

Banana bread aux myrtilles et citron

glaçage au citron et amandes effilées

À vos fourneaux !

Durée totale : 85 min.

Préparation : 15 min.

Cuisson au four/refroidissement : 70 min.

Ustensiles

Moule à cake de 25 cm de longueur, râpe, grand bol, petit bol, poêle, fouet

Ingrédients

	+/- 10 tranches
Préparation pour banana bread (g)	400
Myrtilles* (g)	125
Citron* (pièce(s))	1
Amandes effilées (g)	10
Sucre glace (g)	100
Banane (pièce(s))	3
À ajouter vous-même	
Huile de tournesol (ml)	100
Eau (ml)	90

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1090 / 261
Lipides total (g)	10
Dont saturés (g)	1,6
Glucides (g)	39
Dont sucres (g)	24,8
Fibres (g)	2
Protéines (g)	4
Sel (g)	0,5

Allergènes

Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées sur l'étiquette de chaque produit.



1. Préparer

- Préchauffez le four à 160°C.
- Écrasez finement les **bananes** à la fourchette (voir conseil).
- Graissez un moule à cake de forme rectangulaire, ou tapissez-en l'intérieur de papier sulfurisé.

Conseil : Plus les bananes sont brunes et mûres, plus le gâteau sera sucré. Pour qu'elles mûrissent plus vite, placez-les près d'un avocat ou enveloppez-les dans du papier journal.



2. Préparer la pâte

- Dans le grand bol, mélangez la **banane** écrasée avec la **préparation pour banana bread**, l'eau et 100 ml d'huile de tournesol.
- Prélevez le zeste du **citron** à la râpe fine au-dessus du grand bol. Mixez le tout au fouet ou mixeur à main jusqu'à obtention d'une pâte lisse.
- Incorporez les **myrtilles** à la pâte.
- Pressez le **citron** et réservez-en le jus pour l'étape 4.



3. Enfourner le banana bread

- Versez la pâte dans le moule à cake et enfournez le **banana bread** 45 à 55 minutes.
- Laissez-le ensuite refroidir dans le moule 10 minutes, puis encore 5 minutes hors du moule.



4. Servir

- Pendant que le **banana bread** refroidit, faites chauffer la poêle sans huile à feu vif et griller/dorer les **amandes effilées**.
- Dans le petit bol, mélangez le **sucré glace** avec 4 cc de jus de **citron** jusqu'à obtenir une consistance lisse.
- Étalez le **glaçage** sur le dessus du **banana bread** et saupoudrez-le d'**amandes effilées**.

Bon appétit !



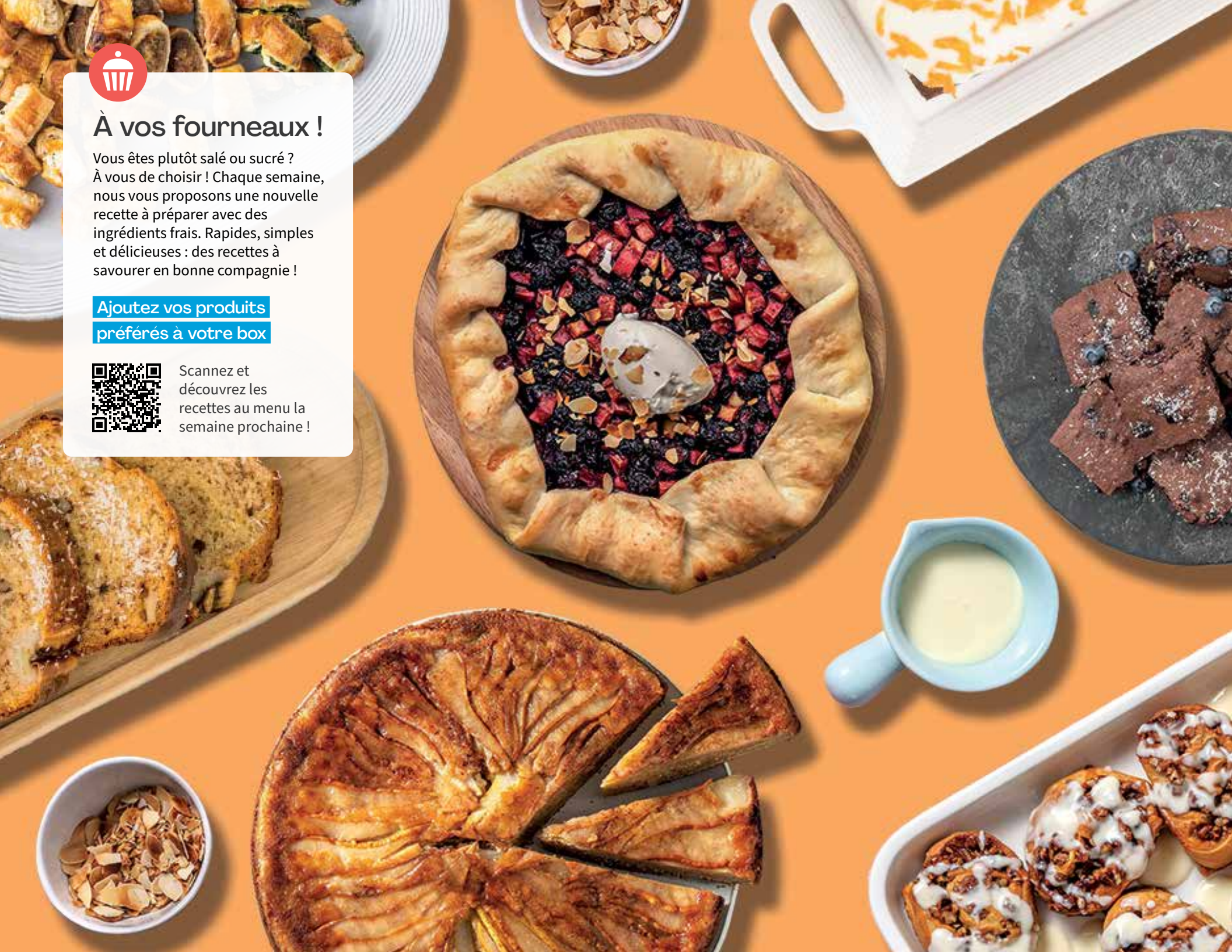
À vos fourneaux !

