



Un livre de recettes qui rassemble les plats préférés des collaborateurs et clients IKEA, avec une touche IKEA.







Table des matières

7 **Bienvenue**

8 **IKEA Talents**

10 **TIDSAMM**

12 **Chez IKEA, tout tourne
autour de l'humain**

14 **ALLEMANSRÄTTEN**

16 **Airelles rouges :
Petit fruit, grande
histoire**

18 **L'été dans un verre**

20 **Boissons**

- 20 Bureau au soleil
- 21 Scandi Summer Mocktail
- 21 Aperol d'hiver
- 22 Apéritif Maison LÅNGLUR
- 23 Scandinavian Sunset

24 **L'histoire de la boulette de viande**

26 **IKEA Boulettes**

- 26 Mitraillette boulette
- 27 Bánh mì à la mode suédoise
- 28 Mini-pizza croustillantes
- 29 Curry végétalien et bouchées de légumes IKEA
- 30 The Ambassador's Bowl
- 31 Pâtes suédoises aux boulettes végétariennes
- 31 Boulettes végétales de la mer Rouge (curry rouge thaï)
- 32 Hot-dogs aux boulettes suédoises et coleslaw
- 33 Orzo aux boulettes suédoises et fromage aux herbes
- 34 3eja revisitée aux boulettes végétales IKEA
- 35 Poulet farci aux boulettes HUVUDROLL et Cèpes de Bordeaux, champignons 3 façons
- 36 Les pâtes d'automne à la suédoise
- 37 Rougail de boulettes HUVUDROLL
- 38 Toujours des boulettes IKEA... miam !
- 39 Boulettes aux cerises
- 39 Boulettes au four
- 40 Bortsch ukraino-suédois avec boulettes HUVUDROLL
- 41 Belgian balls
- 42 "L' Alliance" (De Samensmelting)
- 43 Brochettes de plant balls avec purée de patates
- 43 Plant Balls avec risotto au chou rouge et sa béchamel au parmesan douces, chou rouge et par sauce béchamel au parmesan
- 44 Pâtes Maca-balls

46 Notre saumon : élevé avec soin et servi avec délicatesse

48 Poisson

- 48 Crackers à l'aneth et aux champignons
- 48 Sandwich nordique au saumon fumé
- 49 Gaufrettes de pommes de terre suédoise
- 50 SILLIGBULLAR (salade de pommes de terre d'inspiration suédois)
- 51 Gubbröra (salade de hareng suédoise)
- 52 Boulettes de saumon
- 52 Papillotes de choucroute aux deux saumons
- 53 Soupe réconfortante au saumon
- 54 Cassolette de saumon accompagnée de son riz et sa salade
- 55 Wraps en accordéon
- 56 Saumon laqué accompagné de nouilles chinoises
- 57 Linguine au saumon et courgettes
- 57 Tarte au fenouil caramélisé, poireau et saumon fumé
- 58 Une touche du Sud dans votre assiette
- 59 Poké bowl au SILL SENAP
- 61 Rouleaux de saumon
- 62 IKEA Bowl
- 63 Poisson crémeux
- 64 Saumon au soleil
- 65 Pizza au saumon / pastrami de bœuf
- 66 Saumon à la crème de brocoli et riz dans son seau de parmesan
- 66 Pâtes au saumon et aux crevettes
- 67 Croustillant de saumon à la moutarde
- 68 Roulés au saumon avec sa sauce à l'aneth
- 69 Okonomiyaki aux saveurs suédoises

70 Plats principal

- 70 Variante suédoise du sandwich Cheese Steak d'Ella
- 70 Feuilletés au tofu et riz aux algues
- 71 Tortilla no Shôyu Moelleux
- 72 Coq au vin
- 73 Tian revisité aux courgettes, tomates et fromage de chèvre
- 74 Chai Gio, nuoc cham & Đò Chua
- 75 Feuilletés au fromage d'Orval
- 76 Curry de poulet à la mangue et sa sauce coco
- 77 Tarte aux tomates cerises, miel et fruits secs
- 78 Sushis Suédois
- 79 Galettes mexicaines
- 80 Risotto magique d'Annaëlle

81 Snacks

- 81 CookIKEA
- 81 Energy balls

82 Gâteaux, desserts & biscuits

- 84 Gâteau aux pommes végétalien
- 85 Verrines aux airelles
- 86 Brigadeiros
- 87 Gâteau roulé à la confiture
- 87 Tiramisu revisité avec les biscuits IKEA
- 88 Muffins au chocolat
- 89 Chaussons aux pommes et aux airelles
- 90 Crumble aux pommes vegan
- 91 Kunglig tårta
- 91 Gelée d'airelles

Quoi que vous prépariez, tout commence dans la cuisine





Välkommen

Chez IKEA, nous croyons que la cuisine peut être bien plus qu'un simple espace fonctionnel où l'on cuisine seul. C'est un lieu de vie où l'on se retrouve pour se connecter, partager des histoires, rire et créer des souvenirs qui durent.

Chez IKEA, nous croyons en TIDSAMM : prendre le temps et l'espace d'être ensemble. Une cuisine pleine d'histoires, de rires et de moments inoubliables.

Ce livre de recettes en est un très bel exemple. Il rassemble des histoires et des liens entre collègues et clients.

Ce projet est né de la créativité, de l'audace et de la passion.

Chaque plat est empreint de personnalité, de fierté et de saveurs.

Ce livre réunit les recettes de 33 collaborateurs et collaboratrices d'IKEA Talents. Ils et elles sont sortis de leur zone de confort pour passer derrière les fourneaux et partager ce qu'ils aiment le plus cuisiner et déguster.

Nos clients ont eux aussi partagé leurs recettes et leurs histoires préférées. Ce livre reflète ainsi véritablement la communauté que nous formons ensemble.

Ce livre de recettes parle avant tout de ce qui nous relie : être ensemble, célébrer le quoti-

dien et partager un repas. Il reflète les valeurs IKEA : la convivialité, la simplicité et le plaisir des petits moments.

Des recettes qui traversent les générations aux plats qui rapprochent les cultures et font naître de nouvelles idées, chaque histoire apporte sa touche à l'ensemble.

Nous tenons à remercier toutes les personnes qui ont participé.

Continuons à cuisiner, partager et savourer ensemble.

Bon appétit !

🔪 L'histoire derrière IKEA Talents

Chez IKEA, il n'est pas seulement question de produits, mais avant tout de personnes. Chaque jour, nos collaborateurs font la différence entre eux et pour nos clients.

L'idée de IKEA Talents provient de là : une initiative qui célèbre les talents et la créativité de nos collaborateurs. Mais c'est aussi une invitation envoyée à plus de 200.000 collègues des quatre coins du monde, des milliers de participations.

Chaque année, l'initiative tourne autour d'un thème général pour inspirer nos clients et engager les équipes. Cette année, le thème était Cooking & Eating.

La réponse a été inspirante ! Des recettes familiales touchantes aux créations audacieuses, plus de 1.000 collaborateurs à travers le monde ont relevé le défi, et ont partagé des photos et vidéos de leur plat préféré, préparé avec des ingrédients de la Boutique suédoise et beaucoup d'amour.

Ce livre de cuisine rassemble les recettes des 40 gagnants de IKEA Belgique : des plats riches en personnalité, en fierté et en saveurs.

Nous tenons à remercier chacun des collaborateurs qui ont osé exprimer leur créativité, sortir de sa zone de confort et passer aux fourneaux. C'est grâce à vos contributions que l'on a pu réaliser ce projet.

À l'issue d'un vote à l'échelle mondiale, six finalistes ont été sélectionnés ; Ils ont remporté un voyage en Suède, au cours duquel ils ont visité les racines emblématiques de la marque IKEA. Ils ont été sous le feu des projecteurs lors d'une finale culinaire ; une compétition pleine d'énergie, supportée par des vidéos de soutien depuis leur pays pour compléter cette expérience unique.





TALENTS

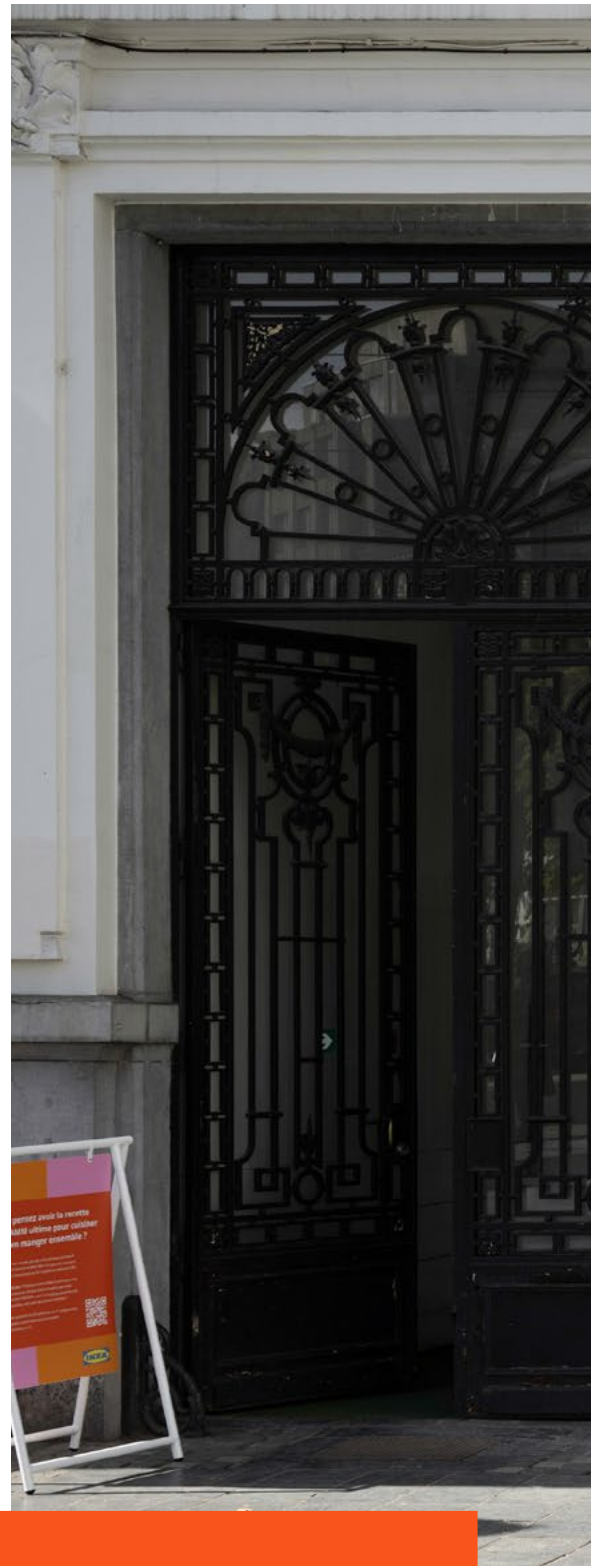
TIDSAMM

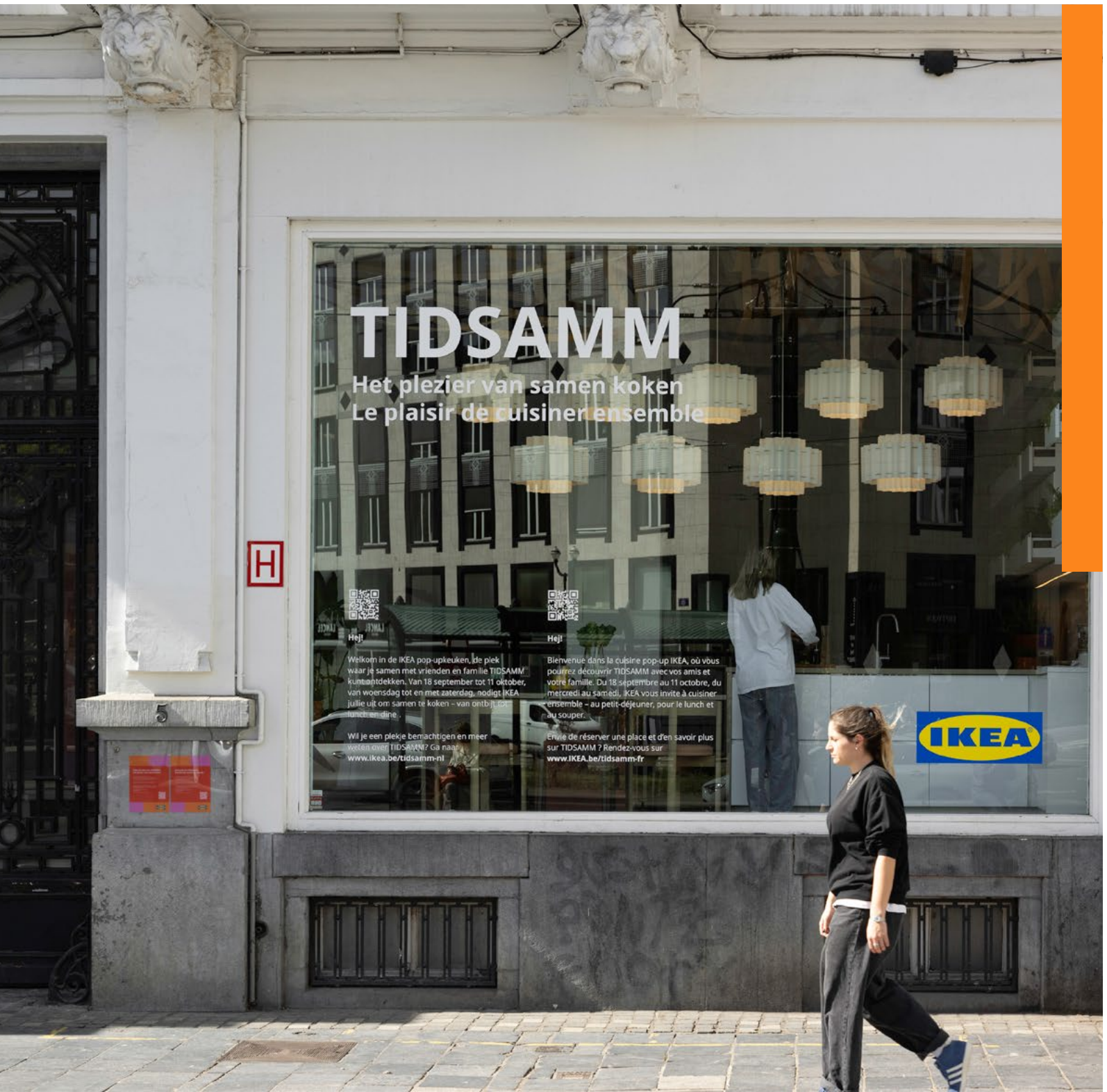
Hej! Si ce livre est dans vos mains, c'est que vous avez envie d'essayer une de nos recettes IKEA. Et cela nous fait vraiment plaisir. Mais une question nous vient : allez-vous cuisiner en solo, ou faire appel à vos proches? Et votre dégustation se fera-t-elle en cachette, ou lors d'un moment convivial entre amis ou en famille? En bref, est-ce que ce sera un moment TIDSAMM, ou une session de cuisine rien que pour vous ?

Quoi? Vous vous demandez ce que signifie TIDSAMM? Si vous parlez un peu néerlandais, ça sonne comme «tijd» (temps) et «samen» (ensemble)... Et c'est tout à fait ça! TIDSAMM, c'est une nouvelle tradition que souhaite instaurer IKEA pour inviter les Belges à cuisiner avec leurs proches, afin de renforcer les liens autour des fourneaux.

C'est un peu comme le Fika, mais en version cuisine. Pourquoi? Parce qu'en Belgique, la cuisine est souvent une routine solitaire et expéditive. Une étude récente¹ montre que 40 % des Belges préparent à manger seuls. Pourtant, cuisiner et manger en groupe présentent de vrais avantages : selon l'Enquête nationale sur le bonheur de l'Université de Gand (UGent)², les activités sociales, comme cuisiner, augmentent le bonheur de 44 %, et organiser des repas conviviaux à 93 %.

Alors, cuisinez TIDSAMM, partagez ces recettes et profitez de la présence de ceux qui vous sont chers pendant que le repas prend forme. Laissez-vous inspirer par ces images chaleureuses de notre cuisine pop-up TIDSAMM en plein cœur de Bruxelles.





TIDSAMM

Het plezier van samen koken
Le plaisir de cuisiner ensemble



Hej!

Welkom in de IKEA pop-upkeuken, de plek waar je samen met vrienden en familie TIDSAMM kunt ontdekken. Van 18 september tot 11 oktober, van woensdag tot en met zaterdag, nodigt IKEA jullie uit om samen te koken - van ontbijt tot middag en diner.

Wil je een plekje bemachtigen en meer weten over TIDSAMM? Ga naar www.ikea.be/tidsamm-nl



Hej!

Bienvenue dans la cuisine pop-up IKEA, où vous pourrez découvrir TIDSAMM avec vos amis et votre famille. Du 18 septembre au 11 octobre, du mercredi au samedi, IKEA vous invite à cuisiner ensemble - au petit-déjeuner, pour le lunch et au dîner.

Envie de réserver une place et d'en savoir plus sur TIDSAMM ? Rendez-vous sur www.ikea.be/tidsamm-fr



Chez IKEA, tout tourne autour de l'humain

Chaque jour, nos collaborateurs aident et inspirent nos clients. Et nous le savons : ensemble, nous mettons les choses en mouvement.

Nous voulons inspirer les Belges en ce qui concerne la cuisine et l'alimentation, et cette mission commence avant tout au sein de nos propres équipes. C'est pourquoi nous avons organisé un kick off "Cooking & Eating" : une journée hors du magasin pour se retrouver, apprendre et nouer des liens.

Pendant 4 jours, 800 collègues venus des différents magasins de Belgique se sont réunis, allant des équipes de Sales et Logistique à celles de IKEA Food. Chacun a son rôle à jouer, et, ensemble, nous voulons aider le plus grand nombre de Belges à prendre du plaisir à bien manger et à cuisiner.

Cette rencontre est devenue une expérience à partager, alternant live cooking, des histoires inspirantes (car chaque produit IKEA a une histoire !) et, bien sûr, de délicieux plats

suédois concoctés par nos collègues IKEA Food. Plus qu'une simple journée, ce fut un moment de connexion : des collègues réunis, des expériences partagées et une nouvelle source d'inspiration. Cette cohésion nous rend plus forts, à la fois en tant qu'équipe et en tant qu'ambassadeurs auprès de nos clients.

Car tout comme la nourriture rapproche les gens, collaborer nous rapproche les uns des autres, et de nos clients.





ALLEMANSRÄTTEN

En Suède, la possibilité de se promener librement dans la nature est protégée par le principe du 'Allemansrätten'. C'est donc le nom que nous avons choisi pour notre préparation de boulettes de viande, purée et sauce à la crème, le plat préféré des Suédois. Tout comme la nature, il ravit l'âme des Suédois et nous pensons que tous devraient avoir la possibilité de s'en régaler, à tout moment. Pour nous, ALLEMANSRÄTTEN représente le droit de chacun à profiter de la forêt, de la nature et d'un délicieux plat de boulettes de viande.

