignon** env. 2 min jusqu'à ce qu'il devienne transparent. Ajouter les **dés de patate douce** et faire revenir 2 - 3 min à feu vif. Ajouter les rondelles de courgettes et les **bâtonnets de poivrons** puis continuer de faire revenir 2 - 3 min.



## 5 Raffiner le curry

Couper le **citron** en deux. Assaisonner le **curry** en y ajoutant un peu de **jus de citron** et en rajoutant éventuellement du **sel\***.



## 3 Ajouter la pâte

Ajouter la **pâte tikka masala** et poursuivre la cuisson 1 min env. en remuant jusqu'à ce que le plat embaume. Déglacer en ajoutant les morceaux de **tomates** et le **lait de coco** et laisser mijoter à couvert pendant 10 - 15 min. **Saler\*** et ajouter 1 pincée de **sucre\***.



## 6 Servir

Servir le **curry** dans des bols. Parsemer selon vos goûts de persil haché et **d'arachides** et déguster avec un morceau de pain **Naan**.

## Bon appétit!





# Gratin à l'halloumi et à l'aubergine, avec basilic frais et pain plat

40 minutes • 955 kcal

**FOKUS MENSCH**  
INFORMATIONEN FÜR PATIENTEN & ANGEHÖRIGE

Informations complémentaires  
peut être trouvé à:  
[www. Roche-fokus-mensch.ch](http://www. Roche-fokus-mensch.ch)



halloumi



concentré de tomate



coriandre et cumin



pain plat



tomates



aubergine



gousses d'ail



oignon



basilic



crème balsamique

A avoir chez soi

sel, poivre, huile, sucre, eau

## Pour un plat plus énergétique:

### Beaucoup d'énergie dans de petites portions!

Pour enrichir ce plat d'influence grecque, vous pouvez ajouter les étapes suivantes au moment de la préparation, **indications par portion:**

- **étapes 2 et 5:** ajouter à chaque fois 2 cs supplémentaires d'huile d'olive
- **étape 6:** 1 cs de crème acidulée ou de crème fraîche apportera une note de fraîcheur

### Les deux ensemble vous obtenez:

+ 300 kcal par portion

En partenariat avec le KEP - Kompetenzzentrum für Ernährungspsychologie, Zürich

## C'est parti!

Laver les légumes et le basilic.

## Ce qu'il vous faut

1 grande poêle, 1 grand plat à gratin, 1 plaque à pâtisserie chemisée de papier cuisson et 1 petit récipient.

## Ingrédients pour 2 - 4 personnes

	2 pers.	4 pers.
gousses d'ail	4 g	8 g
oignon	100 g	200 g
tomates	100 g	200 g
aubergine	200 g	400 g
coriandre et cumin	2 g	4 g
concentré de tomate	70 g	140 g
crème balsamique 1) 11)	12 ml	24 g
halloumi 5)	200 g	400 g
basilic	10 g	20 g
pain plat 1)	200 g	400 g
eau* pour l'étape 5	100 ml	200 ml
huile* pour les étapes 2 et 5	1 cs	2 cs
sel*, poivre*, sucre*	selon vos goûts	

\*Veuillez aux quantités requises. Les quantités livrées dans votre box ne sont pas celles de la recette, il en restera un peu.

## Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(Calculé sur la base des ingrédients donnés au départ.)

	100 g	1 Portion (env. 1000 g)
valeur énergétique	586 kJ/140 kcal	3996 kJ/955 kcal
lipides	8 g	57 g
- dont graisses sat.	3 g	22 g
glucides	10 g	70 g
- dont sucres	3 g	20 g
protides	5 g	37 g
sel	0 g	2 g

**Allergènes:** 1) céréale contenant du gluten 5) lait

11) anhydride sulfureux et sulfites

## Contact

Nous aimons avoir votre avis sur nos recettes.

Appelez-nous ou écrivez-nous:

CH +49 (0) 30 224 03 04 59  
kundenservice@hellofresh.ch



## Pour commencer

Préchauffer le four à 200 °C, chaleur sole/voûte (180 °C si chaleur tournante).

