

Préface

Concocter chaque jour, sans souci, un délicieux repas équilibré, voilà le rêve de tout un chacun ! Chez Foodbag, nous mettons tout en œuvre pour que ce rêve devienne réalité. Comment ? En créant des recettes qui prouvent qu'une cuisine saine et variée ne doit pas forcément être compliquée.

En tant que chefs cuisiniers chez Foodbag, le colis-repas belge par excellence, nous aimons revisiter les classiques en les agrémentant d'une touche savoureuse et ce, en toute simplicité. Pour y parvenir, nous veillons chaque jour à découvrir de nouvelles saveurs et à explorer des produits locaux pour en faire des combinaisons familières et surprenantes à la fois.

Notre objectif consiste à réunir les gens autour de nos délices et à vous inspirer en servant des recettes que vous n'imaginiez même pas pouvoir réaliser. Rien de tel pour profiter du plaisir à l'état pur, que vous dégustiez un délicieux repas un soir de semaine, que vous passiez un agréable moment en famille et entre amis ou que vous savouriez les délicieux restes du repas de la veille.

Facilitez-vous délicieusement la vie avec nos recettes concoctées pour 4 personnes à chaque fois. Nous avons hâte de découvrir vos chouchous ! Bon appétit !

Nos chefs Ellen, Isa, Deborah, Celine, Eva et Claire

Merci

Comment l'histoire de Foodbag a-t-elle commencé ? Tout est parti de moi ! C'était un jour de la mi-octobre 2014. À l'époque, je venais de finir mes études et j'ai rapidement constaté qu'il n'était vraiment pas facile de disposer chaque jour d'un repas sain, délicieux et local durant les semaines chargées. Au supermarché, j'achetais souvent les mêmes produits et les courses étaient pour moi une réelle perte de temps.

Disons qu'il y avait des activités plus agréables, comme réfléchir à la manière d'inspirer les gens par le biais de saveurs et produits locaux ou encore de leur faire parvenir ces délices en toute simplicité, grâce à des recettes par exemple. Car rien ne surpasse la qualité et les saveurs « d'ici ». Et c'est tout à fait normal, puisque nous avons grandi avec elles.

Foodbag a également permis à de nombreuses personnes de non seulement gagner du temps, mais aussi de découvrir de nouveaux ingrédients de saison qui permettent de concocter un menu varié. Smartmat, le colis-repas créé en 2014 par Anders Asarby, visait le même objectif. Je l'ai rencontré en 2016 et nous avons décidé d'unir nos forces. Ce qui a commencé comme une aventure de deux hommes avec un seul et même objectif en tête est devenu le colis-repas belge par excellence.

Ce qui a commencé avec un homme et une mission est devenu une équipe de plus de 300 collègues, livreurs et emballeurs enthousiastes et sympathiques. Ensemble, nous réalisons quotidiennement le rêve de permettre l'accès à une meilleure alimentation. En 2021, nous avons livré, par le biais de nos colis-repas, plus de 4 500 000 repas à des ménages en Belgique. Au fil des années, nous avons créé plus de 6 000 recettes. Je tiens par conséquent à remercier toutes les personnes qui ont participé et qui ont permis de rendre tout cela possible. Avec ce livre, nous entendons continuer à vous encourager chaque jour à concocter en toute simplicité de délicieux repas pour vous, vos amis et vos proches.

Bonne lecture !