Vous êtes plutôt salé ou sucré ?
À vous de choisir ! Chaque semaine,
nous vous proposons une nouvelle
recette à préparer avec des
ingrédients frais. Rapides, simples
et délicieuses : des recettes à
savourer en bonne compagnie !

Ajoutez vos produits
préférés à votre box



Scannez et
découvrez les
recettes au menu la
semaine prochaine !



Durée de préparation : 30 min.



Gruyère râpé AOP



Yaourt à la grecque



Craquelin



Mascarpone



Œuf



Lait demi-écrémé bio



Cannelle en poudre



Orange



Daneurrolles - grands croissants



Jambon serrano



Mélange de cranberries et noix



Myrtilles



Framboises



Qu'avez-vous pensé de cette recette ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, assiette creuse, petite casserole avec couvercle, poêle, fouet

Ingrédients pour 4 personnes

Gruyère râpé AOP* (g)	75
Yaourt à la grecque* (g)	500
Craquelin (pièce(s))	1
Mascarpone* (g)	100
Œuf* (pièce(s))	6
Lait demi-écrémé bio* (ml)	200
Cannelle en poudre (cc)	1½
Orange* (pièce(s))	6
Danerolles - grands croissants* (paquet(s))	1
Jambon serrano* (g)	40
Mélange de cranberries et noix (g)	120
Myrtilles* (g)	125
Framboises* (g)	125

A ajouter vous-même

Huile de tournesol (cs)	1
Sel (pincée(s))	1

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	731 /175
Lipides total (g)	9
Dont saturés (g)	4
Glucides (g)	17
Dont sucres (g)	10,1
Fibres (g)	1
Protéines (g)	6
Sel (g)	0,6

Allergènes

Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées sur l'étiquette de chaque produit.



1. Enfourner les croissants

- Préchauffez le four à 180°C.
- Ouvrez la boîte de **pâte à croissant** et découpez 6 triangles de **pâte** le long des pointillés.
- Répartissez le **jambon** sur la **pâte** et saupoudrez de **gruyère râpé**.
- Roulez la **pâte** garnie en **croissants** et placez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Enfourez 10 à 15 minutes.



4. Cuire les œufs

- Faites chauffer la casserole avec un volume d'eau suffisant pour couvrir complètement le reste des **œufs**.
- Portez l'eau à ébullition et ajoutez-y délicatement les œufs restants - 1 par 1 - avec une cuillère.
- Faites cuire les **œufs** 6 minutes (mollés) et 8 minutes (durs).



2. Préparer les pains perdus

- Coupez le **craquelin** en tranches de 2 cm d'épaisseur.
- Dans l'assiette profonde, battez le **lait**, 2 **œufs**, la **cannelle en poudre** et 1 pincée de sel au fouet.



5. Préparer le yaourt

- Pressez les **oranges**.
- Servez le **yaourt** dans des bols profonds.
- Garnissez le **yaourt** du **mélange de cranberries et noix**.
- Formez un cœur sur le **yaourt** avec les myrtilles (voir conseil).

Conseil : Servez éventuellement le reste de fruits en accompagnement.