Presser 1 [2] **gousse[s] d'ail** avec le plat de la lame d'un couteau jusqu'à ce que la gousse se détache légèrement. Disposer **l'ail** sur une plaque à pâtisserie et passer 15 min au four. Eplucher **l'ail** restant et le hacher finement. Eplucher **l'oignon** et le couper en julienne. Couper les **tomates** en deux, ôter le trognon et couper les **moitiés de tomates** en gros dés d'env. 2 cm. Couper les extrémités de **l'aubergine** et la couper en gros dés d'env. 2 cm.



## Finaliser le gratin

Verser la préparation aux **tomates et aux aubergines** dans un grand plat à gratin et répartir par-dessus les tranches **d'halloumi**. Mettre le gratin env. 20 min au four.

Pendant ce temps, couper le **pain plat** en tranches de 2 cm d'épaisseur et les disposer sur une plaque à pâtisserie chemisée de papier cuisson.



## Faire revenir les légumes

Dans une grande poêle **chauffer de l'huile\*** à feu moyen, faire revenir 3 min **l'oignon en julienne** et **l'ail** haché. Ajouter les dés **d'aubergine**, de **tomates**, la **coriandre** et le **cumin** et faire revenir brièvement.



## Confectionner des toasts à l'ail

Eplucher les gousses d'ail **cuites** et hacher finement. Dans un petit récipient, bien mélanger **l'huile d'olive\***, **l'ail haché**, le **sel\*** et le **poivre\***. Verser un filet **d'huile parfumée à l'ail** sur les **tranches de pain**. Disposer les **tranches de pain** sur une plaque à pâtisserie chemisée de papier cuisson et passer au four 5 - 10 min jusqu'à obtenir des toasts croustillants.



## Préparer la sauce

Dégeler les **légumes** avec de **l'eau\***. Ajouter le **concentré de tomate** et la **crème balsamique** et laisser frémir 10 min environ. Saler\* et poivrer\* les **légumes** selon vos goûts.



## Servir

Sortir les **toasts à l'ail** du four et laisser le gratin encore 2 min env. au four jusqu'à ce que **l'halloumi** soit joliment doré.

Parsemer le gratin de **feuilles de basilic frais**, servir dans des assiettes et déguster avec les **toasts à l'ail**.

**Bon appétit!**

# Tarte flambée à la mozzarella, avec salade de rucola, concombre et radis

25 – 35 minutes • 875 kcal

Informations complémentaires  
peut être trouvé à:  
[www. Roche-fokus-mensch.ch](http://www. Roche-fokus-mensch.ch)



pâte à tarte flambée  
fraîche



oignon rouge



concombre



mozzarella



yogourt



ciboulet



radis roses



rucola



moutarde mi-forte



fromage frais



mayonnaise

## Pour un plat plus énergétique:

### Beaucoup d'énergie dans de petites portions!

Il suffit de quelques adaptations pour qu'une portion de cette tarte flambée délicieusement croustillante soit plus énergétique:

- remplacer la moitié du yogourt par de la crème acidulée
- En fin de préparation, répartir 2 cs de mascarpone sur la tarte flambée chaude

### Les deux ensemble vous obtenez:

+ 300 kcal par portion

En partenariat avec le KEP - Kompetenzzentrum für Ernährungspsychologie, Zürich

## C'est parti!

Laver les légumes et la ciboulette.

## Ce qu'il vous faut

1 grand récipient et 1 plaque à pâtisserie.

## Ingrédients pour 2 - 4 personnes

	2 pers.	4 pers.
ciboulette	10 g	20 g
fromage frais 5)	200 g	400 g
pâte à tarte flambée fraîche 1) 5)	280 g	650 g
oignon rouge	80 g	160 g
mozzarella 5)	125 g	250 g
concombre	200 g	400 g
radis roses	100 g	200 g
yogourt 5)	100 g	200 g
mayonnaise 2) 4)	20 ml	40 ml
rucola	100 g	200 g
moutarde mi-forte 4)	10 ml	20 ml
vinaigre de vin blanc* 1) 11) pour l'étape 4	1 cs	2 cs
huile* pour l'étape 4	1 cs	2 cs
sel*, poivre*, sucre*	selon vos goûts	

\*Veuillez aux quantités requises. Les quantités livrées dans votre box ne sont pas celles de la recette, il en restera un peu.

## Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(Calculé sur la base des ingrédients donnés au départ.)

	100 g	1 Portion (env. 1000 g)
valeur énergétique	636 kJ/152 kcal	3661 kJ/875 kcal
lipides	8,22 g	47,35 g
- dont graisses sat.	3,25 g	18,71 g
glucides	13,53 g	77,92 g
- dont sucres	2,27 g	13,05 g
protides	5,32 g	30,63 g
sel	0,64 g	3,71 g

**Allergènes:** 1) céréale contenant du gluten 2) œufs 4) moutarde 5) lait

## Contact

Nous aimons avoir votre avis sur nos recettes.

Appelez-nous ou écrivez-nous:

CH +49 (0) 30 224 03 04 59  
kundenservice@hellofresh.ch



## Préparer la pâte

Préchauffer le four à 220 °C, chaleur sole/voûte (200 °C si chaleur tournante).

Hacher finement la **ciboulette** et mélanger au **fromage frais**.

Dérouler la **pâte à tarte flambée** sur une plaque à pâtisserie chemisée de papier cuisson. Badigeonner uniformément la pâte de **fromage frais aux herbes** en laissant env. 1 cm de libre sur les bords. Saupoudrer légèrement de **sel\*** et de **poivre\***.



## Dressing zubereiten

Dans un grand récipient, mélanger le **yogourt**, la **mayonnaise**, la **moutarde**, 1 cs 1/2 [3 cs] d'**huile d'olive\***, 1 cs [2 cs] de **vinaigre de vin blanc\***, une peu de **sel\*** et de **poivre\*** jusqu'à l'obtention d'une **sauce salade**.



## Préparer la tarte flambée

Eplucher l'**oignon** en deux et le couper en julienne.

Couper la **mozzarella** en fines tranches.

Garnir la **tarte flambée** de **julienne d'oignon** et de **tranches de mozzarella**. Puis enfourner 13 - 15 min à mi-hauteur du four jusqu'à obtenir une tarte flambée croustillante.



## Salat fertigstellen

Dans le grand récipient contenant la sauce, ajouter la **rucola**, les **morceaux de concombre** et les **radis** et les crudités s'imprégner de la sauce jusqu'au moment de servir.



## Couper les légumes

Couper le **concombre** en deux dans le sens de la longueur puis en demi-lunes.

Couper les **radis roses** en quatre.



## Servir

Couper la **tarte flambée** en parts et servir dans des assiettes. A déguster avec la **salade**.

## Bon appétit!

# Gratin aux gnocchi et aux épinards

dans une sauce crémeuse au basilic avec graines de tournesol

30 – 40 minutes • 559 kcal

Informations complémentaires  
peut être trouvé à:  
[www. Roche-fokus-mensch.ch](http://www. Roche-fokus-mensch.ch)



gnocchi frais



jeunes pousses  
d'épinards



crème fraîche allégée



graines de tournesol



champignons bruns



gousse d'ail



mélange d'épices  
«muscade»



basilic



oignon



fromage râpé

## Pour un plat plus énergétique:

### Beaucoup d'énergie dans de petites portions!

Il est très facile de rendre ce savoureux gratin plus énergétique, en suivant les recommandations ci-après, **indications par portion:**

- plutôt que de la crème fraîche allégée, utiliser de la crème fraîche normale
- doubler la quantité de fromage râpé
- doubler la quantité de pignons de pin

### Tout cela ensemble vous obtenez:

+ 235 kcal par portion

En partenariat avec le KEP - Kompetenzzentrum für Ernährungspsychologie, Zürich

## C'est parti!

Laver les légumes et le basilic.

## Ce qu'il vous faut

Pour cette recette, il vous faut 1 grande poêle, 1 récipient profond, 1 presse-ail, 1 mixeur-plongeur et 1 plat à gratin.