Stéphane Ronse Créateur de Foodbag



Contenu

Tout au four

- 10** Tarte Tatin de chicons et ricotta avec salade pomme-noix de pécan

- 13** Roulades de poireaux au saumon fumé et purée

- 14** Pizza « blanche » aux boulettes avec courgette et oignon rouge

- 17** Poulet à la marocaine aux raisins secs, à la feta de chèvre et au riz

- 18** Poisson épicé au four avec patates douces et chou-fleur

- 21** Asperges gratinées au jambon avec tomates et fromage

- 22** Berloumi aux légumes grillés et sauce verte aux herbes

- 25** Pilons de poulet, frites au four avec mayonnaise au citron et salade

- 26** Plat de pâtes à la ricotta avec tomates cerises et basilic

- 29** Chou-fleur en sauce fromage et saucisse

- 30** Saumon, tartelette aux tomates et haricots

- 33** Plat de poulet et choufleur grenailles rouges et sauce à la mangue

- 34** Plat au four avec lardons, choux de Bruxelles, tomates cerises et orzo

Des classiques revisités

- 38** Boulettes au sirop de Liège avec salade et frites cuites au four

- 41** Asperges à la flamande avec des pommes de terre

- 42** Vol-au-vent classique avec bouchées croustillantes

- 45** Scampis sauce tomate crémeuse et riz, courgette et tomates cerises

- 46** Tomate aux crevettes grises avec frites au four

- 49** Lasagne végétarienne avec carotte, céleri et sauce tomate

- 50** Steak avec sauce aux champignons, frites de légumes et cresson

- 53** Roulades de chicon rapides avec jambon, fromage et purée

- 54** Waterzooi gantois traditionnel au poulet avec poireau et pommes de terre

- 57** Stroganoff aux lardons avec riz

- 58** Cocktail d'écrevisses avec croûtons, haricots, œuf et câpres

- 61** Saucisse végétarienne en sauce crème à la moutarde, purée de salade de blé et carottes

- 62** Spaghetti avec boulettes de haché avec mozzarella en sauce tomate

Des salades savoureuses

- 67 Salade niçoise au thon et à l'oeuf avec grenailles, haricots et tomate
- 68 Salade avec burger de légumes, betterave et mayo à la coriandre
- 71 Rouleaux au haché avec riz et dressing asiatique relevé
- 72 Salade de pâtes César, poulet, lard, concombre et fromage
- 75 Bol de riz aux écrevisses avec avocat, radis et concombre
- 76 Poulet mariné aux carottes colorées, à la salade de couscous
- 79 Salade estivale de pâtes et steak suisse
- 80 Bol de quinoa et falafel avec pois chiches croquants
- 83 Salade liégeoise avec haricots, lard, tomates cerises et œuf
- 84 Bol de quinoa avec poulet croustillant, cœurs de laitue avec radis, avocat et mayonnaise épicée
- 87 Salade au fromage de chèvre, pomme et lard
- 88 Salade de grenailles avec crevettes avec betterave et aneth
- 91 Panzanella italienne à la tomate, au poivron et à la ciabatta

Du confort food à l'état pur

- 94 Mac & cheese chili au poivron et au haché
- 97 Pizza Napoletana avec anchois, olives et câpres
- 98 Tomate farcie veggie avec haricots et patates grillées
- 101 Curry avec boulettes de poulet et paksoi
- 102 Burger de Berloumi, frites au four et sauce dip au curry
- 105 Sandwich BLT
- 106 Saumon au chorizo aux tomates cerises et aux épinards, pain
- 109 Cannellonis farcis aux champignons et à la ricotta, sauce tomate
- 110 Pita au poulet et sauce à l'ail avec salade iceberg et poivron
- 113 Ribs de porc au beurre aux herbes
- 114 Plat de poisson et sauce au curry avec grenailles grillées
- 117 Boulettes à la sauce tomate et couscous
- 118 Burger de saumon, mayonnaise au poivre et frites de panais

Pour vos petits convives

- 123 Mini-boudins blancs, compote de pomme et de poire, pommes de terres rôties et brocoli
- 124 Spirellis avec sauce mascarpone-pesto aux épinards et tomates cerises
- 127 Poisson, sauce au curry doux et riz, poireau et carotte
- 130 Gyros de dinde aux pommes de terre, salade de choux de Bruxelles et de pomme
- 132 Risotto facile au jambon avec poireau et champignons
- 135 Sausisse de poulet, stoemp au lard et à la salade de blé avec sauce crème aux champignons
- 136 Quiche au saumon fumé et au poireau avec salade
- 139 Nasi goreng avec œuf au plat et concombre aigre-doux
- 140 Salade de pâtes à la grecque, aux boulettes
- 143 Saumon à la crème aux pommes de terre
- 144 Pizza au fromage aux herbes belge, courgette, tomates cerises et dip
- 147 Pain de viande au stoemp de légumes et sauce tomate
- 148 Wrap à la mexicaine avec schnitzel de poulet et guacamole