Tout comme la nature sauvage, ce plat est profondément lié à l'âme suédoise. Et comme pour la nature, nous pensons que chacun devrait pouvoir en profiter, à tout moment.

Pour nous, Allemansrätten, c'est le droit de chacun aux forêts, aux champs... et à une assiette de délicieuses boulettes de viande.



ALLEMANSRÄTTEN
purée de pommes de terre





Petite baie, grande histoire : le goût authentique de la nature suédoise



Les airelles rouges (lingonberries) sont de petites baies acidulées et typiquement scandinaves : modestes par la taille, mais au caractère bien affirmé. Elles poussent à l'état sauvage dans les forêts du Nord, où les hivers rigoureux et les étés courts mais intenses leur donnent une saveur bien marquée.

En Finlande et en Suède, la cueillette des baies fait partie d'une tradition ancestrale : grâce au droit de circuler librement dans la nature, chacun peut récolter des baies pour sa consommation personnelle. Les lingonberries contiennent naturellement, entre autres, de la vitamine C, de la vitamine E et des anthocyanes, des antioxydants qui leur donnent cette belle couleur rouge profond.





Chez IKEA, elles ont toute la place pour briller : en tartinade classique qui accompagne les plats suédois, mais aussi en sirop, pour apporter une touche de forêt dans chaque verre. Elles mettent ainsi quelque chose de particulier sur la table : un goût qui vient tout droit du Nord, avec une histoire aussi pure que la forêt elle-même.



En

Suède, les airelles ne servent pas seulement à préparer la délicieuse confiture qui se marie parfaitement avec nos emblématiques boulettes de viande, elles sont aussi un ingrédient apprécié pour la préparation de sirop. Inspirés par cette tradition suédoise, nous avons créé DRYCK LINGON : un sirop d'un rouge rubis profond qui, une fois dilué dans l'eau, prend une teinte plus claire et plus translucide.

Sa saveur douce et acidulée de baies mûres contraste joliment avec une légère amertume en finale. À chaque gorgée, vous goûtez un peu de la nature suédoise.





L'été dans un verre

La fleur de sureau a quelque chose de léger et de festif, comme si l'été entraînait soudain dans la maison. En Suède, ses ombelles blanc crème sont en pleine floraison autour de Midsommar et, pour cette raison, la fleur de sureau est depuis des générations associée aux longues tablées, aux soirées lumineuses et aux boissons d'été rafraîchissantes.

Chez IKEA, cette tradition trouve une place contemporaine dans notre assortiment : DRYCK FLÅDER offre une saveur douce et florale, avec une touche de citron, tandis que ISKUB FLEUR DE SUREAU traduit ce même caractère estival en une boisson pétillante et désaltérante. IKEA décrit la fleur de sureau comme un goût qui rappelle les journées baignées de soleil, même en plein hiver.

Même en dehors du verre, cette fleur porte une belle histoire : en Europe du Nord, elle vit depuis des siècles dans les récits populaires sur la protection et la chance. Une petite ombelle, mais avec un charme scandinave étonnamment généreux.



Sureau au soleil

Créé par Fanny Fraenkel

Boisson

Recette pour : 2 personnes

Ingrédients

2 c. à c. de tartinable orange et fleur de sureau
bio **VAGGSÅNG**

250 ml d'eau pétillante

1 c. à s. de jus de citron

1 c. à c. de miel

3 feuilles de menthe fraîche

Des glaçons

(Optionnel) 30 ml de gin floral ou de liqueur
de sureau

Étape par étape

1. Mélange aromatique

- Dans un petit bol, diluez la tartinable orange-fleur de sureau avec le miel et le jus de citron, jusqu'à obtenir une texture sirupeuse homogène.

2. Assembler la boisson

- Dans un grand verre (ou un shaker pour plus de mousse), ajoutez le mélange préparé.
- Versez l'eau pétillante lentement pour préserver les bulles.
- Pour la touche finale : incorporez les glaçons et les feuilles de menthe légèrement froissées pour libérer leur parfum. Décorez d'un zeste d'orange et dégustez.



VAGGSÅNG bio tartinable orange et fleur
sureau



Scandi Summer Mocktail

Créé par Céline Vankerkhove



Boisson

Recette pour : 4 personnes

Ingrédients

200 ml de sirop de fleur de sureau DRYCK FLÄDER

600 ml d'eau pétillante

1 citron vert coupé en quartiers

Une poignée de myrtilles fraîches

Quelques feuilles de menthe

Optionnel : jus de raisin ou jus de pomme
(pour plus de douceur)

Étape par étape

- Remplissez chaque verre avec quelques glaçons.
- Ajoutez quelques myrtilles et quelques feuilles de menthe dans chaque verre.
- Versez 50 ml de sirop de fleur de sureau dans chaque verre.
- Pressez un quartier de citron vert dans le verre.
- Complétez avec de l'eau pétillante (environ 150 ml par verre).
- Mélangez délicatement avec une cuillère ou une paille.
- Décorez avec un peu de menthe, quelques myrtilles supplémentaires et un quartier de citron vert sur le bord du verre.

Aperol d'hiver

Par Michèle Dylst

Boisson

Recette pour : 1 personne

Ingrédients

Glaçons

10 airelles fraîches

1 branche de romarin frais

10 cl de sirop d'airelles DRYCK LINGON

10 cl d'Aperol Spritz

Prosecco (pour remplir le verre)

Étape par étape

- Remplissez un verre de glaçons.
- Ajoutez environ 10 airelles fraîches.
- Ajoutez une branche de romarin.
- Versez 10 cl de sirop d'airelles DRYCK LINGON dans le verre.
- Ajoutez 10 cl d'Aperol.
- Compléter avec du Prosecco.



Apéritif Maison LÅNGLUR

Créé par Bart Verkerken

Boisson

Recette pour : 6 personnes

Ingrédients

330 ml de smoothie aux fruits et légumes,
orange/vitamine C **LÅNGLUR**

150 ml de jus de citron

150 ml de sirop d'airelles **DRYCK LINGON**

150 ml de rhum ou de brännvin

150 ml d'eau pétillante

Quelques feuilles de mélisse citronnelle

Glaçons

Étape par étape

- Prenez 6 longs verres. Mélangez le smoothie LÅNGLUR avec le jus de citron et remplissez les verres à trois quarts.
- Mélangez le sirop avec l'alcool et ajoutez-le.
- Terminez avec un peu d'eau pétillante ou quelques glaçons, et la mélisse citronnée.

Astuce : vous pouvez aussi utiliser des fraises et/ou des framboises surgelées pour la finition.



DRYCK LINGON
sirop d'airelles



LÅNGLUR
smoothie aux fruits et légumes,



Scandinavian Sunset

Créé par Karin Van Vaeck

Boisson

Recette pour : 2 personnes

Ingrédients

80 ml de vodka

40 ml de sirop de fleur de sureau **DRYCK**

FLÄDER

30 ml de jus de citron frais

100 ml de jus de pomme pétillant ou de cidre

1 c. à c. de miel (optionnel, pour plus de douceur)

Glaçons

1 tranche de citron (pour la garniture)

1 branche de thym frais (pour la garniture)

Étape par étape

- Remplissez un shaker de glaçons.
- Ajoutez la vodka, le sirop, le jus de citron et éventuellement un peu de miel.
- Secouez vigoureusement pendant 10 à 15 secondes.
- Versez le mélange dans des verres refroidis remplis de glaçons.
- Complétez avec du jus de pomme pétillant ou du cidre.
- Garnissez avec une tranche de citron et un branch de thym frais.



DRYCK FLÄDER

sirop de fleur de sureau



L'histoire de la boulette de viande



Une icône pleine de saveur

Des millions de personnes se délectent des boulettes de viande IKEA chaque année et certains admirateurs racontent même avoir voyagé pendant des heures uniquement pour en commander dans un restaurant IKEA. Rares sont ceux qui savent que les boulettes de viande IKEA que nous connaissons tous ont été créées pour relever un défi de taille en 1985 : des restaurants peu qualitatifs.

“ À l'époque, les clients de nos restaurants n'étaient pas servis avec efficacité et rapidité, et la qualité était inégale ”, explique Severin Sjöstedt, chef suédois passionné d'alimentation et de cuisine suédoise traditionnelle appelé à la rescousse par IKEA. *“ C'était un sérieux problème car comme le disait Ingvar Kamprad, le fondateur de IKEA : “ Il est difficile de faire des affaires avec des clients affamés ”.*

Discussions animées

Severin Sjöstedt se lança dans l'élaboration de la recette de boulette de viande parfaite, un défi qui a impliqué de longues discussions passionnées avec son équipe et Ingvar Kamprad. Même en Suède, il y a de grandes différences d'opinion sur le goût que devrait avoir une boulette de viande. Ingvar Kamprad qui venait du sud et Severin Sjöstedt qui venait du nord étaient en profond désaccord à propos du goût de la véritable boulettes de viande suédoise.



Les faits, rien que les faits

Pendant 10 mois, Severin ne quitta pratiquement pas sa cuisine. Il était totalement investi dans sa mission et mit toute son âme dans l'élaboration de la recette idéale.

Non seulement, il devait créer une boulette de viande savoureuse, mais il fallait aussi qu'elle puisse être préparée par lots de plus de 300 kg chacun.

Plus de 1,4 milliard d'unités vendues depuis FY24

Près d'un an après le début du projet, les restaurants IKEA ont commencé à servir la version IKEA des boulettes de viande suédoises. Chaque fois qu'un nouveau magasin IKEA ouvrait, Severin pouvait voir des milliers de personnes faire la file pour être servies.

En Belgique, IKEA vend en moyenne 22 millions de boulettes par an.

“ Je suis très touché de savoir que j'ai apporté ma petite contribution à la création d'un aliment savoureux pour de nombreuses personnes. La boulette de viande incarne tellement la culture IKEA : elle est pratique, suédoise et pensée pour le plus grand nombre. Et après tant d'années, elle est encore au menu de tous les magasins IKEA du monde. ”

Severin Sjöstedt

Chef et créateur de la boulette de viande IKEA



Mitraillette boulette

Créé par Hugo Leon Hernandez - IKEA Anderlecht



Plat principal
Recette pour : 1 personne
Temps de préparation : 15 min

Ingrédients
Baguette
Salade, carottes, chou, maïs
Frites
Sauce au choix
Boulettes **HUVUDROLL**

Étape par étape

- Faites cuire les frites et réchauffez les boulettes.
- Râpez les carottes et coupez le chou en fines lamelles.
- Ouvrez la baguette et mettez de la sauce des deux côtés. Ajoutez la salade, les carottes râpées, le chou et le maïs.
- Coupez les boulettes en deux et ajoutez-les à la préparation. Ajoutez les frites.
- Pour finir, tartinez de la sauce sur les frites.

TALENTS

Belgische
winnaar
IKEA Talents



Bánh mì à la mode suédoise

Créé par Minh-Thi Do - IKEA Service Office



Sandwich garni

Recette pour : 6 personnes

Temps de préparation : 30 min

Ingrédients

500 g de boulettes **HUVUDROLL**

2 tomates

70 g de concentré de tomates

2 gousses d'ail

1 échalote

1 c. à s. d'huile

1 c. à s. de sucre

1 c. à c. de sel

2 baguettes

Quelques feuilles de coriandre (optionnel)

Pour les pickles de légumes :

1 carotte

¼ de chou blanc

250 ml de vinaigre

125 ml d'eau

125 g de sucre



HUVUDROLL

boulettes de viande suédoises

Étape par étape

1. Préparer les pickles de légumes :

- Dans une casserole, portez le vinaigre, l'eau et le sucre à ébullition pendant environ 5 minutes afin de dissoudre le sucre, puis retirez du feu.
- Pendant ce temps, lavez les légumes. Après avoir épluché la carotte et coupé ses extrémités, taillez-la en julienne. Émincez finement le chou.
- Dans un bocal préalablement stérilisé, ajoutez les légumes et recouvrez-les de la préparation liquide.
- Fermez le bocal, laissez-le refroidir et conservez la préparation au réfrigérateur. Les pickles peuvent se garder plusieurs mois au frais.

2. Préparer la sauce :

- Émincez finement l'ail et l'échalote.
- Dans une poêle, chauffez l'huile puis faites revenir l'ail et l'échalote jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.
- Ajoutez les tomates coupées en dés, puis laissez le tout cuire quelques minutes.
- Incorporez le concentré de tomates, le sucre et le sel à la préparation.
- Ajoutez les boulettes à la sauce et mélangez à nouveau, puis couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 10 minutes.
- Assembler les sandwiches :
- Coupez une baguette en trois et ouvrez les dans la longueur.
- Garnissez généreusement le pain avec les boulettes en sauce.
- Ajoutez les pickles de légumes et quelques feuilles de coriandre (optionnel).



Mini-pizza croustillantes

Créé par Olivier Van Hooland

Snack

Recette pour : 4 personnes

Ingrédients

8 tranches de pain croquant au seigle

LEKSANDS KNÄCKEBRÖD

12 boulettes à la viande **HUVUDROLL**

6 champignons

100 g de sauce tomate

75 g de fromage râpé

Roquette fraîche

Épices : origan, basilic, poivre (selon votre goût)

Étape par étape

- Préchauffez le four à 200 °C. Faites cuire les boulettes de viande HUVUDROLL, puis coupez-les en tranches. Coupez également les champignons en fines tranches.
- Disposez les biscottes sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Tartinez chaque biscotte d'une fine couche de sauce tomate et assaisonnez avec de l'origan, du basilic et du poivre.
- Répartissez les tranches de boulettes de viande et les champignons sur les galettes de pain crouillant. Saupoudrez de fromage râpé.
- Faites cuire les mini-pizzas au four pendant 5 à 7 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu et légèrement doré. Sortez-les du four et garnissez-les de roquette fraîche.



HUVUDROLL
boulettes de viande suédoises



KNÄCKEBRÖD RÅG
knäckebröd, seigle

Curry végétalien et bouchées de légumes IKEA

Créé par Jef Van Peer - IKEA Zaventem

Pourquoi est-ce ta recette préférée ? J'adore les légumes et les saveurs prononcées. C'est un vrai plat réconfortant, qui est en plus sain et végétalien.

Boulettes



Plat principal

Recette pour : 4 personnes

Temps de préparation : 30 minutes

Ingrédients

Boulettes aux légumes **HUVUDROLL**

Oignons frits **ROSTAD LÖK**

Nouilles Mie

1 brocoli

4 branches de céleri

4 carottes

1 oignon

1 oignon vert

1 sachet de pois gourmands

1 poivron

2 gousses d'ail

3 x 400 ml de lait de coco

2 verres de vin (1 pour le cuisinier)

40 g de pâte de curry

300 g de riz

Coriandre (facultatif)

1 sachet de mélange de baies/noix grillées, légèrement salé **MUNSBIT**

Étape par étape

- Faites revenir l'oignon, l'ail et le gingembre dans une casserole de taille moyenne à grande.
- Coupez les légumes et ajoutez-les à la casserole. Laissez mijoter quelques instants.
- Déglacez avec le vin blanc et ajoutez le lait de coco (mais réservez 400 ml pour le riz).
- Ajoutez la pâte de curry et laissez réduire. Facultatif : ajoutez des épices supplémentaires.
- Ajoutez les boulettes de légumes à la casserole et laissez mijoter.
- Faites cuire le riz dans 400 ml de lait de coco et 200 ml d'eau.
- Écrasez les noix **MUNSBIT** et dressez votre plat avec l'oignon vert et les **ROSTAD LÖK** (facultatif : coriandre ! + cacahuètes).



ROSTAD LÖK
oignons frits



HUVUDROLL
boulettes végétales

The Ambassador's Bowl

Créé par Linda De Sutter - IKEA Gent



Plat principal

Recette pour : 4 personnes

Temps de préparation : 30 minutes

Ingédients

30 boulettes **HUVUDROLL** au choix

600 g de riz de chou-fleur

600 g de légumes (carottes, poivrons, courgettes...)

6 c. à s. de confiture d'airelles **VAGGSÅNG**

6 c. à s. de vinaigre balsamique

2 tranches de pain croustillant

3 c. à s. d'huile

Aneth (frais ou séché)

Sel et poivre

Pourquoi est-ce ta recette préférée ?

Avec ce plat, je veux simplement montrer que la durabilité en cuisine est à la portée de tout le monde : en remplaçant simplement le riz par du riz de chou-fleur, on économise, pour un plat de 4 personnes, 13,8 kg de CO₂ (ce qui équivaut à 115 km en voiture) et au total pas moins de 13 290 L d'eau (soit 88 douches, 66 cycles de lavage en machine ou 44 jours d'eau potable pour une personne).

Étape par étape

- Coupez les légumes : les carottes dans le sens de la longueur, les courgettes en rondelles obliques (0,5 cm), les poivrons en quartiers de la largeur d'un pouce, puis blanchissez le tout.
- Faites revenir le riz de chou-fleur dans 1 cuillère à soupe d'huile et assaisonnez avec l'aneth. Faites cuire les boulettes et réservez-les au chaud.
- Préparez une réduction à partir de la confiture d'airelles et du vinaigre balsamique en laissant réduire le tout pendant 3 minutes (jusqu'à obtenir une sauce épaisse et brillante).
- Badigeonnez légèrement les légumes d'huile et faites-les griller à la poêle.
- Versez la réduction sur les boulettes afin qu'elles soient recouvertes d'un beau glaçage brillant. Émiettez le pain croustillant (ou passez-le au hachoir).
- Prenez une assiette : disposez le riz de chou-fleur à l'aneth au centre, les boulettes tout autour, puis une couronne de légumes grillés, et saupoudrez enfin le riz de pain croustillant.



Pâtes suédoises aux boulettes végétariennes

Créé par Nicole Lambert

Plat principal

Recette pour : 4 personnes

Ingrédients

500 g de boulettes végétales **HUVUDROLL**
 400 ml de sauce tomate
 400 à 500 g de pâtes
 80 à 100 g de fromage végétal râpé

Étape par étape

- Faites cuire les pâtes dans une grande casserole d'eau salée selon le temps indiqué sur l'emballage, puis égouttez-les.
- Pendant ce temps, faites revenir les boulettes végétariennes dans une poêle jusqu'à ce qu'elles soient bien chaudes et légèrement dorées.
- Ajoutez la sauce tomate et laissez mijoter environ 5 minutes.
- Répartissez les pâtes dans les assiettes, nappez-les de sauce aux boulettes.
- Saupoudrez de fromage végétal râpé avant de servir.