3. Cuire le pains perdu

- Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif.
- Trempez les tranches de **craquelin** dans le mélange d'**œufs**.
- Placez-les ensuite dans la poêle et faites-les cuire environ 3 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'elles commencent à se colorer.



6. Servir

- Dressez la table avec les bols de **yaourt**, les **œufs** (durs) et le jus d'**orange frais**.
- Déposez les **croissants** sur un plat à service.
- Servez le **pain perdu** sur les assiettes et garnissez-le du **mascarpone** et des **framboises**.

Bonne fête des mères !

Brownie aérien

aux framboises et amandes effilées

À vos fourneaux !

Durée totale : 40 min.

Temps de préparation : 10 min.

Temps de cuisson au four/refroidissement : 30 min.

Ustensiles

Grand bol, papier sulfurisé, moule à cake de 20 cm x 20 cm

Ingrédients

	+/- 9 parts
Œuf* (pièce(s))	2
Préparation pour brownie (g)	400
Framboises* (g)	125
Amandes effilées (g)	10
À ajouter vous-même	

Beurre (g) 40

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1102 / 263
Lipides total (g)	8
Dont saturés (g)	3,8
Glucides (g)	41
Dont sucres (g)	25,8
Fibres (g)	2
Protéines (g)	6
Sel (g)	1,2

Allergènes

Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées sur l'étiquette de chaque produit.



1. Préparer

- Sortez le beurre du réfrigérateur, pesez-le et coupez-le en dés.
- Laissez-le à température ambiante.
- Préchauffez le four à 180°C (four à convection) ou 200°C (four électrique).
- Recouvrez le moule à gâteau de 20 cm x 20 cm de papier sulfurisé (voir conseil).

Conseil : Si vous n'avez pas de moule à gâteau, utilisez un plat à four carré.



2. Préparer la pâte

- Dans le grand bol, mélangez la **préparation pour brownie** avec 80 ml d'eau, le beurre et 2 **œufs** en une pâte homogène (voir conseil).
- Ajoutez-y $\frac{2}{3}$ des **framboises**.

Conseil : Si vous avez un mixeur (à main), mixez la pâte 4 minutes au fouet papillon.



3. Remplir le moule

- Versez la pâte dans le moule à gâteau recouvert de papier sulfurisé.
- Saupoudrez-la des **amandes effilées**.
- Enfourez le **brownie** 20 à 25 minutes.
- Il est prêt lorsque qu'il présente des fissures sur le dessus (voir conseil).

Conseil : Utilisez un pic à brochette pour en contrôler la cuisson. Le brownie peut être encore un peu "collant" à l'intérieur. S'il est encore trop liquide, prolongez-en la cuisson quelques minutes.



4. Servir

- Sortez le **brownie** du four et laissez-le refroidir 5 minutes.
- Garnissez-le du reste de **framboises**.
- Découpez-le en 9 parts environ et servez-les une par une depuis le moule à gâteau.

Bon appétit !