Tout au four

Par notre chef Ellen

Éplucher des légumes ? Pas question ! Voilà pourquoi je n'ai pas hésité à marquer nos recettes d'un logo facilement identifiable. Il n'y a que des avantages : vous consommez davantage de vitamines, vous bénéficiez de plus de saveurs et vous gagnez beaucoup de temps. Et en plus, c'est le four qui se charge de la cuisson, ce qui vous laisse du temps pour faire autre chose. Que demander de plus !





Tarte Tatin de chicons

et ricotta avec salade pomme-noix de pécan

Hmmm, une vraie tarte d'hiver ! Avec dans les rôles principaux : de savoureux chicons et une pâte feuilletée croquante. Quant à la salade à la pomme et aux noix de pécan, elle joue la guest star qui complète le tout !



20 minutes
+ 20 minutes au four



4 personnes

8 chicons

1 oignon rouge

30 g de sucre brun

beurre

sel et poivre noir

2 rouleaux de pâte
feuilletée

1,5 pomme rouge

50 g de noix de pécan

100 g de mâche

50 g de raisins secs

1,5 c. à s. de vinaigre
balsamique

200 g de ricotta

moule à tarte
22 cm diamètre

- 1 Préchauffez le four à 200 °C.
- 2 Coupez les chicons en deux dans la longueur et éliminez-en le cœur plus amer. Pelez l'oignon rouge et taillez-le en demi-lunes.
- 3 Préparez un caramel : posez une poêle sur feu vif avec un petit filet d'eau et le sucre brun. Laissez fondre le sucre et poursuivez la cuisson jusqu'à ce que le mélange commence à faire des bulles. Baissez alors le feu et faites fondre une noix de beurre dans la poêle. Ajoutez ensuite l'oignon rouge et les chicons et laissez-les réchauffer quelques minutes dans le caramel. Assaisonnez avec une pincée de sel et du poivre noir.
- 4 Versez les chicons et le caramel dans un moule à tarte en veillant à ce que le fond soit entièrement recouvert. Couvrez ensuite avec la pâte feuilletée et poussez les bords vers l'intérieur du moule avec vos doigts. Attention, parce que le caramel peut encore être chaud !
- 5 Faites fondre une noix de beurre et bien badigeonnez la pâte feuilletée. Piquez quelques trous dans la pâte et faites cuire le gâteau pendant environ 25 minutes, jusqu'à ce que la pâte feuilletée soit cuite et dorée.
- 6 Pendant ce temps, préparez la salade. Taillez la pomme en julienne sans la peler et hachez grossièrement les noix de pécan. Versez-les dans un saladier avec la salade de blé, les raisins secs et le vinaigre balsamique. Mélangez bien et assaisonnez avec un filet d'huile d'olive, une pincée de sel et du poivre noir.
- 7 Prenez une assiette un peu plus grande que votre moule à tarte et posez-la à l'envers sur le moule. Retournez l'ensemble en un mouvement rapide et laissez la tarte Tatin se déposer sur l'assiette.
- 8 Décorez la tarte avec quelques touffes de ricotta, coupez-la en quartiers et servez-la avec la salade. Bon appétit !



Vous pouvez préparer cette tarte Tatin la veille. Dans ce cas, ne la faites pas cuire complètement et sortez-la 5 minutes plus tôt du four. Le jour même, faites-la cuire les 5 dernières minutes à four chaud.