## Ingrédients pour 2 - 4 personnes

	2 pers.	4 pers.
oignon	100 g	200 g
champignons bruns	100 g	200 g
gousse d'ail	4 g	8 g
crème fraîche allégée 5)	100 g	200 g
mélange d'épices «muscade»	5 g	10 g
fromage râpé 5)	50 g	100 g
basilic	10 g	20 g
jeunes pousses d'épinards	50 g	100 g
gnocchi frais 1) 2)	500 g	100 g
graines de tournesol	10 g	20 g
bouillon de légumes pour l'étape 3	50 ml	100 ml
huile* pour l'étape 2	1 cs	2 cs
sel*, poivre*	selon vos goûts	

\*Veuillez aux quantités requises. Les quantités livrées dans votre box ne sont pas celles de la recette, il en restera un peu.

## Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(Calculé sur la base des ingrédients donnés au départ.)

	100 g	1 Portion (env. 1000 g)
valeur énergétique	480 kJ/115 kcal	2337 kJ/559 kcal
lipides	4 g	20 g
- dont graisses sat.	0 g	1 g
glucides	15 g	74 g
- dont sucres	2 g	12 g
protides	4 g	17 g
sel	1 g	5 g

**Allergènes:** 1) céréale contenant du gluten 2) œufs 5) lait

## Contact

Nous aimons avoir votre avis sur nos recettes.

Appelez-nous ou écrivez-nous:

CH +49 (0) 30 224 03 04 59  
kundenservice@hellofresh.ch



## Couper les légumes

Préchauffer le four à 220 °C, chaleur sole/voûte (200 °C si chaleur tournante).

Eplucher l'oignon en deux et le couper en julienne.

Couper les champignons en lamelles. Eplucher l'ail.



## Faire revenir les légumes

Dans une grande poêle, chauffer à feu moyen 1 cs [2 cs] d'huile\*. Y faire revenir les lamelles de champignons 2 - 3 min. Y ajouter l'oignon en julienne et faire revenir encore 2 - 3 min. Presser l'ail et l'ajouter à la poêlée.



## Pour la crème

Dans un récipient profond, mixer ensemble la crème fraîche allégée, 5 cs [10 cs] d'eau, le bouillon de légumes, le mélange d'épices, la moitié du fromage râpé et les feuilles de basilic jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Saler\* et poivrer\*.



## Finaliser la sauce

Ajouter la crème à la poêlée de légumes. Y incorporer les épinards et les gnocchi, ajouter les graines de tournesol puis verser la préparation dans un plat à gratin.



## Finaliser le gratin

Parsemer le reste de fromage râpé sur le gratin et mettre au four env. 10 min, jusqu'à ce que le fromage commence à gratiner.



## Servir

Sortir le gratin du four, laisser refroidir un peu, servir dans des assiettes et déguster.

## Bon appétit!

# Penne aux tomates séchées, tomates cerises colorées et fromage frais, gratinées au cheddar

40 – 50 minutes • 598 kcal

Informations complémentaires  
peut être trouvé à:  
[www. Roche-fokus-mensch.ch](http://www. Roche-fokus-mensch.ch)



ciboulette



gousse d'ail



tomates séchées



(aux herbes aromatiques)



moutarde mi-forte



fromage frais



mix de fromages



penne

## Pour un plat plus énergétique:

### Beaucoup d'énergie dans de petites portions!

Ce plat d'influence méditerranéenne sera plus énergétique en complétant la recette de la manière suivante,

#### indications par portion:

- doubler la quantité de mix de fromages
- avant de déguster, verser encore 1 cs d'huile d'olive sur les penne

#### Les deux ensemble vous obtenez:

+ 340 kcal par portion

En partenariat avec le KEP - Kompetenzzentrum für Ernährungspsychologie, Zürich

## C'est parti!

Laver les légumes et la ciboulette.

## Ce qu'il vous faut

1 grande casserole, 1 petit récipient, 1 passoire et 1 plat à gratin

## Ingrédients pour 2 - 4 personnes

	2 pers.	4 pers.
penne 1)	250 g	500 g
gousse d'ail	4 g	8 g
ciboulette	10 g	20 g
tomates cerises colorées	150 g	300 g
tomates séchées (aux herbes)	50 g	100 g
fromage frais 5)	200 g	400 g
moutarde mi-forte 4)	10 ml	20 ml
mix de fromages 5)	50 g	100 g
beurre* pour l'étape 5	1 cc	2 cc
sel*, poivre*	selon vos goûts	

\*Veillez aux quantités requises. Les quantités livrées dans votre box ne sont pas celles de la recette, il en restera un peu.

## Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(Calculé sur la base des ingrédients donnés au départ.)

	100 g	1 Portion (env. 1000 g)
valeur énergétique	968 kJ/231 kcal	2502 kJ/598 kcal
lipides	3,84 g	9,93 g
- dont graisses sat.	1,86 g	4,82 g
glucides	39,07 g	101 g
- dont sucres	4,86 g	12,56 g
protides	9,15 g	23,65 g
sel	0,47 g	1,22 g

**Allergènes:** 1) céréale contenant du gluten 4) moutarde 5) lait

## Contact

Nous aimons avoir votre avis sur nos recettes.

Appelez-nous ou écrivez-nous:

CH +49 (0) 30 224 03 04 59  
kundenservice@hellofresh.ch



## Préparation

Chauffer une bonne quantité d'eau dans la **bouilloire** et préchauffer le four à 200 °C, chaleur sole/voûte (180 °C si chaleur tournant).

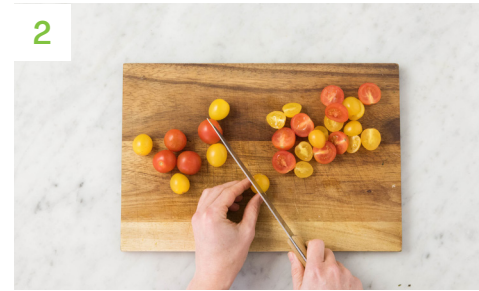
Remplir une grande casserole d'eau chaude, **saler\*** puis porter à ébullition. Y verser les **penne** et laisser cuire 7 - 9 min al dente.



## Pour le gratin

Une fois cuites, égoutter les **penne** dans une passoire, recueillir 50 ml [100 ml] d'eau de cuisson\* à reverser immédiatement dans la casserole.

Ajouter progressivement cette eau de cuisson à la **préparation au fromage frais** jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Ajouter la **sauce au fromage frais** et les **moitiés de tomates cerises** aux **penne** dans la casserole et bien mélanger.



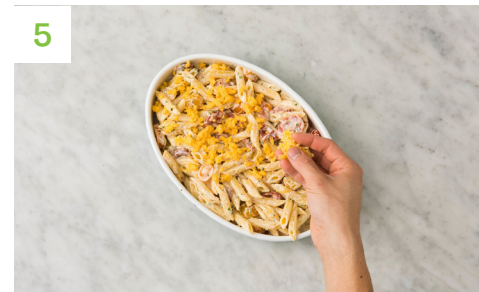
## Pendant ce temps

Eplucher l'**ail** et l'émincer en dés.

Ciseler la **ciboulette**.

Couper en deux les **tomates cerises de toutes les couleurs**.

Couper grossièrement les **tomates séchées**.



## Finaliser le gratin

Graisser un plat à gratin avec env. 1 cc de **beurre\***.

Y verser les **penne aux tomates**, parsemer de **mix de fromages** puis enfourner 6 - 7 min. à mi-hauteur du four et laisser gratiner.



## Pour le fromage frais

Dans un grand récipient, mélanger le **fromage frais**, l'**ail**, la **moutarde** et une bonne partie de la **ciboulette** (réserver le reste pour la décoration) puis **saler\*** et **poivrer\***.



## Servir

Servir les **penne** dans des assiettes, décorer avec le reste de **ciboulette** et déguster.