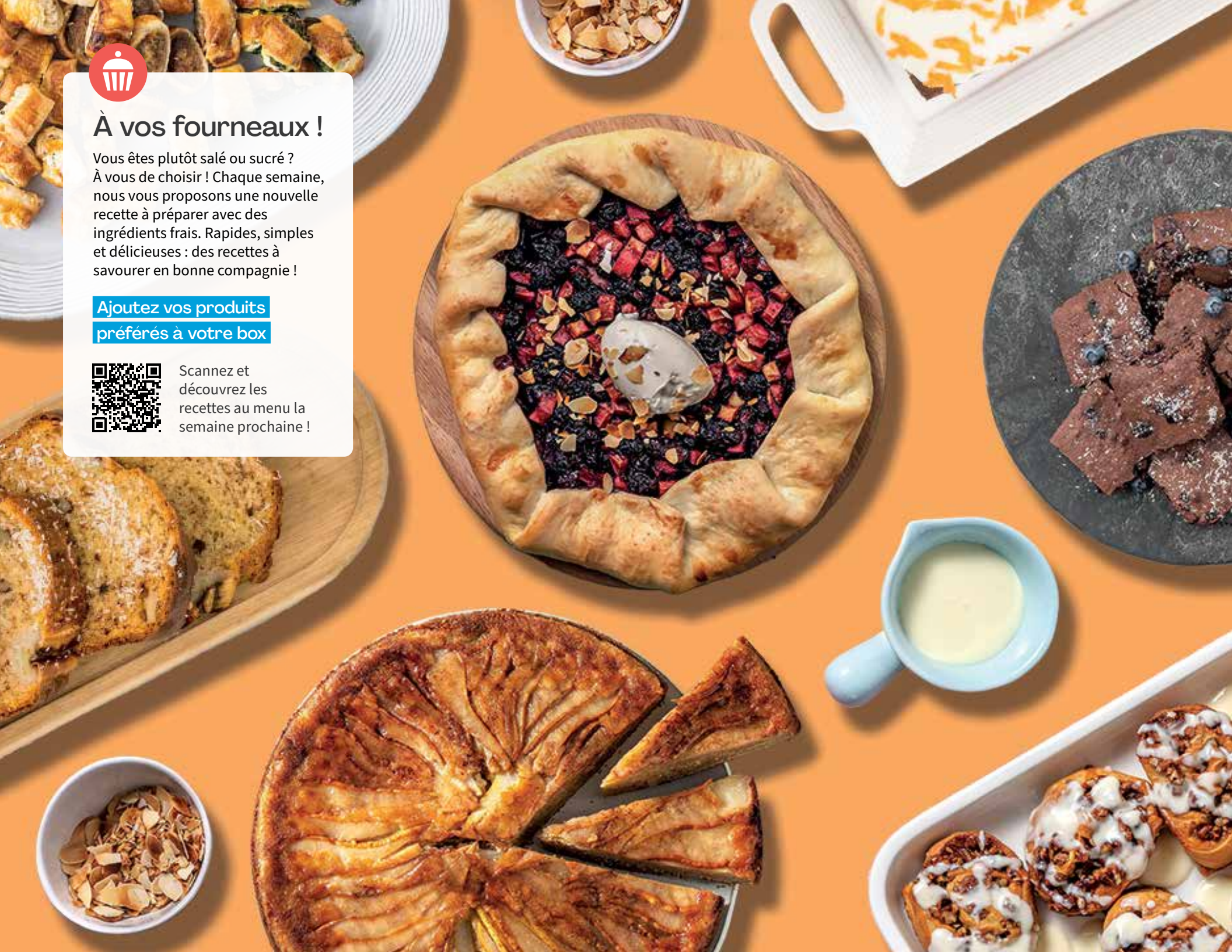
À vos fourneaux !

Vous êtes plutôt salé ou sucré ?
À vous de choisir ! Chaque semaine,
nous vous proposons une nouvelle
recette à préparer avec des
ingrédients frais. Rapides, simples
et délicieuses : des recettes à
savourer en bonne compagnie !

Ajoutez vos produits
préférés à votre box



Scannez et
découvrez les
recettes au menu la
semaine prochaine !



Pancakes à l'américaine au mascarpone

2 portions | sirop de fruits rouges maison et miel

Ustensiles

Petit bol, 2x bol, fouet, grande poêle, papier aluminium, petite casserole

Ingrédients pour 2 personnes

Farine de blé (g)	150
Œuf de poule* (pièce(s))	2
Lait de barate bio* (ml)	200
Framboises* (g)	125
Confiture de fraise* (g)	15
Levure chimique (sachet(s))	½
Mascarpone* (g)	50
Citron (pièce(s))	1
À ajouter vous-même	
Huile de tournesol (cs)	1
Sucre cristallisé (cs)	2
Sel (cc)	½
Miel (cs)	1

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2706 / 647	686 / 164
Matières grasses (g)	24	6
dont acides gras saturés (g)	9,9	2,5
Glucides (g)	87	22
dont sucres (g)	31,2	7,9
Fibres alimentaires (g)	6	2
Protéines (g)	23	6
Sel (g)	3,2	0,8

Allergènes

Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées sur l'étiquette de chaque produit.

Pour le weekend Durée totale : 15 min.



1. Préparer

- Battez les **œufs** dans le bol. Ajoutez-y le **lait de baratte**. Battez le tout au fouet pour obtenir une consistance légère (voir conseil).
- Dans l'autre bol, mélangez la **farine**, 1/2 sachet de **levure chimique**, 1/2 cc de sel et 1 cs de sucre.
- Pressez le **citron** au-dessus du petit bol.
- Ajoutez les **œufs** et le **lait de baratte** battus au mélange à base de **farine** à la spatule. Ajoutez-y 1 cs de jus de **citron**, puis mélangez bien.

Conseil : La consistance est suffisamment légère lorsque de nombreuses bulles d'air apparaissent.

2. Cuire

- Faites chauffer 1/2 cs d'huile de tournesol par personne dans la grande poêle à feu moyen-vif. Versez-y 1 petite louche à soupe de pâte (voir conseil).
- Faites dorer le **pancake** environ 2 minutes de chaque côté. Réservez-le au chaud hors de la poêle sous une feuille d'aluminium.
- Répétez l'opération jusqu'à épuiser la pâte. Entre temps, ajoutez de l'huile de tournesol à la poêle si nécessaire.

Conseil : Faites cuire des petits pancakes pour obtenir une pile plus haute.