Poulet à la marocaine

aux raisins secs, à la feta de chèvre et au riz

Nous cachons la touche marocaine dans l'assaisonnement : ras-el-hanout, raisins secs, une touche de miel... Cela fond délicieusement en bouche. Ajoutez-y une bonne pincée d'amour de chef Claire et vous avez le souper parfait.



15 minutes
+ 40 minutes dans le four



4 personnes

500 g de carottes
2 oignons rouges
4 gousses d'ail
1 piment habanero
300 g de tomates cerises
4 cuisses de poulet
1 c. à s. de ras-el-hanout
2 c. à c. de thym séché
sel et poivre noir
2 c. à s. de miel liquide
huile d'olive
50 g de raisins secs
250 g de riz blanc
150 g de feta de chèvre
10 g de coriandre

- 1** Préchauffez le four à 190 °C.
- 2** Lavez les carottes et frottez-les bien. Vous pouvez les éplucher, mais ce n'est pas indispensable. Coupez-les en deux dans la longueur et ensuite en morceaux en biais. Pelez les oignons et coupez-les en demi-rondelles. Pelez l'ail et hachez-le. Retirez les graines du piment chili et hachez-le finement. Détachez les tomates cerises en plus petits bouquets.
- 3** Versez les carottes, l'oignon, l'ail, le piment chili et le poulet dans un plat allant au four. Assaisonnez avec du ras-el-hanout, du thym, du sel (pas trop, la feta de chèvre et déjà salée) et du poivre noir. Ajoutez le miel et une bonne quantité d'huile d'olive. Mélangez le tout avec les mains de manière à ce que tout soit couvert d'une fine couche d'huile. Placez le poulet et les tomates cerises au-dessus des légumes. Enfournez pour 30 min.
- 4** Pendant ce temps, faites gonfler les raisins secs dans un bol avec de l'eau tiède.
- 5** Quand le poulet est déjà au four depuis 20 min, versez le riz dans une casserole et versez-y 500 ml d'eau. Couvrez et laissez doucement cuire pendant 15 minutes environ, sans remuer, jusqu'à ce que le riz soit cuit. Vérifiez de temps en temps s'il reste suffisamment d'eau dans la casserole pour que le riz n'attache pas.
- 6** Sortez le poulet du four après 30 minutes. Ajoutez-y les raisins (sans l'eau) et émiettez la feta de chèvre sur le tout. Remettez au four pour 10 minutes jusqu'à ce que la feta de chèvre soit fondue.
- 7** Hachez finement la coriandre.
- 8** Décorez le plat avec la coriandre et servez avec du riz. Bon appétit !