Boulettes végétales de la mer Rouge (curry rouge thaï)

Créé par Phaniphan Camsri - IKEA Gent

Plat principal

Recette pour : 4 personnes

Temps de préparation : 60 minutes

Ingrédients

500 g de boulettes végétales **HUVUDROLL**
 1 c. à s. de pâte de curry rouge
 1 c. à s. de sucre
 1,5 c. à s. de sauce de poisson
 1 poivron rouge, 1 poivron jaune et 1 poivron vert
 1 grosse carotte
 1 courgette
 500 ml de lait de coco
 Un peu d'eau



HUVUDROLL
boulettes végétales

Étape par étape

- Nettoyez tous les légumes et coupez-les en petits morceaux.
- Prenez une casserole, faites-la chauffer légèrement et ajoutez-y la pâte de curry.
- Ajoutez 3 cuillères à soupe de lait de coco et mélangez bien à feu doux.
- Laissez cuire à couvert pendant 15 à 20 minutes, en remuant de temps en temps.
- Au bout de 20 minutes, la pâte de curry et le lait de coco auront pris une belle couleur rouge.
- Ajoutez ensuite la carotte et le reste du lait de coco. Laissez cuire encore 10 minutes, puis ajoutez les poivrons et la courgette, ainsi que le sucre et la sauce de poisson.
- Ajoutez ensuite les boulettes et laissez cuire 5 minutes.

P.-S. C'est encore meilleur avec du riz ;)

Pourquoi est-ce ta recette préférée ?

Ma famille adore le curry rouge et je pense que beaucoup de gens vont l'apprécier. Cette recette est végétarienne, donc tout le monde peut en profiter ! Elle est facile à préparer. Le mélange de pâte de curry rouge et de lait de coco se marie à merveille avec les boulettes. Cela permet aux gens de découvrir un nouvel univers de saveurs et de plaisir.

Hot-dogs aux boulettes suédoises et coleslaw

Créé par Claire Ridremont - IKEA Arlon



Plat principal

Recette pour : 5 personnes

Temps de préparation : 4 h (car la pâte doit pousser)

Ingrédients

30 boulettes suédoises **HUVUDROLL**

Cornichons IKEA

Cheddar

Pains

150 g d'eau

9 g de levure sèche

60 g de sucre

500 g de farine

310 g de purée de pommes de terre

10 g de sel

2 œufs

75 g de beurre mou

Compotée

2 oignons

1 c. à s. de sauce soja

Eau

Sauce

3 c. à s. de mayonnaise

1 c. à s. de moutarde à l'ancienne

1 échalote ciselée

Un peu de ciboulette ciselée

Une larme de jus de citron

Coleslaw

1/4 de chou blanc

1 pomme Granny Smith

2 carottes

1 oignon rouge

1 c. à s. de vinaigre

1 yaourt nature

1 jaune d'œuf

15 cl d'huile

1 c. à c. de sucre

Étape par étape

Pains :

- Dans un verre, mélangez 80 g d'eau tiède avec 10 g de sucre et la levure sèche. Laissez reposer 10 minutes. Dans un bol, mélangez la farine, 50 g de sucre, le sel, la purée, la levure, 70 g d'eau tiède et les œufs.
- Pétrissez 5 minutes puis ajoutez le beurre mou. Pétrissez 10 minutes jusqu'à obtenir une pâte souple. Laissez lever environ 2 heures.
- Séparez la pâte pour former 10 petits pains et laissez pousser. Dorez avec un jaune d'œuf et de l'eau. Enfourez pendant 25 minutes à 180 °C.

Sauce :

- Mélangez la mayonnaise, la moutarde, l'échalote et la ciboulette, puis le jus de citron suivant votre goût.

Oignons :

- Faites revenir les oignons dans un peu d'huile et de beurre. Déglacez à la sauce soja.

Boulettes :

- Faites-les frire à la friteuse pendant 13 minutes.

Coleslaw :

- Émincez le chou, l'oignon rouge, les carottes et la pomme. Mixez le jaune d'œuf et le vinaigre, puis versez petit à petit l'huile. Salez, poivrez, puis ajoutez le sucre et le yaourt. Mixez. Mélangez délicatement la sauce avec les légumes.

Assemblage :

- Garnissez les pains avec la compotée d'oignons, la sauce, les boulettes, les cornichons et le cheddar. Dressez le coleslaw à part.



Pourquoi est-ce ta recette préférée ?

Cette recette me ramène à mes tous premiers pas chez IKEA, quand avec un mélange d'excitation et de trac, je devais prendre le coup de main pour servir les hot-dogs aux clients qui en raffolaient. C'était l'ouverture : l'atmosphère était incroyable, aussi bien avec mes collègues qu'avec les clients. Tout était nouveau, je découvrais la culture suédoise. C'est un moment de partage, parce que je prépare et déguste un repas simple et convivial avec ma Tribu.

Orzo aux boulettes suédoises et fromage aux herbes

Créé par Elsa Chan

Plat principal

Recette pour : 4 personnes

Ingrédients

500 g de boulettes à la viande **HUVUDROLL**

50 g de fromage aux herbes

1 oignon

1 poireau

1 gousse d'ail

1 échalote

Beurre de cuisson

Huile d'olive

500 g de pâtes orzo

1 cube de bouillon (poulet ou légumes)

500 g d'épinards

100 g de petits pois

1 citron

Un filet de vin blanc

Pignons de pin



Étape par étape

- Préparez d'abord les boulettes selon les instructions sur l'emballage.
- Pendant que les boulettes cuisent, coupez finement les légumes (oignon, échalote, poireau et ail).
- Faites chauffer un peu d'huile d'olive ou une noix de beurre dans une poêle. Faites revenir l'oignon et le poireau en remuant régulièrement.
- Après environ 5 minutes, ajoutez l'ail et les pâtes orzo. Mélangez, ajoutez un filet de vin blanc et laissez cuire encore une minute.
- Versez ensuite le cube de bouillon dissous dans de l'eau. Portez à ébullition puis laissez mijoter doucement jusqu'à ce que les pâtes soient cuites.
- Les pâtes vont progressivement absorber le liquide. Ajoutez éventuellement un peu d'eau chaude si les pâtes ne sont pas encore complètement cuites.
- Ajoutez les épinards, les petits pois et le fromage aux herbes. Mélangez et laissez mijoter doucement pour que le fromage fonde.
- Faites griller les pignons de pin dans une autre poêle et réservez-les. Assaisonnez le plat avec du jus de citron, du poivre et du sel.
- Ajoutez les boulettes dans les pâtes et parsemez de pignons de pin.



3eja revisitée aux boulettes végétales IKEA

Créé par Islem Yahyaoui - IKEA Arlon

Plat principal

Recette pour 4 personnes

Temps de préparation : 30 minutes

Ingrédients

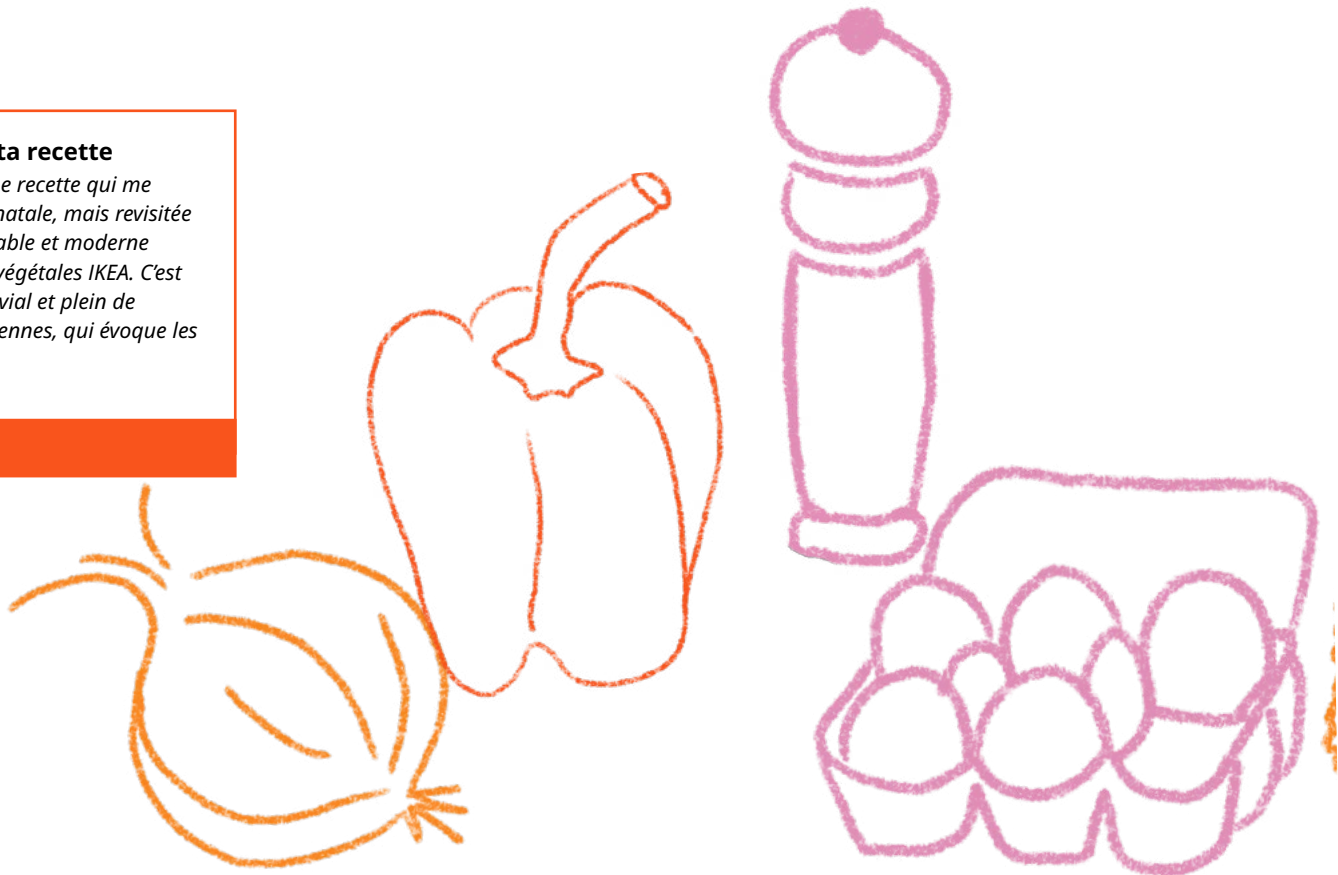
1 paquet de boulettes végétales HUVUDROLL
2 tomates mûres coupées en dés
1 poivron rouge coupé en petits cubes
1 oignon émincé
2 gousses d'ail hachées
1 c. à s. de concentré de tomates
1 c. à c. de cumin moulu
1 c. à c. de coriandre moulue
1 pincée de piment (au goût)
1 bouquet de persil frais ciselé
4 œufs
Huile d'olive
Sel et poivre

Étape par étape

- Faites revenir l'oignon, l'ail, les poivrons et les tomates dans une poêle avec un filet d'huile d'olive.
- Ajoutez les épices (cumin, coriandre, piment) et le concentré de tomates, puis laissez mijoter 5 minutes.
- Incorporez les boulettes végétales IKEA et laissez cuire 8 minutes à feu moyen.
- Cassez les œufs directement sur la préparation, couvrez et laissez cuire doucement jusqu'à ce que les œufs soient pris mais encore moelleux.
- Parsemez de persil frais et servez chaud, accompagné de pain croustillant ou d'une salade.

Pourquoi est-ce ta recette

préférée ? C'est une recette qui me rappelle ma Tunisie natale, mais revisitée avec une touche durable et moderne grâce aux boulettes végétales IKEA. C'est un plat simple, convivial et plein de saveurs méditerranéennes, qui évoque les repas en famille.



Poulet farci aux boulettes HUVUDROLL et Cèpes de Bordeaux, champignons 3 façons

Créé par Rémy Dupain - IKEA Liège

Plat principal

Recette pour : 2 personnes

Temps de préparation : environ 1 h

Ingrédients

2 filets de poulet
6 beaux Cèpes de Bordeaux
400 g de pommes de terre
150 g de beurre
1 blanc d'œuf
10 cl de lait
20 g de sel
150 g de boulettes de poulet HUVUDROLL
250 ml de crème
3 gousses d'ail
2 belles échalotes
7-8 branches de persil
Poivre
Chapelure
Huile de tournesol



Étape par étape

Poulet : Coupez les filets de poulet en longueur, pour les ouvrir à plat. Placez-les entre deux feuilles de film alimentaire, puis attendrissez-les à l'aide d'un attendrisseur, jusqu'à obtenir une épaisseur régulière.

Farce : Mettez les boulettes dans un mixeur et mixez finement. Ajoutez le blanc d'œuf, mixez à nouveau, puis incorporez la crème en trois fois, en mixant bien entre chaque ajout. Réservez au frais.

Cèpes panés : Coupez les Cèpes en tranches de 5 millimètres. Trempez-les dans un œuf battu, puis recouvrez-les de chapelure. Faites frire dans l'huile chaude jusqu'à belle coloration, puis égouttez.

Duxelle de champignons : Faites suer les échalotes et l'ail dans du beurre. Ajoutez les champignons hachés, faites cuire à feu doux pendant 5 minutes. Réservez une partie pour la sauce.

Roulés de poulet : Étalez les filets. Garnissez-les de farce et de duxelle, puis assaisonnez à votre goût. Roulez dans un film alimentaire bien serré, faites cuire 10 minutes dans l'eau bouillante, puis dorez au beurre.

Purée : Faites cuire les pommes de terre avec leur peau. Épluchez, écrasez et ajoutez le lait chaud, puis le beurre en plusieurs fois.

Sauce : Faites réduire la duxelle restante avec un peu de crème liquide à feu doux.

Dressage : Disposez une cuillère de purée dans l'assiette, ajoutez quelques tranches de roulés de poulet, les chips de Cèpes, puis nappez de sauce. Servez chaud.

Pourquoi est-ce ta recette préférée ?

J'ai imaginé cette recette en réunissant mes deux passions : la cuisine et la cueillette. J'ai marié des Cèpes de Bordeaux et des boulettes de poulet IKEA dans un roulé farci, servi avec une purée onctueuse. Les champignons se déclinent en duxelle, en farce crémeuse et en cèpes panés croustillants. Tout cela crée un plat simple, convivial et savoureux.

Présentation : Formé en cuisine et passionné de cueillette de champignons, j'ai imaginé cette recette qui réunit mes deux univers : l'amour de la gastronomie et les produits emblématiques de IKEA. C'est actuellement la pleine saison des Cèpes de Bordeaux dans les Ardennes, que je ramasse moi-même avec plaisir. J'ai choisi de les marier aux incontournables boulettes de poulet IKEA, pour créer un plat à la fois gourmand, créatif et authentique.

Le cœur de cette assiette : un roulé de poulet farci aux boulettes IKEA et aux Cèpes de Bordeaux, qui apportent toute la générosité et l'identité de ma cuisine. Je l'accompagne d'une purée de pommes de terre « no limit », inspirée des grands chefs français, onctueuse et pleine de caractère. Enfin, pour sublimer le champignon, je le propose en trois déclinaisons : une duxelle parfumée, une farce crémeuse et un Cèpe pané en chips croustillante pour apporter relief et contraste.

Un plat qui raconte ma passion, mon terroir et mon attachement aux saveurs simples mais élégantes, dans l'esprit chaleureux et convivial de IKEA.

Les pâtes d'automne à la suédoise

Créé par Justine Demarbaix - IKEA Mons



Étape par étape

- Préchauffez le four à 180 °C. Épluchez et coupez le butternut et l'ail.
- Placez dans un plat qui va au four et ajoutez une branche de thym, du sel, du poivre, du curry (à votre goût) et 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Enfournes pendant 30 minutes.
- À mi-cuisson, ajoutez les boulettes. En parallèle, cuisez les pâtes dans une casserole d'eau bouillante.
- Une fois le plat cuit, retirez les boulettes et la moitié du butternut et réservez.
- Mixez le reste du butternut avec 150 ml de lait de coco (assaisonnez si nécessaire).
- Dressez les assiettes avec une base de pâte, la sauce et par-dessus les boulettes et les morceaux de butternut.
- Bon appétit !

Plat principal

Recette pour : 2 personnes

Temps de préparation : Environ 40 minutes

Ingrédients

Environ 600 g de butternut

150 ml de lait de coco

2 gousses d'ail

1 c. à s. d'huile d'olive

Entre 10 et 16 boulettes **HUVUDROLL**

Épices : sel, poivre, curry, thym

Pâtes **BÄTISAR**

Pourquoi est-ce ta recette

préférée ? Butternut + lait de coco + curry = Combo parfait ! Les boulettes de légumes rajoutent un peu de mâche et d'esthétique au plat et se marient parfaitement avec le reste. Un plat réconfortant et facile !



Rougail de boulettes HUVUDROLL

Créé par Sandra Vantomme

Plat principal

Recette pour : 4 personnes

Ingrédients

500 g de boulettes **HUVUDROLL** au choix
 5 à 6 tomates fraîches ou 1 boîte de tomates concassées
 2 oignons
 1 gousse d'ail
 Sel
 Poivre
 Curcuma
 Massalé
 Thym
 Huile d'olive
 Quelques feuilles de coriandre fraîche (pour servir)
 Riz blanc



VARDAGEN poêle, fonte

C'est quoi, le rougail ?

Une préparation créole épicée, souvent relevée, à base de tomate, d'oignon et de piment, servie froide ou chaude.

C'est quoi, le massalé ?

Le massalé est un mélange d'épices parfumé de la cuisine créole. Il peut contenir de la coriandre, du cumin, du fenugrec, des graines de moutarde, du curcuma et parfois du piment, du clou de girofle ou de la cannelle. Sa saveur est chaude, terreuse et épicée, sans être forcément très piquante. La composition exacte varie selon les familles et les régions.

Étape par étape

- Émincez les oignons et hachez l'ail. Coupez les tomates en morceaux si vous utilisez des tomates fraîches.
- Dans une marmite, faites revenir les oignons, l'ail et les épices dans l'huile d'olive pendant quelques minutes.
- Ajoutez les boulettes et faites-les revenir environ 5 minutes en remuant.
- Ajoutez les tomates, mélangez bien et laissez mijoter à couvert pendant environ 15 minutes.
- Au moment de servir, ajoutez quelques feuilles de coriandre fraîche. Servez chaud, accompagné de bon riz blanc.



Toujours des boulettes IKEA... miam !

Créé par Frédérique Godart

Plat principal

Recette pour : 4 personnes

Ingrédients

500 g de boulettes **HUVUDROLL** au choix

1 kg d'épinards frais

200 g de lardons fumés

6 pommes de terre

1 oignon

2 gousses d'ail

Sel

Poivre

Un filet d'huile (ou un peu de beu

Étape par étape

- Émincez l'oignon et hachez l'ail. Faites-les revenir dans un wok avec un filet d'huile (ou un peu de beurre).
- Ajoutez les lardons fumés et laissez cuire quelques minutes.
- Incorporez les épinards frais et laissez-les réduire en mélangeant.
- Pendant ce temps, épluchez les pommes de terre, coupez-les en dés et faites-les cuire dans de l'eau salée ou à la vapeur.
- Ajoutez les boulettes dans le wok et laissez mijoter quelques minutes avec les légumes.
- Lorsque les pommes de terre sont cuites, ajoutez-les dans le wok et mélangez délicatement. Vous pouvez aussi les servir à part si vous préférez.
- Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre, puis servez chaud.