## Bon appétit!



# Gratin de gnocchi aux courgettes et sa sauce aux tomates séchées et fromage frais

25 – 35 minutes • 711 kcal

Informations complémentaires  
peut être trouvé à:  
[www. Roche-fokus-mensch.ch](http://www. Roche-fokus-mensch.ch)



gnocchi frais



tomates séchées  
(aux herbes)



fromage frais



gousse d'ail



courgette



fromage à pâte dure râpé



mélange d'épices  
«HelloMediterraneo»



noisettes

## Pour un plat plus énergétique:

### Beaucoup d'énergie dans de petites portions!

Il suffit de quelques adaptations pour que ce plat simplissime soit plus énergétique, **indications par portion:**

- **étape 3:** remplacer les 50 ml d'eau par 50 ml de crème entière
- **étape 6:** doubler la quantité de fromage râpé ainsi que celle de noisettes

### Les deux ensemble vous obtenez:

+ 390 kcal par portion

En partenariat avec le KEP - Kompetenzzentrum für Ernährungspsychologie, Zürich

## C'est parti!

Laver les légumes et la ciboulette.

## Ce qu'il vous faut

1 grande casserole, 1 petit récipient, 1 passoire et 1 plat à gratin

## Ingrédients pour 2 - 4 personnes

	2 pers.	4 pers.
courgettes	220 g	420 g
mélange d'épices «HelloMediterraneo»	2 g	4 g
noisettes <b>7)</b>	20 g	40 g
gousse d'ail	4 g	8 g
tomates séchées (aux herbes)	50 g	100 g
fromage frais <b>5)</b>	100 g	200 g
gnocchi frais <b>1)</b>	500 g	1000 g
fromage à pâte dure râpé <b>5)</b>	20 g	40 g
eau* pour l'étape 5	100 ml	200 ml
huile* pour les étapes 1 et 4	1 cc	2 cc
sel*, poivre*	selon vos goûts	

\*Veillez aux quantités requises. Les quantités livrées dans votre box ne sont pas celles de la recette, il en restera un peu.

## Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(Calculé sur la base des ingrédients donnés au départ.)

	100 g	1 Portion (env. 1000 g)
valeur énergétique	586 kJ/140 kcal	2973 kJ/711 kcal
lipides	8 g	41 g
- dont graisses sat.	4 g	20 g
glucides	13 g	67 g
- dont sucres	4 g	19 g
protides	3 g	17 g
sel	1 g	6 g

**Allergènes:** 1) céréale contenant du gluten 5) lait 7) oléagineux

## Contact

Nous aimons avoir votre avis sur nos recettes.

Appelez-nous ou écrivez-nous:

CH +49 (0) 30 224 03 04 59  
kundenservice@hellofresh.ch



## Courgettes au four

Préchauffer le four à 220 °C, chaleur sole/voûte (200 °C si chaleur tournante).

Couper les extrémités des courgettes puis les couper en rondelles de 0,5 cm d'épaisseur. Répartir les rondelles de courgettes sur une plaque à pâtisserie chemisée de papier cuisson. Assaisonner avec le **mélange d'épices**, 1 cs [2 cs] **d'huile\***, **saler\*** et **poivrer\*** puis enfourner env. 15 min jusqu'à ce que les **courgettes** soient tendres.



## Dorer les gnocchi

Dans la poêle (déjà utilisée à l'étape 2), chauffer à feu moyen 1 cs [2 cs] **d'huile\***, y faire dorer les **gnocchi** 8 - 9 min en remuant de temps en temps jusqu'à ce qu'ils deviennent croustillants.



## Griller les noisettes

Dans une grande casserole, griller les **noisettes** à feu moyen et sans ajouter de matière grasse, jusqu'à ce qu'elles dégagent leurs arômes. Puis les retirer du feu, les laisser refroidir et hacher grossièrement. Réserver. Vous aurez à nouveau besoin de la poêle à l'étape 4.



## Finaliser le gratin

Ajouter la sauce aux **gnocchi**, bien mélanger la préparation et laisser mijoter env. 2 min jusqu'à ce que la sauce épaississe un peu. **Saler\*** et **poivrer\***.



## Mixer la crème à la tomate

Eplucher l'**ail**.

Hacher grossièrement les **tomates séchées** et les verser dans un récipient profond avec le **fromage frais**, l'**ail** et 100 ml [200 ml] **d'eau\***. Mixer à l'aide du mixeur-plongeur en une sauce onctueuse. **Saler\*** et **poivrer\***.



## Servir

Servir les **gnocchi** dans des assiettes, parsemer par-dessus les rondelles de courgettes au four, le **fromage râpé** et les **noisettes**. Déguster.

Bon appétit!