3. Préparer le sirop

- Pendant ce temps, ajoutez la **confiture de fraise et les framboises** à la petite casserole avec 4 cs d'eau et 1 cs de sucre.
- Laissez mijoter 2 à 3 minutes à feu moyen-vif, jusqu'à obtention d'un mélange sirupeux.

4. Servir

- Empilez les **pancakes** sur un plat à service et versez le **sirop de fruits rouges** par-dessus.
- Accompagnez du **mascarpone** et de **miel** (voir conseil).

Conseil : Ce petit déjeuner est calorique. Si vous surveillez vos apports caloriques, omettez le miel et le mascarpone.

Bon appétit !



Farine de blé



Œuf de poule



Lait de baratte



Framboises



Confiture de fraise



Levure chimique



Mascarpone



Miel



Citron jaune

Variations yaourt-granola

framboise, myrtille, mangue et pomme

Ingrédients pour 5 petits-déjeuners pour 2 personnes

Yaourt à la grecque bio* (g)	1300
Granola (pièce(s))	1
Framboises fraîches* (g)	250
Myrtilles fraîches* (g)	250
Mangue (g)	1
Pomme (pièce(s))	2

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g*
Énergie (kJ/kcal)	694/ 166
Lipides total (g)	9
Dont saturés (g)	3,6
Glucides (g)	14
Dont sucres (g)	10,6
Fibres (g)	2
Protéines (g)	5
Sel (g)	0,2

* Les valeurs nutritionnelles sont basées sur moyenne des 3 variations.

Allergènes

Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées sur l'étiquette de chaque produit.

En semaine | Durée par variation : 5 min. | 5 petits-déjeuners pour 2 personnes



Bonjour !

Envie d'un petit déjeuner varié, simple et rapide en semaine ? Avec notre box petit déjeuner, c'est possible ! Notre fiche vous fournit 3 recettes à base de yaourt et granola garnies de fruits frais, soit 5 petits déjeuners variés à savourer tout au long de la semaine. Lisez aussi nos conseils pour transformer votre petit déjeuner au yaourt en smoothie ou même en bowl ! Régalez-vous !

Mangue-myrtille

Variation 1 (2 portions)

- Épluchez la **mangue** et détaillez-en la chair en tranches.
- Versez 130 g de **yaourt à la grecque** par personne dans des bols profonds (voir conseil).
- Ajoutez-y 50 g de **granola** par personne.
- Garnissez de ½ **mangue** et 1 cs de **myrtilles** par personne.

Conseil : Essayez le *smoothie bowl* ! Mixez les fruits et le yaourt au blender ou mixeur plongeant en smoothie épais. Saupoudrez de granola à la cuillère et ajoutez du miel ou sirop d'agave à votre goût.

Pomme-myrtille

Variation 2 (4 portions)

- Retirez le trognon de la **pomme** et coupez-en 1 moitié par personne en fines tranches (voir conseil).
- Versez 130 g de **yaourt à la grecque** par personne dans des bols profonds.
- Ajoutez-y 50 g de **granola** par personne.
- Garnissez de la **pomme** et de 1,5 cs de **myrtilles** par personne.

Conseil : Et si vous caramélisiez la pomme ? Faites chauffer une poêle à feu moyen-vif et fondre 1 cs de beurre. Ajoutez-y la pomme et faites-la légèrement dorer 4 à 5 minutes. Augmentez le feu, ajoutez 1/2 cs de miel et faites caraméliser la pomme 1 à 2 minutes. Ajoutez éventuellement 1 pincée de cannelle.

Framboise-myrtille

Variation 3 (4 portions)

- Versez 130 g de **yaourt à la grecque** par personne dans des bols profonds.
- Ajoutez-y 50 g de **granola** par personne.
- Garnissez de 1 cs de **framboises** et **myrtilles** par personne.

Conseil : La vie en rose... Et si vous prépariez un smoothie rose pour bien commencer la semaine ? Mixez les fruits, 2 filets de lait au blender ou mixeur plongeant en smoothie épais. Ajoutez-y le granola et du miel ou sirop d'agave à votre goût.

Bon appétit !

Energy balls à la carotte

dattes, noix de pécan et pistaches

À vos fourneaux !

Durée totale de Préparation : 25 min.

Ustensiles

Bol, râpe, bouilloire, grand bol, casserole en inox, bol en verre résistant à la chaleur

Ingrédients

	+/- 16 boules
Morceaux de dattes séchées (g)	80
Carotte* (pièce(s))	1
Noix de pécan concassées (g)	100
Cannelle en poudre (cc)	1½
Pépites de chocolat blanc (g)	100
Raisins secs (g)	40
Flocons d'avoine (g)	150
Pistaches (g)	20

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1685 /403
Lipides total (g)	21
Dont saturés (g)	5
Glucides (g)	44
Dont sucres (g)	26
Fibres (g)	5
Protéines (g)	7
Sel (g)	0,3

Allergènes

Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées sur l'étiquette de chaque produit.