Boulettes aux cerises

Créé par Nadia Cattie



Plat principal

Recette pour : 4 personnes

Ingrédients

500 g de boulettes **HUVUDROLL** au choix

800 g de cerises au jus

1 c. à s. de farine vanillée

Un peu d'huile pour la cuisson

Étape par étape

- Faites cuire les boulettes dans une poêle antiadhésive avec un peu d'huile, ou réchauffez-les dans la friteuse à 190 °C pendant environ 11 minutes.
- Versez les cerises dans une casserole et réservez un peu de jus de cerises.
- Portez doucement les cerises à ébullition avec le reste du jus.
- Mélangez le jus réservé avec la fécule de maïs et incorporez ce mélange aux cerises en ébullition.
- Laissez cuire 1 minute jusqu'à ce que la sauce épaississe.
- Servez les boulettes maintenues au chaud avec la sauce aux cerises. Délicieux avec du pain, la purée ALLEMANSRATTEN ou des croquettes.

Boulettes au four

Créé par Heidi Vermeer



Plat principal

Recette pour : 6 personnes

Ingrédients

600 g de boulettes de légumes **HUVUDROLL**

300 g de boulgour (sec)

1 cube de bouillon de poulet

1 grand oignon rouge

½ à 1 citron

Coriandre fraîche

200 g de yaourt

250 g de tomates cerises (optionnel)

Étape par étape

1. Préparation du boulgour

Rincez le boulgour sous l'eau froide. Placez le boulgour dans un plat allant au four. Versez suffisamment de bouillon de poulet pour que le boulgour soit juste recouvert.

2. Ajouter les légumes et les boulettes

Hachez finement l'oignon rouge et répartissez-le sur le boulgour. Placez les boulettes de légumes par-dessus l'oignon et le boulgour.

3. Cuisson au four

Placez le plat dans un four préchauffé à 200 °C pendant 25 minutes.

4. Finition

Sortez le plat du four et servez. Ajoutez un peu de jus de citron, de la coriandre fraîche et une cuillère de yaourt.

Optionnel : ajoutez quelques tomates cerises coupées en deux pour plus de fraîcheur et de couleur

Bortsch ukraino-suédois avec boulettes HUVUDROLL

Créé par Iryna Tymoshok



Plat principal

Recette pour : 6 personnes

Ingrédients

2 betteraves rouges moyennes, pelées et râpées
1 carotte moyenne, pelée et râpée
2 oignons moyens, finement hachés
3 pommes de terre moyennes, pelées et coupées en dés
¼ de petit chou blanc, finement émincé
2 c. à s. de concentré de tomates ou 1 boîte de tomates pelées
2 c. à s. de **ketchup IKEA**
1 à 2 gousses d'ail, finement hachées
8 à 10 champignons (optionnel)
1 feuille de laurier
Sel et poivre selon le goût
¼ à ½ c. à c. de sucre
1 c. à s. d'huile (pour faire revenir)
2 litres de bouillon de poulet ou de légumes
300 g de boulettes à la viande ou au poulet

HUVUDROLL

Aneth frais ou persil (pour servir)
Crème aigre (pour servir)

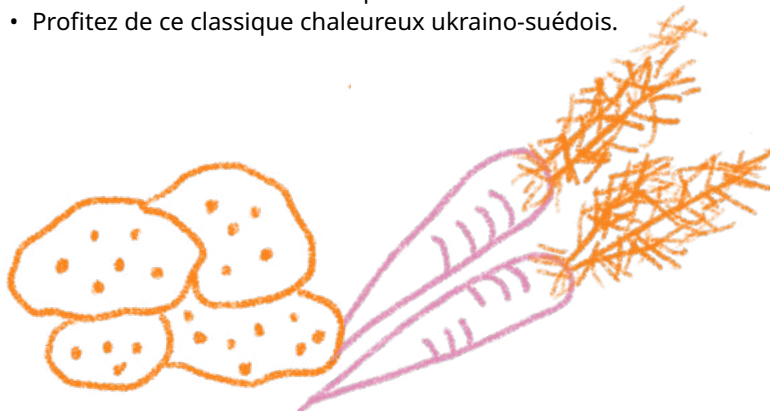
Pourquoi est-ce ta recette

préférée ? Aujourd'hui, j'aimerais partager avec vous la recette du plat national de l'Ukraine avec une grande touche de cœur IKEA. Nous l'appelons bortsch ; chaque femme a sa propre recette. Le bortsch de ma grand-mère est différent de celui de ma mère, et le mien est encore différent du leur.

Un détail intéressant : le bortsch est bon lorsqu'il vient d'être préparé, encore meilleur le lendemain, et le plus délicieux le troisième jour — lorsque tous les ingrédients ont « dansé » ensemble et créé la combinaison parfaite de saveurs.

Étape par étape

1. Commencer le bouillon
 - Faites chauffer le bouillon de poulet ou de légumes à feu doux.
 - Ajoutez les pommes de terre coupées en dés d'environ un demi-centimètre.
 - Ajoutez la feuille de laurier et assaisonnez légèrement avec du sel et du poivre.
 - Laissez mijoter doucement pendant que vous préparez les autres ingrédients.
2. Faire revenir les légumes
 - Faites chauffer l'huile dans une poêle.
 - Faites revenir l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.
 - Ajoutez la carotte râpée et les betteraves râpées et faites cuire 5 à 7 minutes.
 - Ajoutez le concentré de tomates ou les tomates pelées ainsi que le ketchup IKEA.
 - Assaisonnez avec du sel, du poivre et un peu de sucre.
 - Laissez les légumes mijoter doucement avec le couvercle sur la poêle.
3. Assembler le tout
 - Ajoutez les légumes mijotés dans le bouillon.
 - Dans la même poêle :
 - Faites chauffer un peu d'huile.
 - Faites cuire les boulettes IKEA et, si vous le souhaitez, les champignons pendant 5 à 6 minutes.
 - Ajoutez le chou blanc émincé en dernier dans la casserole pour qu'il reste légèrement croquant.
 - Ajoutez également les boulettes et les champignons.
 - Laissez mijoter encore 10 minutes afin que toutes les saveurs « puissent danser » ensemble.
4. Servir
 - Servez le bortsch dans des bols profonds.
 - Ajoutez une cuillère de crème aigre.
 - Parsemez d'aneth frais ou de persil.
 - Profitez de ce classique chaleureux ukraino-suédois.



Belgian balls

Créé par Jill Broux

Plat principal

Recette pour : 2 personnes

Ingrédients

500 g de boulettes aux légumes HUVUDROLL
330 ml de bière brune sans alcool
3 oignons blancs
Un filet de vinaigre
3 feuilles de laurier
4 clous de girofle
1,5 c. à s. de sirop de poire
2 c. à s. de sucre
2 tranches de pain brun, bien tartinées de moutarde
Sauce brune en poudre
Poivre et sel
Pommes de terre pour les frites
Paprika en poudre (pour les frites)
Huile
Mayonnaise vegan (pour servir)

Étape par étape

La sauce

- Hachez finement les oignons.
- Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle et faites cuire les oignons à feu doux jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
- Déglacez avec un filet de vinaigre.
- Ajoutez les feuilles de laurier et les clous de girofle.
- Incorporez le sirop de poire.
- Ajoutez le sucre et mélangez bien.
- Placez les tranches de pain brun dans la poêle, côté moutarde vers le bas.
- Ajoutez la sauce brune en poudre (selon les instructions du paquet ou selon l'épaisseur souhaitée).
- Versez un peu de bière brune sans alcool pour que le tout puisse mijoter.



- Ajoutez les boulettes vegan.
- Assaisonnez avec du sel et du poivre.
- Laissez mijoter doucement jusqu'à ce que la sauce épaississe et que les boulettes soient bien chaudes.

Les frites

- Épluchez les pommes de terre et coupez-les en frites.
- Mélangez-les avec de l'huile, du paprika et du sel.
- Faites cuire les frites au four jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.

Servir

- Servez les Belgian balls avec la sauce brune riche, les frites au four et une bonne cuillère de mayonnaise vegan.

“ L' Alliance ”

Créé par Veerle Mertens - IKEA Remote Customer Meeting Point

Pourquoi est-ce ta recette préférée ?

Je la prépare généralement pour ma famille et tout le monde l'adore. Ce plat se distingue des autres recettes car il était à l'origine préparé avec des cuisses de poulet et j'ai voulu en faire ma version « IKEA ». Il a remporté un franc succès auprès de nos enfants.

Plat principal

Recette pour : 4 personnes

Temps de préparation : 45 minutes

Ingrédients

1 oignon

8 jeunes carottes

70 g de concentré de tomates

250 g de champignons

4 c. à c. de farine

2 verres de vin rouge

100 ml de cognac

1 cube de bouillon de poulet

8 médaillons aux légumes surgelés

GRÖNSAKSKAKA

1 sachet de boulettes au poulet **HUVUDROLL**

200 g de lardons

8 dattes sur tige

8 amandes

8 tranches de bacon

750 ml d'eau

1 c. à s. d'huile d'olive

2 c. à s. de persil plat

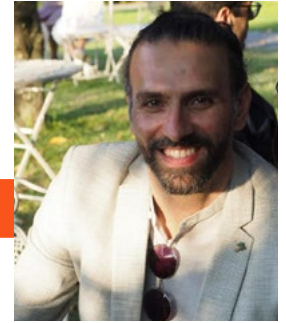
Étape par étape

- Préchauffez le four à 200 °C. Épluchez les carottes, disposez-les dans un plat et ajoutez-y les dattes enrobées. Arrosez-les d'un filet d'huile d'olive. Dès que le four est chaud, enfournez les carottes pendant 40 minutes.
- Coupez l'oignon en deux, puis en fines rondelles ; coupez les champignons en quatre. Dénoyautez les dattes à l'aide d'un couteau et farcissez-les d'une amande ; enroulez chaque datte dans une tranche de bacon.
- Prenez une grande casserole et faites-y fondre le beurre jusqu'à ce qu'il mousse. Ajoutez l'oignon émincé, ainsi que les champignons coupés et les lardons. Laissez cuire 3 minutes. Saupoudrez le tout de farine et laissez cuire encore 1 minute.
- Déglacez le tout avec le vin rouge. Ajoutez le cognac, l'eau et le cube de bouillon de poulet, puis incorporez le concentré de tomates. Laissez mijoter le tout pendant 25 minutes sans couvercle et baissez légèrement le feu.
- Prenez une plaque de cuisson et disposez-y les röstis de pommes de terre ainsi que les boulettes. Enfournez la plaque lorsque les carottes ont encore 25 minutes de cuisson. Laissez cuire au four pendant 25 minutes.
- Lorsque les boulettes sont cuites, ajoutez-les à la sauce et laissez mijoter 2 minutes.
- Dressez l'assiette avec 2 röstis, 8 boulettes et une cuillère de cette délicieuse sauce, puis disposez 2 carottes et 2 dattes par assiette. Parsemez de persil.



Brochettes de plant balls avec purée de patates douces, chou rouge et par sauce béchamel au parmesan

Créé par Alessandro Macchia - IKEA Mons



Plat principal

Recette pour : 2 personnes

Temps de préparation : 20 min

Ingrédients

16 plant balls **HUVUDROLL**

400 g de patates douces

300 g de chou rouge

1 L de lait

100 g de beurre

70 g de farine

1 jaune d'œuf

40 g de parmesan

Étape par étape

- Cuisez les plant balls au four pendant 20 minutes à 200 °C.
- Coupez les patates douces en dés et cuisez-les dans l'eau bouillante pendant 10 minutes.
- Cuisez également le chou dans l'eau bouillante pendant 10 minutes.
- Préparez une sauce béchamel classique. À la fin, ajoutez le jaune d'œuf pour une onctuosité inratable.
- Préparez la purée, ajoutez une noix de beurre et les épices que vous voulez. Mélangez le tout. Sortez les boulettes et faites-en deux brochettes.

Plant Balls avec risotto au chou rouge et sa béchamel au parmesan

Créé par Alessandro Macchia - IKEA Mons

Plat principal

Recette pour : 2 personnes

Temps de préparation : 20 minutes

Ingrédients

200 g de riz arborio

200 g de chou rouge

16 plant balls **HUVUDROLL**

1 L de lait sans lactose

100 g de beurre sans lactose

70 g de farine sans gluten

50 g de parmesan

1 jaune d'œuf

Étape par étape

- Cuisez les plant balls au four pendant 20 minutes à 200 °C. Faites un bouillon avec du chou rouge.
- Mettez le riz dans un poêle, faites-le griller pendant 1 minute, puis ajoutez 1/2 verre de vin (pas obligatoire dans la recette, vous pouvez également mettre une louche de bouillon).
- Ajoutez le bouillon lentement et laissez cuire pendant 16 à 18 minutes. En attendant, préparez une sauce béchamel classique. Quand elle commence à s'épaissir, ajoutez le jaune d'œuf.
- Retirez le risotto du feu et mélangez-le avec une noix de beurre. Dressez tous les ingrédients comme montré sur la photo. Bon appétit !



Pourquoi est-ce ta recette préférée ? *Le risotto est l'un de mes plats préférés, j'adore le préparer de plusieurs façons.*

Pâtes Maca-balls

Créé par Griet Opdebeeck - professeure / accompagnatrice au VIBO (recette originale du papa de Liv)

Avec les remerciements aux élèves de la classe VM : Liv, Gijs, Mathias, Davyd, Yara, Louis et Juul

Plat principal

Recette pour : 6 personnes

Ingrédients

50 g de farine

50 gr beurre de cuisson

400 g de pâtes **BÄSTISAR**

750 ml de lait

500 g de boulettes végétales **HUVUDROLL**

200 g d'emmental râpé

200 g de fromage pour gratin

Huile neutre pour faire cuire les boulettes

Une poignée de basilic frais

Mélange d'herbes de Provence

Poivre

Noix de muscade

1 cube de bouillon de légumes

Étape par étape

1. Cuire les pâtes

Faites cuire les macaroni complets selon les instructions sur l'emballage.

Égouttez-les et réservez.

2. Cuire les boulettes

Faites cuire les boulettes végétariennes IKEA dans une poêle avec un peu d'huile jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Coupez-les ensuite en deux.

3. Préparer la sauce au fromage

Faites un roux avec le beurre et la farine, puis ajoutez le lait en continuant à remuer. Ajoutez l'emmental et laissez fondre jusqu'à obtenir une sauce lisse. Assaisonnez avec du poivre, de la noix de muscade, des herbes de Provence et le cube de bouillon de légumes. Hachez finement le basilic et mélangez-le dans la sauce.

4. Préparer le plat au four

Mélangez les pâtes, les boulettes coupées en deux et la sauce au fromage dans un grand plat allant au four.

5. Faire gratiner

Saupoudrez le fromage à gratin sur le plat. Placez 10 minutes sous le grill jusqu'à obtenir une belle croûte dorée. Sortez du four et servez chaud. Bon appétit !



Au **VIBO** (Vrij Instituut voor Buitengewoon Onderwijs, à Turnhout et Oud-Turnhout), nous organisons un enseignement maternel, primaire et secondaire. Dans chaque école, nous partons des possibilités de chaque enfant et de chaque jeune. Offrir des chances et créer de nouvelles possibilités reste pour nous essentiel.

Enseigner et éduquer signifie, pour nous, investir dans tous nos élèves. En tant qu'école forte d'une longue expérience dans l'accompagnement de jeunes ayant des besoins éducatifs spécifiques, le bien-être de tous nos élèves est d'une importance capitale. Nous cherchons donc à offrir un accompagnement adapté à chaque jeune.

Pendant les cours « Habitat », l'accent est mis sur l'autonomie, la pratique et la répétition, les connaissances fonctionnelles et le développement progressif des compétences.







Notre saumon : élevé avec soin, servi avec délicatesse

Chez IKEA, le saumon a quelque chose d'évident : il fait tout simplement partie du décor, comme s'il avait toujours eu sa place à table. Le gravad lax et le filet de saumon que nous servons et vendons réunissent cette saveur scandinave si familière avec un choix réfléchi pour demain. Notre saumon est certifié ASC, ce qui signifie qu'il provient d'exploitations aquacoles gérées de manière responsable, dans le respect des personnes et de l'environnement.

Ainsi, ce classique ne se contente pas d'avoir du caractère, il repose aussi sur des bases solides. Le gravad lax est doux et raffiné, avec ce qu'il faut d'élégance pour les moments de fête. Le filet de saumon, lui, met tout le monde d'accord : simple, polyvalent, et aussi adapté à un repas rapide qu'à un dîner qui peut prendre son temps. Durable, savoureux et légèrement festif : exactement comme nous aimons le voir.

Crackers à l'aneth et aux champignons

Créé par Dimitri Tytgat

Snack of tussendoortje

Recette pour : 8 personnes

Ingrédients

50 g de houmous

2 c. à s. de sauce pour saumon **SÅS SENAP &**

DILL

2 pains wrap **GRÄDDAT**

100 g de champignons

1 boîte de pois chiches

2 c. à s. de vinaigre balsamique

Pecorino

Étape par étape

- Mélangez d'abord le houmous avec la sauce gravadlax. Coupez ensuite les champignons en petits dés. Faites-les revenir dans un peu d'huile jusqu'à ce que toute l'eau se soit évaporée. Assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût.
- Rincez les pois chiches et séchez-les. Faites-les cuire dans un peu d'huile jusqu'à ce qu'ils commencent à dorer. Déglacez la poêle avec le vinaigre et laissez cuire jusqu'à ce que le vinaigre se soit évaporé.
- Coupez les wraps en morceaux irréguliers. Badigeonnez-les d'un peu d'huile et faites-les cuire dans un four préchauffé à 180 °C pendant 8 minutes. Ils doivent être légèrement dorés et bien croustillants.
- Tartinez un morceau de flatbread croustillant avec la sauce au houmous. Ajoutez un peu de champignons par-dessus. Ajoutez ensuite quelques pois chiches croustillants et terminez avec du pecorino râpé.

Sandwich nordique au saumon fumé

Créé par Dan Piata

Gevuld broodje

Recette pour : 2 personnes

Ingrédients

Pain croustillant multicéréales **KNÄCKEBRÖD**

FLERKORN

1 paquet de saumon gravlax fumé à froid

SJÖRAPPOR

3 à 4 c. à s. de sauce pour saumon **SÅS SENAP**

& DILL

Quelques feuilles de salade

½ concombre

½ citron

Étape par étape

- Étalez la sauce moutarde-aneth sur le pain.
- Ajoutez le saumon fumé. Disposez quelques feuilles de salade et de fines tranches de concombre. Ajoutez quelques gouttes de citron.
- Refermez et servez aussitôt.