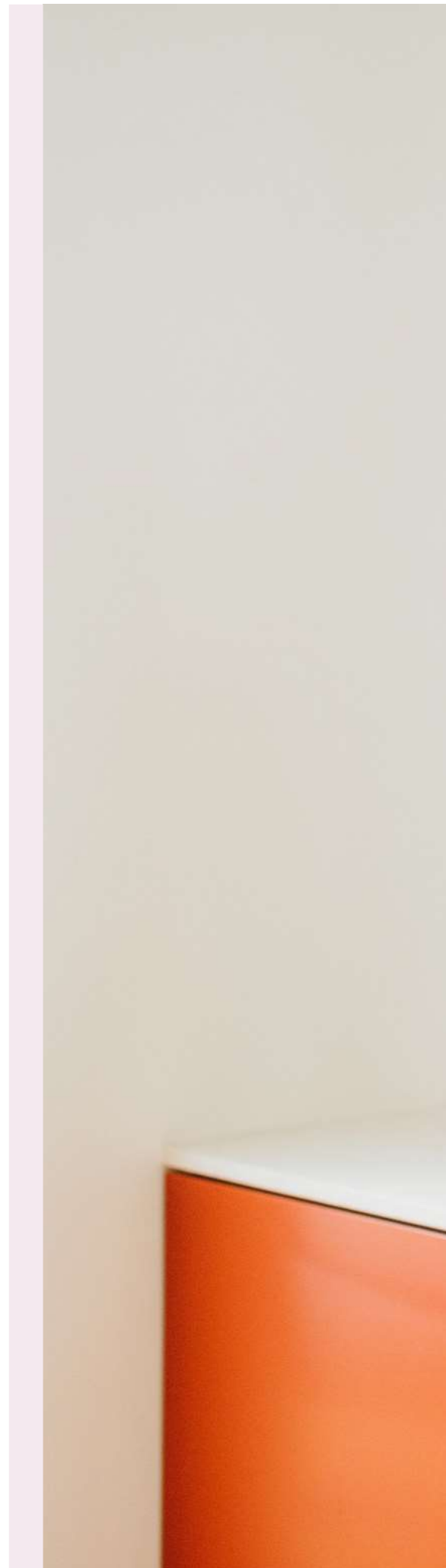


Autre variante savoureuse de ce plat, mélangez les raisins secs avec le riz !

Des classiques revisités

Par notre chef Deborah

Mes collègues-chefs me surnomment parfois « la reine des classiques ». Il est vrai que j'ai fait mes études à la célèbre école hôtelière de Bruges et que je connais les classiques culinaires sur le bout des doigts. Je n'hésite donc pas à y apporter chaque jour une petite touche tout à fait surprenante. Je parie que vous parlerez encore longtemps de ces délices !





Boulettes au sirop de Liège

avec salade et frites cuites au four

Chouette ! Des boulettes de viande hachée et des frites, pour deux fois plus de plaisir ! Nous terminons la sauce avec une touche sucrée en utilisant le seul et le vrai sirop de Liège. Il suffit d'un peu de vinaigre pour un parfait équilibre. Ce plat est certainement l'un de nos classiques belges préférés.



30 minutes



4 personnes

800 g de pommes de terre

huile d'olive

sel et poivre noir

10 g de persil frisé

600 g de haché de bœuf et porc

beurre

2 échalotes

un filet de vinaigre de vin blanc

1 cube de bouillon de légumes

1 concombre

1 botte de radis

1 salade lolla bionda

2 c. à. s. de sirop de Liège

4 c. à. s. de mayonnaise

- 1** Préchauffez le four à 200 °C. Tapissez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
- 2** Rincez les pommes de terre. Vous pouvez les éplucher, mais ce n'est pas indispensable. Coupez-les en frites. Arrosez d'un filet d'huile et mélangez bien pour que chaque frite soit recouverte d'une fine couche d'huile. Assaisonnez avec du sel et mettez au four pendant 25 à 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.
- 3** Hachez le persil. Dans un bol, mélangez la viande hachée avec le persil. Assaisonnez de sel et de poivre noir. Mélangez bien et roulez des boulettes de la taille d'une balle de ping-pong (voir tip).
- 4** Faites fondre une noix de beurre dans une poêle. Faites cuire les boulettes pendant 5 à 8 minutes jusqu'à ce qu'elles présentent une jolie croûte dorée. Ensuite, retirez-les de la poêle et remettez-les dans le bol.
- 5** Pelez et ciselez l'échalote. Faites à nouveau fondre une noix de beurre dans la même poêle et faites revenir l'échalote pendant environ 3 minutes à feu moyen jusqu'à ce qu'elle devienne translucide. Assaisonnez d'une pincée de sel et de poivre noir.
- 6** Déglacez la poêle avec un filet de vinaigre de vin blanc et détachez les sucs des boulettes. Mettez les boulettes dans la poêle et versez-y de l'eau jusqu'à ce que les boulettes de viande soient immergées environ de moitié. Émiettez ensuite le bouillon par-dessus. Couvrez la poêle et laissez mijoter lentement à feu doux pendant environ 7 min.
- 7** Déchirez la salade en morceaux et rincez-la. Coupez le concombre en petits cubes et les radis en rondelles. Mélangez le tout avec la salade et un filet d'huile d'olive. Assaisonnez d'une pincée de sel et de poivre noir.
- 8** Retirez le couvercle de la poêle avec les boulettes et mélangez-y le sirop de Liège. Portez à ébullition, laissez mijoter pendant quelques minutes, goûtez et assaisonnez encore avec du sel et du poivre noir.
- 9** Servez les boulettes avec les frites et la salade. Terminez par une cuillère de mayonnaise. Bon appétit !