1. Préparer

- Portez de l'eau à ébullition dans une bouilloire ou casserole.
- Mettez les **morceaux de dattes** et **raisins secs** dans le bol, et versez-y l'eau bouillante.
- Laissez tremper 10 minutes, puis égouttez.
- Pendant ce temps, râpez la **carotte** à la râpe fine.
- Hachez les **raisins secs, morceaux de dattes** et **noix de pécan** puis ajoutez-les au grand bol.

Conseil : Si vous avez un robot de cuisine, utilisez-le pour y mélanger tous les ingrédients en une masse collante.



2. Former les boules

- Ajoutez la **carotte**, l'**avoine** et la **cannelle** au grand bol et mélangez bien.
- Formez-en des petites boules avec vos mains.

Conseil : Si la pâte est encore un peu collante, mettez-la brièvement au réfrigérateur pour qu'elle durcisse. Vous pourrez ainsi former plus facilement les boules.



3. Faire fondre le chocolat

- Portez de l'eau à ébullition dans la casserole en inox.
- Mettez les **pépites de chocolat** dans le bol en verre (résistant à la chaleur) plus grand que la casserole.
- Disposez le bol sur la casserole et faites-y fondre le **chocolat** en remuant.
- Concassez finement les **pistaches**.
- Trempez ensuite les **energy balls** dans le **chocolat** et saupoudrez-les de **pistaches**.

Conseil : Les energy balls sont déjà assez sucrées naturellement avec les dattes et les raisins. Vous pouvez éventuellement omettre le chocolat pour en faire un en-cas encore plus responsable !



4. Servir

- Servez les **energy balls** sur un joli plat (voir conseil).

Conseil : Conservez les **energy balls** dans une boîte hermétique au réfrigérateur. Vous pourrez ainsi les conserver 3 jours !

Bon appétit !



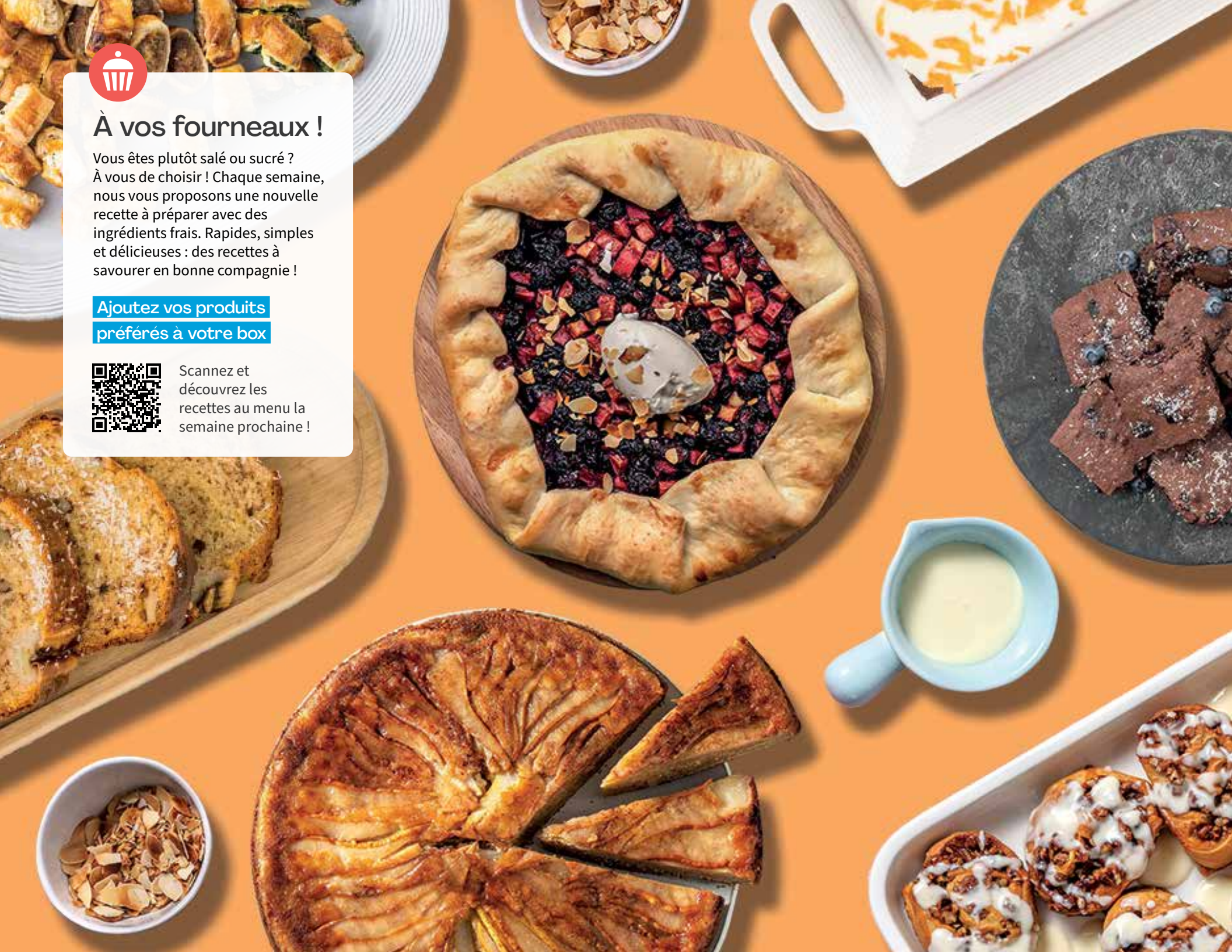
À vos fourneaux !