GRÄDDAT
pains wrap



KNÄCKEBRÖD FLERKORN
pain croustillant, multigrains



SÅS SENAP & DILL
sauce pour saumon



SJÖRAPPOR
saumon gravlax fumé
à froid

Gaufrettes de pommes de terre suédoise

Créé par Gina Welleman



Snack

Recette pour : 8 personnes (± 24 gaufrettes)

Ingédients

Pour les gaufrettes de pommes de terre

500 g de pommes de terre farineuses

250 g de farine

200 ml de bière pils

30 g de levure fraîche

1 œuf

Poivre, sel et noix de muscade

Un peu de beurre (pour le gaufrier)

Pour la finition

200 g de saumon gravlax fumé à froid

SJÖRAPPORT

Sauce pour saumon **SÅS SENAP & DILL**

200 ml de crème (40 % de matière grasse)

Étape par étape

1. Préparer les pommes de terre

- Épluchez les pommes de terre et faites-les cuire dans de l'eau salée.
- Réduisez-les en purée à l'aide d'un presse-purée et assaisonnez avec du sel, du poivre et de la noix de muscade.
- Prélevez 400 g de purée de pommes de terre pour la pâte.

2. Préparer la pâte à gaufres

- Versez la farine dans un grand bol et faites un puits au centre.
- Délayez la levure fraîche dans un peu de bière tiède et versez-la dans le puits. Mélangez doucement. Ajoutez le reste de la bière et l'œuf battu.
- Incorporez ensuite les 400 g de purée de pommes de terre jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Couvrez le bol avec un torchon et laissez lever pendant 30 à 60 minutes à température ambiante.

3. Préparer les garnitures

- Coupez ou divisez le saumon fumé à froid en 24 portions.
- Fouettez la crème jusqu'à ce qu'elle soit bien ferme (sans sucre ni assaisonnement).
- Incorporez délicatement la sauce gravadlax à la crème fouettée.

4. Cuire les gaufrettes

- Graissez légèrement le gaufrier avec un peu de beurre.
- Faites cuire de petites gaufrettes dorées avec la pâte de pommes de terre.

5. Servir et décorer

- Déposez un morceau de saumon fumé sur chaque gaufrette.
- Ajoutez une petite touche de crème à l'aneth.
- Optionnel : décorez avec des fleurs comestibles comme la bourrache ou des fleurs de ciboulette.



SÅS SENAP & DILL
sauce pour saumon



SJÖRAPPORT
saumon gravlax fumé à froid



SILLIGBULLAR (salade de pommes de terre d'inspiration suédois)

Créé par Saskia Lannoo



Étape par étape

- Coupez les pommes de terre (avec la peau) en petits morceaux, faites-les cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres et laissez-les refroidir complètement.
- Faites cuire les boulettes de viande, laissez-les refroidir, puis coupez-les en quatre.
- Émincez finement l'oignon rouge. Coupez le cornichon et le hareng mariné en fines lamelles.
- Mélangez tous les ingrédients dans un grand saladier. Ajoutez du paprika, du persil ou de l'aneth finement haché, de la mayonnaise, du sel et du poivre selon votre goût.
- Laissez idéalement reposer la salade une nuit au réfrigérateur, cela en rehaussera encore le goût. Délicieuse en accompagnement, en salade-repas ou en garniture lors d'un barbecue.

Accompagnement

Recette pour : 2 personnes

Ingrédients

8 à 10 pommes de terre à chair ferme
1 oignon rouge
8 rondelles de cornichons aigres-doux
10 boulettes **HUVUDROLL** au choix
1 pot de hareng à l'aneth **SILL DILL**
1 c. à s. de mayonnaise
Persil ou aneth finement haché
Sel et poivre
Une pincée de paprika



HUVUDROLL
boulettes végétales



SILL DILL
hareng à l'aneth



Gubbröra (salade de hareng suédoise)

Créé par Brigitte Smullenberg

Accompagnement

Recette pour : 4 personnes

Ingrédients

500 g de filet de saumon **SJÖRAPPORT**
 2 gros morceaux de poisson blanc au choix
 1 sachet de 250 g de mélange de fruits de mer
 150 g de beurre (et un peu plus pour le plat à gratin)
 2 c. à s. de farine
 Environ 500 ml de lait
 250 g de fromage râpé
 1 cube de bouillon de poisson
 Poivre et sel selon le goût
 1 gousse d'ail
 Jus d'un demi-citron
 200 g de saumon fumé **SJÖRAPPORT**
 1 paquet de 600 g de purée de pommes de terre **ALLEMANSRÄTTEN**
 1 laitue
 ½ concombre
 Une poignée de tomates cerises
 1 c. à s. de sauce pour saumon **SÅS SENAP & DILL**



SJÖRAPPORT
saumon gravlax fumé
à froid



SJÖRAPPORT
filet de saumon



ALLEMANSRÄTTEN
purée de pommes de terre



SÅS SENAP & DILL
sauce pour saumon

Étape par étape

- Placez le saumon, le poisson blanc et le mélange de fruits de mer dans un plat à gratin beurré.
- Dans une casserole, faites fondre le beurre, ajoutez la farine et mélangez. Dissolvez le cube de bouillon dans un peu d'eau chaude, puis incorporez-le. Râpez une gousse d'ail et ajoutez-la. Mélangez bien. Ajoutez ensuite une poignée de fromage râpé et le jus de citron.
- Assaisonnez avec du sel et du poivre. Versez la sauce sur le poisson. Disposez les tranches de saumon fumé par-dessus et terminez avec le reste du fromage râpé.
- Faites cuire 30 minutes dans un four préchauffé à 200 °C.
- Pendant la cuisson du poisson, préparez la purée de pommes de terre **ALLEMANSRÄTTEN** selon les instructions du paquet.
- Préparez une salade fraîche avec la laitue, les tomates et le concombre, puis ajoutez une cuillère à soupe de sauce gravadlax.



Boulettes de saumon

Créé par Anne Dauwe

Plat principal

Recette pour : 2 personnes

Ingrédients

300 g de pommes de terre
175 g de filet de saumon SJÖRAPPORT
40 g de gruyère râpé
1 oignon
De la ciboulette
5 c. à s. de farine de riz
1 œuf
5 c. à s. de chapelure
Huile d'olive
Estragon
Coriandre
Paprika



BLANDA BLANK saladier



TILLAGD couverts de service



HALVTOM moulin à épices

Étape par étape

- Portez un grand volume d'eau à ébullition et faites cuire les pommes de terre pelées pendant environ 20 minutes (ou au cuit-vapeur).
- Égouttez les pommes de terre et écrasez-les pour en faire une purée.
- Faites cuire le pavé de saumon dans une poêle avec un filet d'huile d'olive. Ajoutez et mélangez dans un récipient le saumon cuit, l'estragon, la coriandre ciselée, l'oignon, le sel, le poivre, le gruyère râpé et le paprika. Façonnez 8 boulettes de taille égale.
- Trempez chaque boulette dans la farine de riz, l'œuf battu et la chapelure.
- Cuisez les croquettes de saumon quelques minutes dans une poêle avec un peu d'huile d'olive ou 15 minutes au airfryer à 180 °C.
- Accompagnez les boulettes d'une petite salade.

Papillotes de choucroute aux deux saumons

Créé par Frédéric Cardin



Plat principal

Recette pour : 4 personnes

Ingrédients

4 tranches de saumon fumé SJÖRAPPORT
4 pavés de saumon surgelés SJÖRAPPORT
600 g de choucroute au vin blanc (Riesling)
1 pot de crème fraîche
1 citron
Sel
Poivre
4 c. à c. de moutarde en grains
Persil frais

Étape par étape

- Préchauffez le four à 180 °C.
- Préparez 4 feuilles de papier aluminium ou de papier cuisson. Au centre de chaque feuille, disposez dans l'ordre : environ 150 g de choucroute, 1 tranche de saumon fumé puis 1 pavé de saumon. Ajoutez 2 cuillères à soupe de crème fraîche sur chaque portion.
- Assaisonnez avec le sel, le poivre, un peu de persil frais et 1 cuillère à café de moutarde en grains. Ajoutez une tranche de citron sur le dessus.
- Fermez hermétiquement les papillotes. Enfouissez pour 30 à 40 minutes. Vérifiez la cuisson régulièrement.

Soupe réconfortante au saumon

Créé par Deborah Stoops

Soupe

Recette pour : 4 personnes

Ingrédients

1 poireau
2 carottes
1 branche de céleri
3 pommes de terre
300 g de haricots verts
1 branche d'aneth
2 filets de saumon SJÖRAPPORT
Jus d'1 citron
100 g d'orzo (pâtes)
2 feuilles de laurier
Sel et poivre
1 gousse d'ail
Un petit morceau de gingembre frais (ou ½ c. à c. en poudre)
½ c. à c. de curcuma
Facultatif : 1 c. à s. de crème épaisse

Étape par étape

- Coupez les carottes, le poireau, les pommes de terre et la branche de céleri en petits morceaux. Coupez les haricots verts en deux.
- Dans une cocotte, faites fondre un peu de beurre avec un filet d'huile d'olive. Ajoutez les carottes, le poireau et le céleri, puis faites revenir quelques minutes. Ajoutez ensuite les feuilles de laurier, l'ail, le gingembre, le curcuma, le sel et le poivre, et poursuivez la cuisson pendant 2 minutes.
- Versez environ 1,5 L d'eau sur les légumes. À ébullition, baissez le feu et laissez mijoter doucement. Lorsque les légumes commencent à devenir tendres, ajoutez les haricots verts, les orzo, les pommes de terre, le jus de citron et l'aneth frais. Laissez frémir en remuant de temps en temps.
- Une fois les orzo cuits, ajoutez le saumon coupé en gros dés et poursuivez la cuisson quelques minutes.
- En fin de cuisson et pour plus de gourmandise, ajoutez la crème épaisse (facultatif). Après 2 minutes, coupez le feu.
- Servez dans de grands bols ou des assiettes creuses, avec éventuellement un filet supplémentaire de jus de citron. SMAKLIG MÅLTID.



Cassolette de saumon accompagnée de son riz et sa salade

Créé par Nelly Quinde - IKEA Mons



Plat principal

Recette pour : 4 personnes

Ingrédients

Cassolette :

4 filets de saumon
250 g de crevettes
3 tomates
1 gros oignons
2 gousses d'ail
1 poivron rouge
400 ml de lait de coco
1 c. à s. d'huile
20 g de beurre

Épices :

1 c. à .c de sel
½ c. à .c de poivre
½ c. à .c de thym
½ c. à .c d'origan
½ c. à .c de cumin
1 c. à c. de paprika
1 pincée de noix de muscade
1 feuille de laurier

Riz blanc :

300 g de riz
600 ml d'eau
½ c. à c. de sel
100 ml de lait
1 c. à s. d'huile d'olive

Salade :

1 pomme
2 tomates
½ concombre
1 mangue (plutôt mûre)
Quelques feuilles de coriandre
1 citron vert
1,5 c. à s. d'huile de tournesol
1 pincée de sel
1 pincée de poivre

Étape par étape

1. Cassolette :

Faites dorer les filets de saumon IKEA et les crevettes dans une poêle avec le beurre et l'huile, puis réservez.

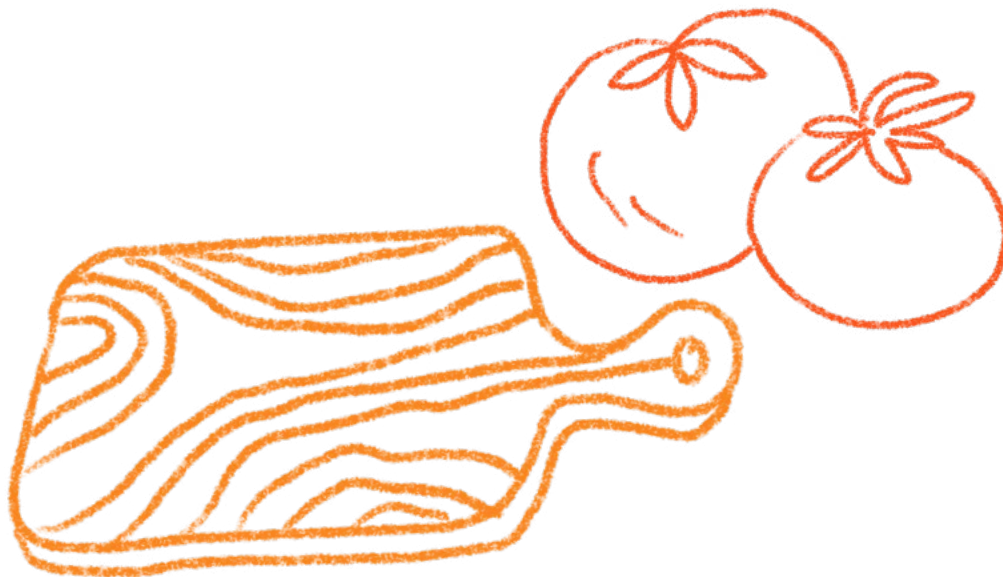
Dans la même poêle, ajoutez les légumes et toutes les épices. Faites cuire 7 à 10 min. Mixez le tout pour en faire une sauce, ajoutez le lait de coco et laissez le tout cuire pendant 5 min. Ajoutez le saumon et les crevettes, et laissez les cuire pendant 4 minutes.

2. Riz blanc :

Lavez le riz. Dans une casserole, ajoutez une cuillère à soupe d'huile de tournesol et le riz lavé. Faites revenir pendant 2 min. Ajoutez l'eau et sel. Laissez cuire le riz pendant 10 à 15 min à feu doux, jusqu'à ce que l'eau soit absorbée.

3. Salade :

Coupez en dés tous les fruits et légumes. Ajoutez du sel, du poivre, l'huile et la coriandre.



Pourquoi est-ce ta recette préférée ?

Souvenir d'un restaurant à NY été 2023 avec ma famille. J'ai partagé cette recette avec une amie à Waterloo.

Wraps en accordéon

Créé par Leman Balci

Plat principal

Recette pour : 6 personnes

Ingrédients

6 pains wrap **GRÄDDAT**

3 œufs

125 ml de lait

1 c. à s. d'huile

Sel

300 à 400 g de légumes au choix

250 g de saumon fumé **SJÖRAPP**

200 g de fromage râpé

Étape par étape

- Pliez les wraps en accordéon et disposez-les dans un plat à four beurré.
- Glissez les légumes et le saumon fumé entre les plis des wraps.
- Dans un saladier, mélangez les œufs, le lait, l'huile et une pincée de sel.
- Versez ce mélange uniformément sur les wraps.
- Saupoudrez de fromage râpé (la mozzarella convient parfaitement).
- Faites cuire au four pendant environ 35 minutes à 180 °C, jusqu'à ce que le tout soit bien doré.



Saumon laqué accompagné de nouilles chinoises

Créé par Chantal Demez

Snack of tapa

Recette pour : 2 personnes

Ingrédients

300 à 400 g de filet de saumon **SJÖRAPPORT**

Sauce soja

2 c. à s. de miel

1 petit morceau de gingembre frais (ou ½ c. à c. en poudre)

1 gousse d'ail

Sel et poivre

1 à 2 c. à s. de maïzena

1 c. à s. d'huile d'olive

Nouilles chinoises (environ 120 à 150 g pour 2 personnes)

Coriandre fraîche ou jeunes oignons pour servir

Étape par étape

- Mélangez la sauce soja, le miel, le gingembre râpé, l'ail haché, le sel et le poivre.
- Coupez le saumon en morceaux et faites-les mariner dans ce mélange, puis enrobez-les de maïzena.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faites revenir les morceaux de saumon 2 à 3 minutes de chaque côté.
- Une fois le saumon caramélisé, versez la marinade dans la poêle et enrobez bien le saumon pour qu'il devienne laqué. Coupez le feu puis retirez le poisson.
- Ajoutez les nouilles chinoises déjà cuites dans la poêle pour les enrober de sauce.
- Servez les nouilles avec le saumon dans une assiette creuse et parsemez de coriandre fraîche ou de jeunes oignons.



Linguine au saumon et courgettes

Créé par Jennifer Yans

Plat principal

Recette pour : 4 personnes

Ingrédients

1 à 2 paquets de saumon fumé **SJÖRAPPORT**
 500 g de linguine
 2 courgettes rondes vertes
 1 oignon rouge
 3 gousses d'ail frais
 500 ml de crème liquide
 80 g de gruyère râpé
 Persil
 Estragon
 Sel
 Poivre
 Huile d'olive

Étape par étape

- Coupez l'oignon rouge en lamelles et faites-le revenir dans un filet d'huile d'olive.
- Ajoutez l'ail coupé en très fines lamelles et laissez cuire quelques instants.
- Ajoutez les courgettes coupées en petits dés, salez et faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Versez la crème liquide, puis ajoutez de l'estragon, du persil, du sel et du poivre.
- Lorsque la crème arrive à ébullition, ajoutez le saumon fumé coupé en lamelles. Mélangez bien puis arrêtez la cuisson et couvrez.
- Pendant ce temps, faites cuire les linguines dans une grande casserole d'eau salée (environ 1 cuillère à soupe de sel).
- Égouttez les pâtes, répartissez-les dans les assiettes et nappez-les de sauce.
- Parsemez d'un peu de gruyère râpé avant de servir.

Tarte au fenouil caramélisé, poireau et saumon fumé

Créé par Leonie Geeroms - IKEA Zaventem

Plat principal

Recette pour : 4 personnes

Temps de préparation : 30 minutes

Ingrédients

1 rouleau de pâte feuilletée
 4 bulbes de fenouil
 1 poireau
 1 c. à s. de miel
 50 g de crème fraîche
 1 paquet de saumon fumé à froid **SJÖRAPPORT**
 1 oignon rouge
 50 g de fromage à la crème
 1 c. à s. de moutarde
 2 c. à s. d'aneth frais
 Le zeste et le jus d'un demi-citron
 Sel et poivre

Étape par étape

- Préchauffez le four à 200 °C.
- Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle. Coupez le fenouil et les poireaux en fines lamelles et faites-les revenir à feu doux pendant environ 15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et translucides.
- Ajoutez le miel 2 à 3 minutes avant la fin et laissez les légumes caraméliser légèrement. Assaisonnez avec du poivre et du sel.
- Crème à l'aneth : mélangez la crème aigre et le fromage frais avec la moutarde, le zeste et le jus de citron. Assaisonnez avec du sel et du poivre.
- Étalez la pâte sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Piquez le fond de la pâte à l'aide d'une fourchette. Étalez la crème à l'aneth uniformément sur la pâte. Répartissez uniformément le fenouil et les poireaux caramélisés.
- Faites cuire environ 15 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit cuite et croustillante. Laissez refroidir la tarte 5 minutes, puis répartissez le saumon et l'oignon rouge finement émincé par-dessus.

Une touche du Sud dans votre assiette

Créé par Nancy Dobbelaere – IKEA Gent

Plat principal

Recette pour : 6 personnes

Ingrédients

1 pot de sauce Arrabbiata (400 ml)

125 ml de mascarpone

500 g de tomates cerises

245 g de boules de mozzarella

Pâtes cannelloni

1 sachet de gruyère

1 paquet de saumon fumé à froid **SJÖRAP-PORT**

Étape par étape

- Préchauffez le four à 180 °C.
- Farcissez les cannellonis en alternant une tomate cerise, une boule de mozzarella, puis une autre tomate cerise, et ainsi de suite.
- Pour la sauce : mélangez dans un saladier la sauce arrabbiata et le mascarpone. Incorporez-y le reste des tomates cerises et des boules de mozzarella. Coupez le saumon fumé en morceaux et ajoutez-le à la sauce.
- Prenez un plat allant au four et répartissez un peu de sauce au fond. Disposez les cannellonis farcis dans le plat et nappez-les avec le reste de la sauce. Ajoutez le fromage et enfournez le plat pendant 30 à 40 minutes.