Faites cuire les boulettes dans une poêle à feu doux. Roulez la viande hachée en boulettes et mettez-les immédiatement dans la poêle. Ensuite, augmentez légèrement le feu.



Conservez les épluchures pour en faire un bouillon. Faites cuire les épluchures 15 minutes à feu doux. Passez le bouillon à travers un tamis. Vous obtenez la base idéale pour une délicieuse soupe.

Asperges à la flamande

avec des pommes de terre

Ce classique respire simplicité, qualité et déliciosité. Une portion de notre beurre blanc clarifié, des œufs et du persil. Délicieusement simple !



35 minutes



4 personnes

800 g de grenailles

huile d'olive

sel et poivre noir

1 kg d'asperges
blanches

8 œufs

200 g de beurre

10 g de persil frisé

une pincée de noix
de muscade

70 g de cresson
(ou cressonnette)

- 1** Préchauffez le four à 180 °C. Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
- 2** Coupez les pommes de terre grenailles en deux. Coupez les gros exemplaires en 4. Mélangez les grenailles sur la plaque de cuisson avec un filet d'huile d'olive, du sel et du poivre noir.
- 3** Épluchez les asperges (voir tip). Maintenez délicatement l'asperge par la tête et passez l'éplucheur de haut en bas. Veillez à ne pas appliquer une pression trop importante afin d'éviter de retirer une trop grosse partie de l'asperge et de la casser. Coupez le pied dur de l'asperge. Faites de même pour l'ensemble des asperges.
- 4** Mettez toutes les asperges dans une grande casserole (par exemple un faitout ovale). Recouvrez-les tout juste d'eau avec une pincée de sel et portez à ébullition. Faites-les cuire pendant 2 minutes et retirez ensuite la casserole du feu. Poursuivez la cuisson des asperges pendant environ 5 à 10 minutes jusqu'à ce qu'elles soient cuites. Le temps de cuisson dépend de l'épaisseur des asperges et de leur quantité. Vérifiez la cuisson des asperges en piquant à l'aide d'un couteau, ou en goûtant un bout.
- 5** Pendant ce temps, faites cuire les œufs pendant 8 minutes. Retirez-les de la casserole, passez-les à l'eau froide et laissez-les refroidir. Écalez les œufs et écrasez-les avec une fourchette en laissant quelques petits morceaux.
- 6** Beurre clarifié : mettez le beurre dans un poêlon et faites-le fondre à feu doux. Chauffez le beurre jusqu'à ce que les protéines de lait se séparent. Retirez méticuleusement les résidus blancs de lait qui flottent à la surface du beurre (ils ne seront pas utilisés), tout comme ceux dans le fond.
- 7** Hachez finement le persil et mélangez-le au beurre clarifié et aux œufs écrasés. Vous pouvez déterminer la quantité de beurre selon votre goût. Gardez-en éventuellement un peu pour la touche finale. Assaisonnez d'une pincée de noix de muscade, de sel et de poivre noir.
- 8** Disposez les asperges sur une assiette et déposez-y le mélange à base d'œufs. Arrosez de beurre fondu selon votre goût. Servez avec les pommes de terre grenailles et le cresson. Bon appétit !

Des salades savoureuses

Par nos chefs Eva et Celine

Ferventes amatrices de légumes et de fruits à coque, nous sommes les spécialistes des soupes et des repas veggie. Mais ce n'est pas tout, puisque nous démontrons aussi que les salades, même si elles sont agrémentées de poisson et de viande, peuvent être absolument surprenantes. Pourquoi ? Parce que ces délices sont bien plus que de simples salades. Curieux de savoir de quels ingrédients frais sont composées nos salades ? N'attendez plus et goûtez-les !