Vous êtes plutôt salé ou sucré ?
À vous de choisir ! Chaque semaine,
nous vous proposons une nouvelle
recette à préparer avec des
ingrédients frais. Rapides, simples
et délicieuses : des recettes à
savourer en bonne compagnie !

Ajoutez vos produits
préférés à votre box



Scannez et
découvrez les
recettes au menu la
semaine prochaine !



Gâteau de la fête des mères

avec des framboises et du mascarpone

À vos fourneaux !

Durée totale : 45 min.

Préparation : 15 min.

Cuisson au four/refroidissement : 30 min.

Ustensiles

Moule à gâteau/tarte de 24 cm de diamètre, mixeur, 2x grand bol, petit bol, spatule

Ingrédients

	+/- 12 parts
Préparation pour cake (g)	400
Mascarpone* (g)	50
Œuf* (pièce(s))	4
Sucre glace (g)	100
Beurre* (g)	250
Framboises* (g)	125
Citron* (pièce(s))	1
Confiture de myrtilles (g)	75

À ajouter vous-même

Eau (cs)	2
Sel (pincée(s))	1

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1478 / 353
Lipides total (g)	21
Dont saturés (g)	12,1
Glucides (g)	37
Dont sucres (g)	20,9
Fibres (g)	1
Protéines (g)	4
Sel (g)	0,5

Allergènes

Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées sur l'étiquette de chaque produit.



1. Préparer

- Préchauffez le four à 180°C (convection) ou 200°C (électrique).
- Sortez le **beurre** du réfrigérateur. Coupez-le en dés et portez-le à température ambiante. Réservez-en 50 g.
- Pressez le **citron**.
- Beurrez le moule à gâteau.



2. Préparer la pâte

- Versez la **préparation pour cake** dans le grand bol. Battez les **œufs** dans le petit bol. Ajoutez 200 g de **beurre**, 1 pincée de sel, les **œufs** battus et le jus de **citron** au grand bol et mixez au mixeur (à main) en une pâte homogène. Versez la pâte dans le moule à gâteau. Ajoutez-y la **confiture** et mélangez-la délicatement à la pâte avec une fourchette (voir conseil 1).
- Enfourez le **gâteau** au milieu du four 40 à 50 minutes (voir conseil 2). Sortez-le du four et laissez-le entièrement refroidir. Ensuite, démoulez-le.

Conseil : 1. Au lieu de la mélanger à la pâte, vous pouvez ajouter la confiture lorsque le gâteau est cuit. 2. Contrôlez-en la cuisson après 40 minutes en le piquant avec une pique à brochette. Si elle en ressort propre, le gâteau est cuit !



3. Préparer le glaçage

- Dans le 2e grand bol, mélangez le **mascarpone**, le **sucre glace**, le reste de **beurre** et l'eau. Mélangez 3 minutes environ en un tout homogène. Réservez le glaçage au réfrigérateur pour qu'il refroidisse.
- Étalez-le ensuite sur le dessus du **gâteau** à la spatule (voir conseil).

Conseil : Si vous avez réservé la confiture, coupez le gâteau horizontalement et étalez-en 4 cs - ou plus si vous le souhaitez - sur la partie inférieure. Disposez la partie supérieure sur la confiture et étalez le glaçage sur le gâteau à la spatule.



4. Garnir le gâteau

- Garnissez le **gâteau** de **framboises** en les alignant en forme de cœur sur le glaçage.
- Présentez le **gâteau** sur un plat à service.

Bon appétit !