Poké bowl au SILL SENAP

Créé par Wallee Leelo - IKEA Distribution Center Winterslag

Poisson

Plat principal

Recette pour : 4 personnes

Temps de préparation : 60 minutes

Ingrédients

250 g de hareng sauce moutarde SILL SENAP

300 g de riz à poké

1 concombre

1 paquet de pousses de poireau

1 paquet de fèves edamame

1 avocat

1 mangue

Quelques radis

1 betterave rouge

225 g d'algues

2 c. à s. de vinaigre de riz

2 c. à s. de mirin

2 c. à s. de sucre

½ c. à c. de sel

1 c. à s. de nori furikake

1 c. à s. de mayonnaise

1 c. à s. de sriracha

Pourquoi est-ce ta recette

préférée ? *Tout le monde l'apprécie*

: elle est colorée, savoureuse et saine !

Délicieuse en été comme en hiver. Facile à préparer pour le dîner, idéale pour une fête, un déjeuner ou un pique-nique.



Étape par étape

- Rincez le riz jusqu'à ce que l'eau soit claire. Égouttez le riz et faites-le cuire avec 300 ml d'eau (à couvert) ou dans un cuiseur à riz. Égouttez-le et versez-le dans un grand saladier.
- Assaisonnez ensuite le riz avec 2 cuillères à soupe de mirin, 2 cuillères à soupe de vinaigre de riz, 1 cuillère à café de sucre et une demi-cuillère à café de sel. Mélangez bien le tout avec le riz chaud.
- Coupez le concombre, la carotte, le chou rouge, l'avocat, la mangue et le radis. Faites cuire les fèves edamame. Mettez la moutarde SILL SENAP dans un bol avec le wakame. Ajoutez-y la mayonnaise à la sriracha. Saupoudrez de furikake.
- Composez le poké bowl : répartissez le riz dans les bols et ajoutez-y les crudités, la mangue et le hareng.
- Servez avec un supplément de sriracha ou de mayonnaise selon votre goût.



Rouleaux de saumon

Créé par Daphne De Moor - IKEA Zaventem



Plat principal

Recette pour : 4 personnes

Temps de préparation : 20 minutes

Ingrédients

1 rouleau de pâte feuilletée de 230 g

270 g de fromage aux herbes

200 g de saumon gravlax fumé à froid

SJÖRAPPORT

Un bouquet d'aneth frais

1 citron

Au choix : des légumes de saison ou une salade fraîche

Étape par étape

- Sortez la pâte feuilletée du réfrigérateur et le saumon du congélateur, puis laissez-les décongeler.
- Préchauffez le four à 200 °C à chaleur tournante.
- Mettez le fromage aux herbes dans un petit bol. Hachez finement l'aneth et mélangez-le au fromage aux herbes. Assaisonnez avec le jus de citron.
- Badigeonnez la pâte feuilletée avec le mélange d'herbes. Répartissez ensuite le saumon cuit sur le mélange de fromage aux herbes.
- Enroulez la pâte feuilletée en un rouleau bien serré et coupez-le en 12 morceaux, afin d'obtenir 12 petits rouleaux.
- Disposez les 12 petits rouleaux sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Faites cuire les petits rouleaux de saumon pendant 15 minutes.
- Servez ce plat principal accompagné, au choix, d'une salade fraîche ou de délicieux légumes de saison chauds.

Pourquoi est-ce ta recette préférée ? Elle évoque les fêtes de fin d'année.

Parfaite pour les fêtes si vous travaillez encore le soir de Noël et que vous souhaitez ensuite vous retrouver tous ensemble autour de la table.



IKEA Bowl

Créé par Nea Himanen

Plat principal

Recette pour : 4 personnes

Ingédients

Pour le bowl

400 à 500 g de tranches de saumon fumé

SJÖRAPPORT

200 g de quinoa cru

2 avocats

1 mangue

200 g d'edamame

150 g de feta

1 petite grenade

2 tomates

1 oignon

4 c. à s. de tzatziki

4 c. à s. de houmous

2 c. à s. de graines de sésame

Pour le houmous maison

1 boîte de pois chiches égouttés

1 dl d'huile d'olive

2 à 4 c. à s. d'eau (selon la consistance)

Jus d'un demi-citron

1 grosse c. à s. de tahini

1 poignée de coriandre fraîche

1 poignée de persil frais

2 grosses c. à s. de pignons de pin (grillés à la poêle)

Sel

1 pincée de paprika

Étape par étape

- Rincez le quinoa puis faites-le cuire dans de l'eau bouillante salée selon le temps indiqué sur l'emballage. Égouttez-le et laissez-le tiédir.
- Pendant ce temps, préparez le houmous : mixez les pois chiches avec l'huile d'olive, le tahini, le jus de citron, l'eau, la coriandre, le persil, les pignons grillés, le sel et le paprika jusqu'à obtenir une texture lisse. Ajustez la consistance avec un peu d'eau si nécessaire.
- Coupez le saumon en morceaux (cru de qualité sashimi ou cuit selon votre préférence).
- Coupez l'avocat, la mangue, la tomate et l'oignon en morceaux. Égrenez la grenade.
- Répartissez le quinoa dans les bols, puis disposez harmonieusement le saumon, les légumes, les edamame, la feta et les graines de grenade.
- Ajoutez une portion de houmous et de tzatziki dans chaque bowl.
- Terminez en saupoudrant de graines de sésame avant de servir.



Poisson crémeux

Créé par Tine Michiels

Plat principal

Recette pour : 6 personnes

Ingrédients

1 paquet de filet de saumon **SJÖRAPPORT**
 1 paquet de saumon fumé **SJÖRAPPORT**
 2 gros morceaux de poisson blanc
 1 sachet de fruits de mer
 150 g de beurre
 2 c. à s. de farine
 500 ml de lait
 250 g de fromage râpé
 1 cube de bouillon de poisson
 Poivre et sel
 1 gousse d'ail râpée
 Jus d'un demi-citron
 Beurre pour le plat à four
 1 paquet de purée de pommes de terre **ALLE-MANSRÄTTEN**
 Salade
 Concombre
 Tomate
 Sauce pour saumon **SÅS SENAP & DILL**

Étape par étape

- Beurrez le plat à four.
- Disposez le saumon, le poisson blanc et les fruits de mer dans le plat à four.
- Faites fondre le beurre dans une casserole. Ajoutez la farine et mélangez pour obtenir un roux. Ajoutez le lait petit à petit jusqu'à obtenir une sauce onctueuse. Ajoutez le poivre, le sel et le cube de bouillon de poisson. Râpez la gousse d'ail et incorporez-la à la sauce.
- Ajoutez une bonne poignée de fromage râpé et laissez-le fondre. Ajoutez le jus d'un demi-citron. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.
- Versez la sauce sur le poisson. Répartissez des morceaux de saumon fumé par-dessus.
- Saupoudrez le reste du fromage râpé.
- Faites cuire 30 minutes à 200 °C.
- Préparez la purée de pommes de terre en suivant les instructions sur l'emballage.
- Préparez une salade avec de la laitue, des tomates et du concombre, puis assaisonnez-la avec SAS SENAP & DILL.



Saumon au soleil

Créé par Stefanie Marinus - IKEA Wilrijk

Plat principal

Recette pour : 2 personnes

Temps de préparation : 45 minutes

Ingrédients

2 filets de saumon SJÖRAPPORT

100 g de riz sauvage

50 g de banane de mer

1 orange, 1 citron et 1 citron vert

15 feuilles de menthe fraîche

1 c. à s. de tartinable orange et fleur de sureau

VAGGSÅNG

Huile d'olive

1 c. à c. de piment

½ c. à c. de sel

1 c. à s. de sucre brun

2 c. à s. de moutarde douce SENAP MILD

2 c. à s. de moutarde à l'ancienne

1 c. à s. de miel



SÅS SENAP & DILL
sauce pour saumon



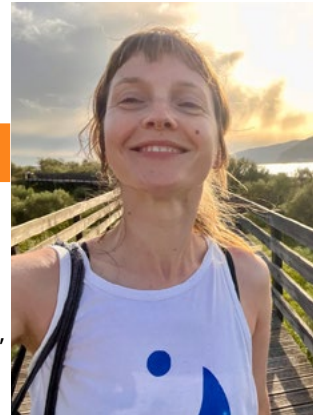
VAGGSÅNG bio tartinable orange
et fleur sureau



SJÖRAPPORT
filet de saumon

Étape par étape

- Mettez une casserole d'eau sur le feu pour cuire le riz.
- Préparez le rub : Râpez l'orange, le citron et le citron vert, puis hachez finement la menthe et le piment. Mettez le tout dans un bol et ajoutez le sucre brun et le sel. Dans un autre bol, mélangez la moutarde et la confiture.
- Coupez l'orange en quartiers pour garnir l'assiette plus tard. Faites cuire le riz.
- Préchauffez le four à 180 °C. Badigeonnez les filets de saumon avec le mélange moutarde/confiture, puis saupoudrez-les de tous les côtés avec le mélange d'épices.
- Faites chauffer une poêle avec un filet d'huile d'olive à feu moyen. Faites cuire le saumon environ 1 minute de chaque côté pour former une croûte, puis poursuivez la cuisson au four pendant 5 minutes.
- Pendant que le saumon finit de cuire, disposez le riz dans les assiettes et garnissez-les de salicorne, de quartiers d'orange, de feuilles de menthe, de banane de mer et de gouttes de moutarde.
- Ajoutez le saumon... et c'est prêt ! Bon appétit !



Pourquoi est-ce ta recette préférée ?

C'est un plat riche en saveurs qui allie le salé, le sucré, l'acide et le beurré, avec une petite touche épicée, d'une manière surprenante. Ce n'est pas une combinaison évidente, et c'est justement ce qui la rend passionnante et unique !

Pizza au saumon / pastrami de bœuf

Créé par Dirk Van der Borcht – IKEA Gent



Plat principal

Recette pour : 1 personne

Temps de préparation : 30 minutes

Ingédients

1 rouleau de pâte à pizza

Salsa pomodoro

Quelques tranches de pastrami de bœuf

50 g de grana padano (ou autre)

Coriandre

Un peu de pastis (suggestion : Bardouin)

1 paquet de filets de saumon **SJÖRAPPORT**

1 paquet de chips de pommes de terre, saveur

crème et oignon **ENSTÄMMIG**

Pâte de poisson **KLADESHOLMEN**

Étape par étape

- Faites mariner brièvement le saumon dans du pastis et étalez la pâte de poisson sur le pastrami de bœuf.
- Pétrissez bien la pâte dans la farine pour qu'elle ne colle plus.
- Saisissez le saumon sous le gril.
- Étalez la pâte aussi finement que possible.
- Ajoutez le reste du pastis à la salsa dans lequel le saumon a mariné et étalez la salsa sur la pâte.
- Hachez ou écrasez finement les chips.
- Coupez le saumon en morceaux et répartissez-les sur la pizza, puis ajoutez les chips et enfin le fromage.
- Faites cuire la pizza au four sur une pierre en céramique à minimum 250 °C ou à l'extérieur dans un four à bois à 400 °C.
- Lorsque la pizza est presque cuite, sortez-la du four, disposez le pastrami de bœuf badigeonné dessus et remettez-la au four pendant 30 secondes.
- Sortez à nouveau la pizza et saupoudrez-la de coriandre. Bon appétit !

Pourquoi est-ce ta recette préférée ?

J'adore expérimenter avec la pizza et rechercher des combinaisons originales, ainsi qu'utiliser les ingrédients de manière différente (par exemple, écraser les chips). Mon fils l'a trouvée très bonne !



ENSTÄMMIG
chips de pomme de terre, saveur crème oignon



UPPFYLLD
roulette à découper



Saumon à la crème de brocoli et riz dans son seau de parmesan

Créé par Alessandro Macchia - IKEA Mons

Plat principal

Recette pour : 1 personne

Temps de préparation : 20 minutes

Ingrédients

125 g de saumon
200 g de brocoli
80 g de riz blanc
30 g de parmesan

Pourquoi est-ce ta recette préférée ? C'est l'un des plats préférés de ma femme.

Étape par étape

- Faites cuire le saumon au four pendant 20 minutes à 180 °C.
- Faites cuire le brocoli dans l'eau bouillante pendant 10 minutes. Ensuite, égouttez-le, salez, ajoutez vos épices préférées et mixez le tout pour obtenir une crème.
- Préparez la toile de parmesan. (Je garde ma manière de la préparer secrète. Je dois aller en Suède pour vous le dire !)
- Faites cuire le riz pendant 10 minutes dans l'eau bouillante. Ensuite, égouttez, salez et mettez dans le seau de parmesan ! Bon appétit !

Pâtes au saumon et aux crevettes

Créé par Hannah Schaerlaeken - IKEA Arlon

Plat principal

Recette pour : 4 personnes

Temps de préparation : 30 minutes

Ingrédients

1 paquet de pâtes bio BÄSTISAR
Saumon fumé SJÖRAPPORT
Crevettes décortiquées SJÖRAPPORT
Filet de saumon SJÖRAPPORT
Crème fraîche
25 cl de vin blanc
Persil frais
2 gousses d'ail
1 oignon

Pourquoi est-ce ta recette préférée ? Je la prépare à la cantine les samedis soirs pour mes collègues.

Étape par étape

- Faites cuire les pâtes al dente.
- Cuisez le filet de saumon, l'oignon et l'ail émincés dans un filet d'huile pendant environ 5 minutes. Déglacez avec du vin blanc.
- Ajoutez la crème et faites cuire 5 minutes supplémentaires à feu doux.
- Ajoutez ensuite les crevettes et des petits morceaux de saumon fumé.
- Mélangez le tout et ajoutez une pointe de persil. Servez chaud.



SJÖRAPPORT
filet de saumon



SJÖRAPPORT
saumon gravlax fumé à froid



SJÖRAPPORT
crevettes décortiquées



BÄSTISAR
pâtes

Croustillant de saumon à la moutarde

Créé par Justine Demarbaix - IKEA Mons



Étape par étape

- Écrasez finement les chips (pilon et mortier ou dans un sachet de congélation).
- Nappez les filets de saumon préalablement décongelés de moutarde, ajoutez des chips par-dessus.
- Enfournez dans un four préchauffé à 180 °C pendant 12 à 15 minutes.
- Dans une casserole, faites chauffer la purée à feu doux quelques minutes (ajoutez un peu de lait si nécessaire).
- Cuisez les brocolis environ 10 min à la vapeur ou dans l'eau bouillante.
- Dressez les assiettes : purée légère, légumes verts vapeur, filet de saumon croustillant, ajoutez un filet de jus de citron sur le poisson.

Plat principal

Recette pour : 2 personnes

Temps de préparation : Environ 30 minutes

Ingrédients

2 filets de saumon **SJÖRAPPORT**

2 c. à s. de moutarde douce **SENAP MILD**

Environ 40 g de chips au sel **ENSTÄMMIG**

1 citron (ou jus de citron), environ 2 c. à c.

Environ 400 g de purée **ALLEMANSRÄTTEN**

Environ 400 g de brocoli

Un peu de lait pour la purée



Pourquoi est-ce ta recette

préférée ? Je la prépare quand j'ai besoin d'un repas rapide et équilibré.

Roulés au saumon avec sa sauce à l'aneth

Créé par Laura Trine - IKEA Mons

Plat principal

Recette pour : 4 personnes

Temps de préparation : 20 minutes

Ingrédients

4 pains wrap **GRÄDDAT**

200 g sde aumon **SJÖRAPPORT** mariné

Sauce **SAS SENAP DILL**

Salade / carottes / crudités

Étape par étape

- Étalez la sauce sur la longueur du wrap suédois.
- Placez le saumon et ajoutez différentes crudités.
- Roulez le pain wrap et placez des pics à brochettes / cure-dents.
- Coupez de façon à obtenir des petits roulés façon apéro et placez-les sur la planche pour décorer. Dégustez et Bon appétit !



GRÄDDAT
wraps

Pourquoi est-ce ta recette

préférée ? Recette agréable en été
en apéro ou en entrée.

Elle est également healthy !



Okonomiyaki aux saveurs suédoises

Créé par Karen Van der Perre - IKEA Gent

Snack of tapa

Recette pour : 4 personnes

Temps de préparation : 30 minutes

Ingrédients

400 g de chou pointu (ou chou blanc), finement émincé en lamelles de 0,5 cm
100 g de courgettes, râpées grossièrement et essorées

160 g de farine

1 c. à c. de levure chimique

1 c. à c. de sel

1 c. à c. de sucre

240 ml d'eau

4 œufs

4 c. à s. d'oignons verts, finement hachés

Huile pour la cuisson

Pour la sauce

6 c. à s. de **ketchup IKEA**

2 c. à s. de sauce soja

Sriracha selon votre goût

Garnitures

4 c. à s. d'oignons frits **ROSTAD LÖK**

Mayonnaise japonaise ou classique

Oignons verts, finement hachés

200 g de saumon fumé à froid **SJÖRAPPORT**, coupé en lanière

Étape par étape

1. Faites revenir le chou pointu quelques minutes dans une poêle avec de l'huile.
2. Préparation de la pâte : mélangez la farine avec le sel, le sucre et la levure chimique. Versez le mélange de farine dans un grand saladier et ajoutez petit à petit l'eau et les œufs. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène. Incorporez-y le chou pointu, la courgette et les oignons verts revenus à la poêle. Goûtez et assaisonnez si nécessaire avec du poivre et du sel.
3. Cuisson des crêpes : faites chauffer un peu d'huile dans une poêle et choisissez si vous souhaitez faire des okonomiyaki petits ou grands. La crêpe doit avoir une épaisseur d'environ 1 à 2 cm. Faites cuire à feu moyen pendant environ 5 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elle soit dorée et cuite. Répétez l'opération avec le reste de la pâte. Disposez les crêpes cuites dans un plat allant au four et gardez-les au chaud dans un four préchauffé à 180 °C.
4. Préparation de la sauce : mélangez le ketchup et la sauce soja. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement selon votre goût.
5. Finition : badigeonnez la crêpe de sauce au ketchup, tracez des lignes de mayonnaise dessus (un flacon souple est pratique pour cela). Garnissez de lamelles de saumon ou omettez-les pour une crêpe végétarienne. Saupoudrez généreusement de RÖSTAD LÖK et d'oignons verts supplémentaires.
6. Servez avec du riz et une salade verte composée d'avocat et de jeunes pousses d'épinards, ou faites revenir d'autres légumes comme des poivrons et du pak choï. Bon appétit !



KETCHUP



ROSTAD LÖK
oignons frits



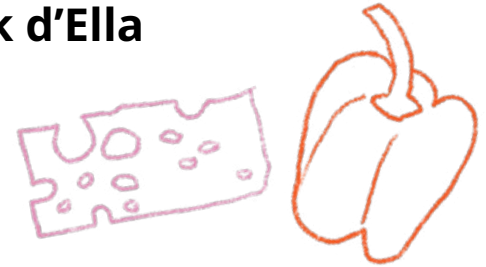
SJÖRAPPORT
saumon gravlax fumé 0 à froid

Pourquoi est-ce ta recette préférée ?

J'ai choisi cette recette parce que ma belle-sœur me l'avait préparée un jour et j'ai tout de suite été conquise. Tout récemment, je l'ai cuisinée en Suède pour notre famille d'accueil à Stockholm. Nous nous sommes réparti les tâches et avons cuisiné à la volée. Savais-tu qu'en japonais « okonomiyaki » signifie littéralement « ce que tu veux sur le grill » ?

Variante suédoise du sandwich Cheese Steak d'Ella

Créé par Ella Reynders



Plat principal

Recette pour : 4 personnes

Ingrédients

1 sachet de petits pains pour **HOT-DOG IKEA**
310 g de fromage à pâte pressée non cuite
ARLA HERRGÅRD
150 g de chips de pommes de terre salé
ENSTÄMMIG
600 g de steak coupé en fines tranches et mariné
2 oignons coupés en dés ou en rondelles
3 poivrons coupés en lanières
Huile d'olive
Poivre et sel
1 c. à s. de vinaigre
½ verre de vin blanc sec
2 c. à c. de sucre
1 cube de bouillon de veau
2 brins de marjolaine et 2 brins de romarin

Étape par étape

- Faites mariner les tranches de viande pendant quelques heures dans une marinade composée de vinaigre, poivre blanc, sel, romarin, marjolaine, un peu d'eau, de bouillon de veau et de vin blanc sec.
- Râpez le fromage. Décongelez les pains et ouvrez-les (en laissant les deux moitiés attachées). Badigeonnez les pains d'huile d'olive et assaisonnez avec du poivre noir au moulin.
- Faites revenir les oignons et les poivrons dans de l'huile d'olive avec du sel et du poivre. Ajoutez un peu de sucre et laissez caraméliser.
- Préchauffez le four à 180 °C. Faites griller les pains quelques minutes (vous pouvez éventuellement ajouter un peu de fromage dessus).
- Faites saisir brièvement la viande avec le fromage. Ajoutez les oignons et les poivrons. Laissez cuire encore un peu et mélangez bien le tout. Garnissez les pains grillés avec la préparation et refermez-les.
- Servez avec les chips et beaucoup de serviettes. Les taches sont garanties.

Feuilletés au tofu accompagnés de riz aux algues

Créé par Linda Van Eester - IKEA Wilrijk

Plat principal

Recette pour : 4 personnes

Temps de préparation : ± 30 minutes

Ingrédients

100 g de champignons finement hachés
150 g de pousses de soja
200 g de tofu coupé en petits cubes, marinés dans du shoyu puis tamponnés
1 c. à s. de poudre de curry
1 c. à s. de moutarde douce **SENAP MILD**
8 feuilles de brick
1 c. à s. de feuilles de coriandre finement hachées
Sel aux herbes
Huile d'olive

Étape par étape

- Mélangez les cubes de tofu marinés avec les champignons. Assaisonnez le mélange avec de la poudre de curry, de la moutarde et du sel aux herbes. Ajoutez les pousses de soja. Incorporez la coriandre finement hachée.
- Prenez 1/8e du mélange et placez-le juste au-dessus de la ligne centrale de la feuille de brick.
- Rabattez d'abord le haut vers le centre, puis les côtés, et roulez le tout pour former un feuilleté soigné.
- Faites cuire dans de l'huile d'olive jusqu'à ce que la pâte soit dorée.
- Placez-les sur un lit de verdure et de riz aux algues. Servez immédiatement.

Pourquoi est-ce ta recette préférée ?

Ce plat tout simple suscite toujours un « waouh, c'est délicieux ! ». Que je le prépare pour ma famille, mes amis ou lors de cours de nutrition naturelle, les réactions sont toujours enthousiastes ! Je trouve aussi la combinaison du tofu, de la moutarde et de la coriandre très spéciale et savoureuse.

Tortilla no Shōyu Moelleux

Créé par Amarante Van den Broeck - IKEA Remote Customer Meeting Point

Snack of tapa

Recette pour : 2 personnes

Temps de préparation : 50 minutes

Ingrédients

Pour la pâte à tortillas :

400 g de pommes de terre : fermes à la cuisson et peu farineuses
2 œufs (ou 1 œuf + les blancs d'œufs restants de la saumure)
4 gousses d'ail (ou plus) pressées
1 oignon vert
20 g de chips de pomme de terre salé
ENSTÄMMIG (facultatif, pour la garniture)

Pour mariner les jaunes d'œufs :

Des quantités égales de sauce soja, de mirin, de saké et d'eau : par exemple, 100 ml de chaque
2 jaunes d'œufs (vous pouvez utiliser les blancs restants pour la tortilla)

Pourquoi est-ce ta recette

préférée ? *J'ai mangé des tortillas toute ma vie, ce qui témoigne de mon éducation espagnole : chaudes, froides, nature, en tapa ou dans un sandwich. C'est un plat tellement accessible que je pourrais en manger toute ma vie. Mais c'est aussi un plat qui se prête à la combinaison des meilleurs ingrédients, avec sa croûte croustillante à l'extérieur. Qu'est-ce qui rend ce plat si spécial ? Le meilleur des pommes de terre coupées en quartiers et cuites lentement dans de l'huile d'olive au safran, le dashi japonais, la sauce soja et le mirin, le tout mariné dans une sauce riche en umami. Et puis vient le moment magique : le jaune d'œuf à la japonaise que l'on perce et qui forme une sauce veloutée avec la pomme de terre. Vous combinez ainsi le meilleur des deux mondes : la tradition pour le réconfort et la fusion pour l'innovation !*

Étape par étape

- Mélangez la sauce soja, le mirin, le saké et l'eau pour préparer la saumure. Séparez 2 œufs, déposez délicatement les jaunes dans la saumure et couvrez-les d'un morceau de papier toilette afin qu'ils restent bien immergés dans la saumure. Conservez-les au réfrigérateur pendant 1 à 3 jours.
- Épluchez les pommes de terre. Coupez-les ensuite en demi-lunes, d'une épaisseur maximale de 0,5 cm. Faites-les revenir dans une poêle avec un bon filet d'huile d'olive, du poivre et du sel selon votre goût, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
- Écrasez l'ail et mélangez-le légèrement avec 2 œufs dans un saladier. Ajoutez les pommes de terre cuites et mélangez bien pour que chaque morceau soit recouvert du mélange d'œufs. Assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût.
- Tapissez le(s) moule(s) de papier sulfurisé et versez-y la moitié du mélange de pommes de terre et d'œufs ; relevez les bords pour former un petit creux (dans lequel vous verserez ensuite le jaune d'œuf). Faites cuire 10 à 15 minutes dans un four à 200 °C.
- Sortez les petits moules de pommes de terre du four et remplissez-les de jaune d'œuf mariné au soja. Recouvrez avec le reste du mélange à tortilla et remettez au four pour 10 à 15 minutes supplémentaires à 200 °C.
- Sortez du four, démoulez les tortillas et retirez délicatement le papier sulfurisé. Servez et garnissez éventuellement d'oignons verts et de chips salés émiettés pour un croquant et une fraîcheur supplémentaires. (Et prenez-en un peu pour vous, le chef a le droit de goûter tout ce qu'il cuisine, alors : les chips sont-ils bons ?)
- Dégustez la tortilla comme une tapa espagnole (ou dans un sandwich si vous préférez une bocata) et savourez le goût velouté et soyeux d'un jaune d'œuf coulant au cœur d'une petite tour de pommes de terre qui offre tant de saveurs grâce à l'assaisonnement japonais profondément ancré. Le meilleur des deux mondes : la tradition pour le réconfort et la fusion pour l'innovation !



IKEA 365+ boîte de conservation



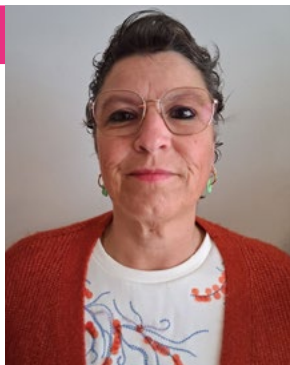
VÖRDA couteau universel



ENSTÄMMIG chips

Coq au vin

Créé par Elke Devolder - IKEA Wilrijk



Plat principal

Recette pour : 6 personnes

Temps de préparation : 120 minutes

Ingrédients

1 poulet d'environ 1,5 kg, découpé
1 bouteille de vin rouge français
250 g de lardons fumés
2 gros oignons
1 carotte
250 g de champignons de Paris
Bouquet garni : thym, romarin, 2 feuilles de laurier, 50 g de persil
750 ml de bouillon de poulet
50 g de concentré de tomates
2 cuillères à soupe de farine
Beurre ou huile pour la cuisson



Étape par étape

- Coupez l'ail en lamelles et hachez finement le laurier, l'oignon, la carotte et le persil.
- Mettez les morceaux de poulet dans un saladier, ajoutez le vin rouge, l'ail, le laurier, l'oignon, la carotte et le persil, puis laissez mariner toute la nuit.
- Séchez le poulet en le tapotant et réservez la marinade.
- Faites fondre le beurre dans une casserole, faites revenir les lardons et le poulet jusqu'à ce qu'ils soient dorés de tous les côtés, saupoudrez de farine et faites cuire quelques instants.
- Égouttez la marinade, et conservez-la. Versez la marinade sur le poulet, ajoutez le bouquet garni.
- Portez à ébullition et laissez mijoter le poulet à feu doux pendant environ 60 minutes.
- Retirez le poulet de la cocotte et réservez-le au chaud. Passez la sauce au tamis, portez-la à ébullition et laissez-la réduire jusqu'à obtenir une consistance onctueuse.
- Dans une autre cocotte, faites revenir les lardons et les champignons de Paris jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- Ajoutez ensuite le concentré de tomates à un peu de sauce et laissez mijoter au moins 10 minutes, puis incorporez le tout à la sauce.
- Remettez le poulet dans la sauce, goûtez et assaisonnez avec du poivre et du sel.
- Pour finir, incorporez une cuillère à soupe de persil haché au coq au vin. Disposez le plat dans un plat de service et parsemez-le du reste de persil.
- Servez le coq au vin avec de la purée ou des croquettes. Il est également délicieux accompagné de baguette fraîche.



Tian revisité aux courgettes, tomates et fromage de chèvre

Créé par Aurélie Meyer - IKEA Arlon

Plat principal

Plat principal

Recette pour : 2 personnes

Temps de préparation : 40 min

Ingrédients

1 courgette verte

1 courgette jaune

3 gros oignons

6 tomates

Fromage de chèvre (type bûche)

Sel, poivre

Huile d'olive

Herbes de Provence

Étape par étape

- Taillez les oignons en lamelles et faites-les cuire dans de l'huile d'olive. Une fois cuits, placez-les au fond d'un plat.
- Coupez les courgettes et les tomates en rondelles. Disposez-les sur les oignons en alternant courgettes, tomates et fromage de chèvre.
- Une fois le plat rempli, saupoudrez de sel, de poivre et d'herbes de Provence. Ajoutez également un filet d'huile d'olive. Mettez le plat au four pendant 40 minutes à 180 °C.
- Servez avec du poisson blanc !

Pourquoi est-ce ta recette préférée ?

C'est un plat estival, facile à réaliser. L'association des légumes et du fromage de chèvre est juste formidable !



IKEA 365+ mandoline



Chai Gio, nuoc cham & Đờ Chua

rouleaux de printemps vietnamiens, vinaigrette et légumes Bahn mi

Créé par Yentl Dossche - IKEA Gent



Plat principal

Recette pour : 6-8 personnes

Temps de préparation : ±1 heure

Ingrédients

Chia Gio

50 g de vermicelles de riz

500 g de viande hachée mélangée (au choix)

1 oignon

1 poireau

2 carottes

Une poignée de pousses de soja

½ c. à c. de sel

½ c. à c. de sucre

1 c. à c. de bouillon en poudre

2 c. à c. de sauce aux huîtres

2 gousses d'ail

1 œuf

1 paquet de feuilles de rouleaux de printemps de 12,5 cm de diamètre

Facultatif : champignons judas (wood ears mushroom)

1 c. à s. de farine

1 c. à s. d'eau

Nuoc cham

1/3 de tasse de sauce de poisson

1/3 de tasse de sucre

2/3 de tasse d'eau chaude

Jus de 2 citrons verts

4 gousses d'ail, finement hachées

1 à 2 piments oiseaux (ou d'autres piments selon votre goût)

Đờ Chua

Coriandre

Laitue

Menthe

Légumes pour bahn mi vietnamien

Étape par étape

Chia Gio

- Lavez les légumes, coupez le poireau en morceaux, râpez la carotte, émincez l'oignon et l'ail.
- Faites chauffer de l'eau dans la bouilloire et faites tremper les vermicelles de riz et les champignons judas jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Mélangez tous les légumes avec les nouilles coupées en morceaux, la viande hachée, l'œuf et les assaisonnements pour obtenir un mélange homogène.
- Pendant ce temps, décongelez les feuilles de rouleaux de printemps et placez-les sous un torchon humide.
- Placez la feuille de rouleau de printemps devant vous en forme de losange et garnissez-la d'une cuillère à café de farce.
- Pliez vers le centre, repliez les côtés vers l'intérieur et roulez, de manière à laisser un petit coin ouvert.
- Déposez un peu du mélange eau-farine sur ce coin. Cela servira de colle pour fermer le rouleau de printemps.
- Répétez l'opération jusqu'à épuisement de la farce. Selon la quantité de farce utilisée, vous devriez pouvoir en réaliser une quarantaine.
- Faites-les frire à 180 °C pendant 6 à 7 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- Dégustez-les avec la sauce nuoc cham dans un petit pain de riz, accompagnés d'herbes fraîches et de légumes bahn mi marinés.

Vinaigrette Nuoc Cham

- Mélangez de l'eau chaude avec la sauce de poisson, le jus de citron vert et le sucre jusqu'à obtenir un mélange homogène.
 - Râpez l'ail et émincez finement les piments. Mélangez le tout.
 - Si vous n'aimez pas le piquant, n'hésitez pas à ne pas mettre de piments.
- La sauce se conserve très longtemps au réfrigérateur. Parfaite pour rehausser vos salades.

Đờ Chua Bánh mì légumes marinés

Ingrédients : carotte, daikon, 2 c. à s. de sel, 1/3 de tasse de sucre, 1/3 de tasse d'eau, 2/3 de tasse de vinaigre, 1/3 de tasse de vinaigre de riz

- Coupez la carotte et le daikon en julienne ou râpez-les à l'aide d'un éplucheur pour obtenir des tranches, puis des lamelles.
- Rincez-les dans de l'eau salée jusqu'à ce qu'ils soient souples (±10 minutes).
- Mélangez l'eau et le sucre jusqu'à ce que ce dernier soit dissous. Ajoutez les vinaigres et mélangez.
- Ajoutez la carotte et le daikon. Plus le temps de macération est long, plus le goût sera salé.

Pourquoi est-ce ta recette

préférée ? Elle m'a aidée à surmonter le diagnostic de cancer de mon papa, parce que la préparation est un travail très thérapeutique.

Feuilletés au fromage d'Orval

Créé par Evelyn Graef - IKEA Arlon

Plat principal

Recept voor: 4 personen

Bereidingstijd: 35 minuten

Ingrédients

Pâte feuilletée coupée en 4

1 poisson coupé en petits cubes

1 poireau coupé en petits cubes

2 carottes coupées en petits cubes

1 poivron coupé en petits cubes

1 c. à s. de crème

2 jaunes d'œuf

Fromage d'Orval en tranches de 5 mm

Huile d'olive

Étape par étape

- Préchauffez le four à 180 °C.
- Faites cuire tous les légumes dans une casserole avec un filet d'huile d'olive, du sel et du poivre pendant 5 minutes.
- Ajoutez un jaune d'œuf et la crème. Laissez refroidir.
- Ajoutez ensuite la préparation dans les triangles de pâte feuilletée, fermez les triangles et badigeonnez de jaune d'œuf. Enfourez pendant 25 minutes.
- Dégustez !



IKEA 365+
casserole faitout avec couvercle

Pourquoi est-ce ta recette

préférée ? *Un ami cuisinier l'a préparée pour moi parce que j'aime le fromage d'Orval.*



Curry de poulet à la mangue et sa sauce coco

Créé par Leticia Goemaes - IKEA Anderlecht

Plat principal

Recette pour : 4 personnes

Temps de préparation : 20 min

Ingrédients

500 g de blanc de poulet

1 mangue mûre ou 1 boîte de mangue surgelée (en morceaux)

10 cl de coco (lait de coco)

2 c. à s. d'huile d'olive

½ oignon rouge

Sel, poivre

3 c. à s. de curry

10 cl d'eau + 1 cube de volaille dégraissée

Coriandre fraîche pour la décoration

2 c. à c. de cumin

2 c. à c. d'épices pour poulet

2 c. à c. d'oignons frits **ROSTAD LÖK**

Étape par étape

- Coupez le poulet en cubes et le demi-oignon rouge. Saupoudrez le poulet de curry, de cumin, d'épices pour poulet et de sel. Faites-le dorer au wok pendant 3 minutes dans l'huile.
- Ajoutez le lait de coco, le poivre et les oignons frits IKEA. Ensuite, ajouter le cube de volaille avec 10 cl d'eau. Couvrez et laissez mijoter 5 minutes.
- Pelez la mangue, coupez-la en dés et ajoutez-la dans le wok. Laissez mijoter encore 3 minutes.
- Servez chaud accompagné de riz blanc et décorez de feuilles de coriandre fraîche. Pour le côté crispy, rajoutez quelques oignons frits IKEA non cuits en décoration.



Pourquoi est-ce ta recette préférée ?

Ce plat, je l'adore, car la combinaison du poulet avec la mangue le rend frais et savoureux. Je le prépare au moins deux fois par mois, pour le plus grand plaisir de mes proches. J'ai déjà fait plaisir à mon beau-père et à ma femme. D'ailleurs, ils ont tellement aimé ce plat qu'ils m'ont demandé la recette. :-)



ROSTAD LÖK
oignons frits



Tarte aux tomates cerises, miel et fruits secs

Créé par Charlie Watson

Plat principal

Recette pour : 4 personnes

Ingrédients

1 sachet de mélange de noix grillées, airelles et raisins secs non salé **MUNSBIT**

20 à 30 tomates cerises

1 pâte feuilletée

2 c. à s. de miel

3 c. à s. de vinaigre balsamique

Sel

Poivre

Étape par étape

- Préchauffez le four à 200 °C.
- Déroulez la pâte dans un moule à tarte en conservant le papier cuisson. Disposez les tomates cerises et le mélange de noix grillées, d'airelles et de raisins secs, harmonieusement sur la pâte.
- Nappez de miel, puis salez et poivrez selon votre goût. Rabattez délicatement les bords de la pâte vers l'intérieur. Enfourez pendant environ 25 minutes.
- À la sortie du four, arrosez la tarte d'un filet de vinaigre balsamique.
- Servez chaud ou laissez refroidir avant de déguster, idéalement avec une petite salade.



Sushis Suédois

Créé par Justine Demarbaix - IKEA Mons

Plat principal

Recette pour : 2 personnes

Temps de préparation : 1 heure

Ingrédients

150 g de riz rond (riz à sushi)

30 ml de vinaigre de riz

Environ 15 g de sucre

½ c. à s. de sel

2 feuilles de nori

Concombre

Oignons frits **ROSTAD LÖK**

Pâte aux œufs de poisson **SMÖRGÅS CRÈME**

Sauce soja

Étape par étape

- Lavez le riz puis cuisez-le avec 300 ml d'eau. Une fois cuit, réservez.
- Préparez l'assaisonnement : chauffez le vinaigre, le sucre et le sel jusqu'à dissolution (ne pas faire bouillir !), puis laissez refroidir.
- Assaisonnez le riz (encore chaud), et mélangez bien. Le riz doit être collant et les grains distincts.
- Créez les sushis : étalez le riz tiède, sans l'écraser, sur un film plastique sur environ 1 cm d'épaisseur, puis placez la feuille de nori.
- Par-dessus la feuille de nori, placez les garnitures (bâtonnets de concombre et la pâte aux œufs de poisson).
- Roulez le tout pour former un cylindre bien serré, puis réservez au frigo.
- Coupez le cylindre en rondelles d'environ 2-3 cm. Saupoudrez d'oignons frits et dégustez avec de la sauce soja.

Pourquoi est-ce ta recette préférée ? Pour la dimension sociale (à partager avec des amis), l'aspect visuel, la fraîcheur et la légèreté. La différence est dans le mélange des textures (fondant, croustillant, croquant) et les saveurs sucrées/salées avec la pâte de poisson incroyable !



Galettes mexicaines

Créé par Robine Van Wuytswinkel

Plat principal

Recette pour : 4 personnes

Ingrédients

1 oignon
1 poivron
1 courgette
300 g de maïs en conserve
300 g de haricots bruns en conserve
250 g de jambon cuit coupé en dés
Fromage à pâte pressée non cuite **ARLA PRÄST**
Sambal (selon votre goût)
1 cube de bouillon de légumes
Piments jalapeños (facultatif, selon votre goût)
Pommes paillason **GÄNGLÄT**

Étape par étape

- Coupez l'oignon, le poivron, la courgette et les autres légumes en petits dés. Faites revenir les légumes dans une poêle jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Ajoutez le cube de bouillon de légumes, ainsi que le maïs, les haricots bruns et les dés de jambon. Assaisonnez avec du sambal.
- Faites cuire les pommes paillason à la poêle ou au four en suivant les instructions sur l'emballage.
- Répartissez le mélange de légumes mexicains mijotés sur les pommes paillason. Déposez quelques fines tranches de fromage par-dessus.
- Passez brièvement sous le gril jusqu'à ce que le fromage soit complètement fondu.
- Vous aimez les plats bien relevés ? Ajoutez alors des piments jalapeños sur le fromage fondu. Bon appétit !



Risotto magique d'Annaëlle

Créé par Annaëlle Cignet - IKEA Gent



Plat principal

Recette pour : 2 personnes

Temps de préparation : 35-40 minutes

Ingrédients

130 g de riz pour risotto

1 cube de bouillon de légumes

80 g de fromage à pâte mi-dure **ARLA FINVIT**

1 courgette

1 poivron rouge

150 g de tomates cerises

1 filet de poulet

Mélange d'épices pour poulet

Sel et poivre

Huile



ARLA FINVIT

fromage à pâte mi-dure

Pourquoi est-ce ta recette préférée ?

Ce plat est le réconfort idéal pour se remettre d'une journée difficile. Il est tout aussi délicieux sans poulet (j'ajoute alors des oignons, des échalotes, des légumes supplémentaires et des champignons). J'aime beaucoup le préparer pour mes amies. Ce plat me rend aussi un peu mélancolique.

Étape par étape

- Coupez la courgette et le poivron rouge en petits dés, et les tomates cerises en deux. Coupez également le filet de poulet en dés.
- Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle et faites revenir la courgette et le poivron jusqu'à ce qu'ils soient al dente. Ajoutez les tomates cerises et faites-les revenir brièvement. Laissez mijoter à feu doux. Réservez ensuite les légumes et assaisonnez-les avec du sel et du poivre.
- Faites revenir les dés de poulet dans la même poêle. Ajoutez les épices pour poulet lorsque les dés sont légèrement dorés et poursuivez la cuisson jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Réservez-les ensuite également.
- Faites bouillir l'eau et dissolvez-y le cube de bouillon.
- Ajoutez le riz à risotto dans la poêle, à feu doux. Ajoutez progressivement le bouillon au riz (1 cuillère à la fois), remuez régulièrement jusqu'à ce que le riz ait absorbé le bouillon et répétez cette opération pendant environ 17 minutes.
- Râpez le fromage à pâte mi-dure et ajoutez-le au risotto lorsque la dernière portion de bouillon est presque entièrement absorbée. Mélangez bien.
- Éteignez le feu et ajoutez le poulet et les petits légumes. Mélangez bien le tout et laissez réchauffer quelques instants. Servez une bonne portion dans un bol et ajoutez un peu de fromage râpé en garniture. Vous gagnerez des points supplémentaires si vous mangez ce plat à la cuillère.



Cookikea

Créé par Rachida Aggoud

Snack of tussendoortje

Recette pour : 10 personnes

Ingrédients

30 g de poudre d'amandes

240 g de farine de blé

120 g de beurre (mou)

1 grosse pincée de sel

1 œuf

1 sachet de sucre vanillé

1 sachet de levure chimique

50 g de sucre de canne ou de sucre de coco

75 g de chocolat **CHOKLAD NÖT**

75 g de chocolat **CHOKLAD LJUS**

Une grosse poignée de mélange de noix grillées, airelles et raisins secs non salé **MUNSBIT**

Energy balls

Créé par Aurélie Flandre

Snack of tussendoortje

Recette pour : 3 portions

Ingrédients

40 g de flocons d'avoine

1 c. à s. de noix

1 c. à s. de miel

1 c. à s. de beurre de cacahuète

30 g de chocolat noir **CHOKLAD MÖRK**

Étape par étape

- Écrasez les noix et hachez finement le chocolat noir. Mélangez tous les ingrédients dans un bol jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Formez 3 petites boules en les pressant bien avec les mains. Laissez reposer au frais pendant quelques minutes. Dégustez !



CHOKLAD
chocolat



MUNSSBIT
noix, airelles et raisins secs

Snacks





Sept, c'est le chiffre magique*

La tradition suédoise de prendre le café chez soi en toute convivialité, accompagnée de petits biscuits – du kafferep au fika – remonte à loin. Elle est née au XIX^e siècle, et l'on s'attendait à ce que l'hôte ou l'hôtesse propose sept sortes de biscuits différentes à ses invités.

Moins de biscuits paraissait un peu avare, et plus de biscuits, un peu excessif. Sept variétés, c'était l'équilibre parfait.

Chez IKEA, nous trouvons le temps passé ensemble plus important que le nombre de sortes de biscuits sur la table.

« *Sju sorters kakor* » = sept sortes de biscuits.





Gâteau aux pommes végétalien

Créé par Wendy Van Der Schueren

Dessert

Recette pour : 8 personnes

Ingrédients

300 g de farine (d'épeautre)

125 g de sucre de canne

18 g de levure chimique

1 c. à c. de bicarbonate de soude

Zeste d'un demi-citron

1 c. à c. de cannelle

½ c. à c. d'extract de vanille

Une pincée de sel

150 ml de **boisson à l'avoine IKEA**

100 ml d'eau gazeuse

100 ml d'huile neutre

4 pommes

100 g de mélange de noix grillées, airelles et

raisins secs non salés **MUNSBIT**

Sucre glace (facultatif)

Étape par étape

- Préchauffez le four à 180 °C.
- Mélangez tous les ingrédients secs dans un grand saladier.
- Mélangez le lait d'avoine, l'eau gazeuse et l'huile, puis ajoutez ce mélange aux ingrédients secs.
- Hachez grossièrement le mélange de noix et incorporez-le à la pâte.
- Coupez les pommes en morceaux et incorporez-les à la pâte à gâteau.
- Versez la pâte dans un moule à charnière graissé ou recouvert de papier sulfurisé.
- Faites cuire 45 à 50 minutes, jusqu'à ce que le gâteau soit doré et cuit à point.
- Laissez refroidir complètement.
- Saupoudrez de sucre glace (facultatif) avant de servir.



Verrines aux airelles

Créé par Lauren Noens



Dessert

Recette pour : 4 personnes

Ingrédients

150 g de préparation aux airelles **SYLT LINGON**

LINGON

1 paquet de biscuits aux amandes **KAFFEREP**

50 g de chocolat blanc à la framboise

BELÖNING

250 g de fromage à la crème

250 g de yaourt

1 citron vert

1 sachet de sucre vanillé

Étape par étape

- Faites chauffer doucement la confiture d'airelles dans une petite casserole jusqu'à ce qu'elle devienne liquide et tiède.
- Dans un saladier, mélangez le yaourt, le fromage à la crème et le sucre vanillé jusqu'à obtenir une préparation lisse et crémeuse.
- Pressez le citron vert et ajoutez le jus au mélange à base de crème. Mélangez bien.
- Placez les biscuits aux amandes dans un sac de congélation IKEA et écrasez-les avec un rouleau à pâtisserie.
- Répartissez les miettes de biscuits au fond des verres.
- Ajoutez le mélange yaourt-crème par-dessus les miettes de biscuits.
- Déposez une couche de confiture d'airelles tiède sur la couche de crème.
- Râpez le chocolat blanc sur le dessert pour la finition.
- Servez immédiatement ou laissez reposer un moment au réfrigérateur pour que le dessert prenne un peu.



SYLT LINGON

préparation aux airelles



Lagom : ni trop, ni trop peu, juste ce qu'il faut.

Chez IKEA, nous voulons inspirer chacun à bien manger, avec un mélange équilibré de tous les nutriments et des portions raisonnables. Et se faire plaisir de temps en temps, c'est tout à fait permis. Lagom est le mot suédois qui signifie : « ni trop, ni trop peu, mais juste ce qu'il faut ».

Brigadeiros

Créé par Barbara Campos Guimaraes



Dessert

Recette pour : 8 personnes

Ingrédients

1 boîte de lait concentré sucré (395 g)

160 ml de lait (½ mesure de la boîte de lait concentré sucré)

1 c. à s. de beurre

1 tablette de chocolat noir **CHOKLAD MÖRK**

2 tasses de vermicelles de chocolat

Étape par étape

- Dans une casserole, mélangez le lait et le chocolat en morceaux. Faites chauffer à feu doux et mélangez bien jusqu'à ce que le chocolat soit dissous.
- Ajoutez le lait concentré sucré et le beurre et, à ébullition, laissez cuire environ 15 minutes en remuant constamment, jusqu'à ce que le fond de la casserole se décolle.
- Retirez la casserole du feu et transférez le brigadeiro sur une assiette graissée. Laissez refroidir.
- Dans un bol, versez les vermicelles de chocolat et déposez-le à côté de l'assiette avec la préparation.
- Beurrez légèrement la paume de vos mains et, à l'aide d'une cuillère à café, formez des boules de 2,5 cm.
- Roulez les boules dans le bol avec les vermicelles de chocolat en les enrobant bien.



Gâteau roulé à la confiture

Créé par Camille Dehestru

Dessert

Recette pour : 6 personnes

Ingrédients

120 g de sucre

3 œufs

60 g de fécule de pomme de terre (ou maïzena ou farine)

¼ de pot de confiture de myrtilles ou d'airelles

VAGGSÅNG

Étape par étape

- Préchauffez le four à 175 °C.
- Battez les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et mousseux, puis ajoutez la fécule.
- Battez les blancs en neige ferme, et incorporez-les délicatement.
- Versez la préparation dans un moule rectangulaire, puis mettez-la au four pendant 10 minutes à 175 °C.
- Dès la sortie du four, retournez le gâteau sur un linge propre, et tartinez immédiatement d'une fine couche de confiture.
- Roulez-le bien serré.
- Dégustez immédiatement, ou après une nuit au réfrigérateur.



Tiramisu revisité avec les biscuits IKEA

Créé par Marie-Pierre Van Dijk

Dessert

Recette pour : 4 personnes

Ingrédients

250 g de mascarpone
3 œufs
50 g de sucre roux
Café fort à l'amaretto
Biscuits **KAFFEREP** au choix
Cacao

Étape par étape

- Séparez les blancs des jaunes. Battez les blancs en neige. Mélangez les jaunes avec le sucre. Ajoutez le mascarpone.
- Ajoutez délicatement les blancs en neige à la préparation à l'aide d'une maryse.
- Préparez 2 grandes tasses de café. Trempez les mini biscuits dans le café et disposez-les dans le fond d'un plat.
- Ajoutez une couche du mélange. Faites à nouveau une couche de biscuit. Ajoutez une dernière fois d'une couche du mélange.
- Recouvrez de cacao.

Muffins au chocolat

Créé par Romain Garrigues

Dessert

Recette pour : 12 muffins

Ingrédients

100 à 150 g de chocolat en morceaux
CHOKLAD MÖRK
280 g de farine
100 g de sucre
80 g de beurre fondu ou 8 c. à s. d'huile
1 sachet de levure chimique
1 pincée de sel
1 c. à c. d'extrait de vanille
2 œufs
150 ml de lait
1 sachet de sucre vanillé

Étape par étape

- Préchauffez le four à 180 °C.
- Mélangez tous les ingrédients dans un grand bol au fouet ou au robot jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Incorporez le chocolat en morceaux ou en pépites.
- Remplissez les moules à muffins aux $\frac{3}{4}$.
- Enfournez pendant 15 à 20 minutes.
- Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau, laissez tiédir puis démoulez.



Chaussons aux pommes et aux airelles

Créé par Nathalie Korver



Dessert

Recette pour : 4 personnes

Ingrédients

Pâte feuilletée prête à l'emploi (4 feuilles carrées)

2 pommes

1 pot de confiture d'airelles **VAGGSÅNG**

1 jaune d'œuf

1 c. à c. de sucre cristallisé

Étape par étape

- Disposez les carrés de pâte feuilletée sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Épluchez les pommes, retirez le trognon et coupez-les en petits cubes.
- Mélangez les cubes de pomme dans un saladier avec 4 cuillères à soupe de confiture d'airelles.
- Déposez 2 à 3 cuillères à soupe du mélange pomme-airelles sur une moitié de chaque feuille de pâte feuilletée.
- Repliez la pâte feuilletée pour former un triangle et appuyez bien sur les bords. Si nécessaire, humidifiez légèrement les bords pour qu'ils collent mieux.
- Battez le jaune d'œuf et badigeonnez-en délicatement sur le dessus des petits chaussons.
- Saupoudrez chaque feuilleté d'une cuillère à café de sucre cristallisé.
- Faites cuire les feuilletés environ 20 minutes à 180 °C (le temps de cuisson peut varier légèrement selon les fours).
- Laissez-les refroidir un instant, puis dégustez-les. Un régal en dessert ou en collation !

Crumble aux pommes vegan

Créé par Franky Petit

Dessert

Recette pour : 8 personnes

Ingrédients

250 ml de **boisson à l'avoine IKEA**

150 g de sucre

50 g de beurre vegan

300 g de farine

16 g de levure chimique

Un peu de vanille

4 pommes

Zeste de citron

Une pincée de cannelle

Une pincée de noix de muscade

120 g de beurre froid

50 g de farine

65 g de sucre

Une pincée de sel

Étape par étape

- Épluchez les pommes et coupez-les en morceaux. Placez-les dans un bol et assaisonnez avec du zeste de citron, une pincée de cannelle, de la vanille et un peu de noix de muscade selon votre goût.
- Préchauffez le four à 160 °C.
- Dans un bol, mélangez le sucre, le lait d'avoine, le beurre vegan et la farine avec la levure chimique jusqu'à obtenir une texture presque semblable à une pâte.
- Ajoutez les morceaux de pommes marinées au mélange et versez le tout dans un plat, ensuite, enfournez.
- Préparez le crumble : mélangez le sucre, le beurre, la farine et la cannelle puis, après 15 minutes de cuisson, répartissez ce mélange sur le plat.
- Laissez cuire encore 30 minutes puis sortez le plat du four.
- Laissez refroidir un peu pour que le gâteau se raffermisse. Coupez-le ensuite en portions et servez.



Kunglig tårta

Créé par Ann Vermeulen

Dessert

Recette pour : 8-12 personnes

Ingrédients

1 paquet de biscuits à l'avoine **BJÄLLRA**
 1 tablette de chocolat noir **CHOKLAD MÖRK**
 160 g de beurre
 10 c. à s. de sucre semoule
 2 sachets de sucre vanillé
 4 œufs



CHOKLAD MÖRK chocolat noir

Étape par étape

- Faites fondre le chocolat au bain-marie. Mélangez le beurre dans le chocolat chaud.
- Cassez les œufs et séparez les blancs des jaunes. Battez les blancs d'œufs avec les 2 sachets de sucre vanillé jusqu'à obtenir une neige ferme.
- Incorporez le sucre semoule et les jaunes d'œufs au chocolat et au beurre fondus, puis ajoutez progressivement les blancs d'œufs battus à l'aide d'une maryse. Étalez un peu de préparation sur le plat de service et déposez une couche de biscuits par-dessus.
- Prenez un nouveau biscuit et coupez-le en deux. Trempez le côté plat dans la préparation et placez-les sur le bord du plat. Répétez jusqu'à avoir fait tout le tour du plat.
- Remplissez ensuite la forme de biscuits avec le reste de la préparation. Lissez bien le gâteau. Vous pouvez éventuellement dessiner quelques lignes ou le recouvrir de vermicelles en chocolat ou copeaux de chocolat. Laissez reposer le gâteau au réfrigérateur, et régalez-vous !
- Astuce : si vous préparez le gâteau un jour à l'avance, les biscuits deviendront bien moelleux. Bon appétit !

Gelée d'airelles

Créé par Carole Dewasme



Accompagnement

Recette pour : 20 personnes

Ingrédients

Airelles (quantité au choix, par exemple environ 2 kg pour une grande préparation)
 Sucre gélifiant (1 kg de sucre pour 1 L de jus obtenu)

Étape par étape

- Mixez les airelles puis pesez-les afin d'estimer la quantité de jus obtenu. Versez les fruits mixés dans une grande casserole et faites chauffer.

Ajoutez le sucre gélifiant en respectant la proportion : 1 L de jus pour 1 kg de sucre gélifiant.

- Portez à ébullition et laissez cuire le temps indiqué sur le sucre, en remuant. Vérifiez la prise avec le test de la goutte sur une assiette froide.
- Versez immédiatement dans des pots propres, fermez-les puis retournez-les. Laissez refroidir complètement avant de les remettre à l'endroit et de stocker.