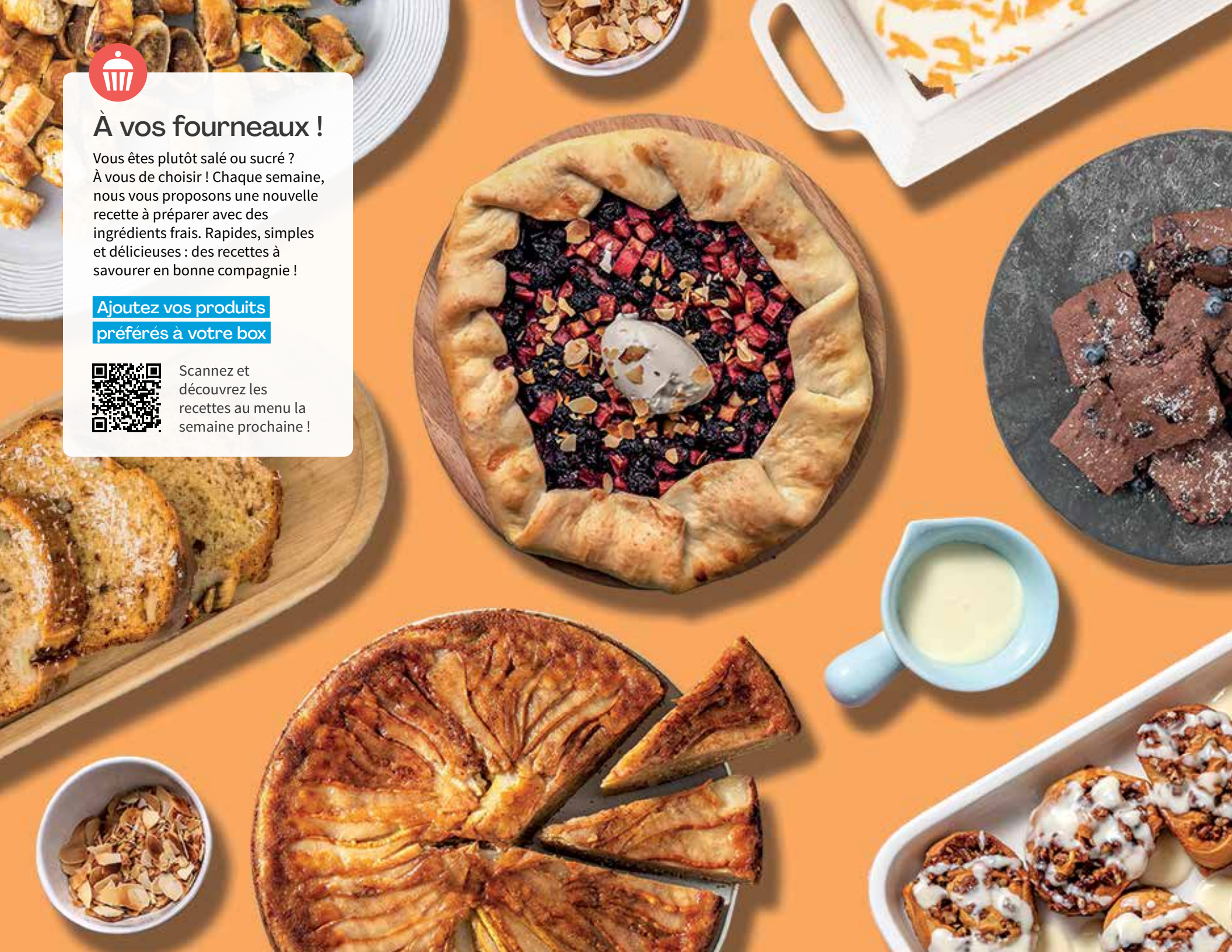
À vos fourneaux !

Vous êtes plutôt salé ou sucré ?
À vous de choisir ! Chaque semaine,
nous vous proposons une nouvelle
recette à préparer avec des
ingrédients frais. Rapides, simples
et délicieuses : des recettes à
savourer en bonne compagnie !

Ajoutez vos produits
préférés à votre box



Scannez et
découvrez les
recettes au menu la
semaine prochaine !



Box Smoothie

Faites le plein de vitamines !

1

Smoothie à la banane & beurre de cacahuète
préparé avec du lait, des amandes effilées

2

Smoothie mangue-framboise au lait de coco
garni de graines de chia

3

Green Smoothie Booster
mangue, concombre et épinards

Smoothie à la banane & beurre de cacahuète

lait, graines de chia et amandes effilées

5 min.



Ustensiles

Blender ou bol profond avec mixeur plongeant

Ingrédients pour 2 personnes

Banane* (pièce(s))	2
Lait demi-écrémé bio* (ml)	200
Beurre de cacahuètes (contenant(s))	3
Yaourt entier bio* (g)	100
Graines de chia (g)	10
Amandes effilées (g)	10

À ajouter vous-même

Miel	À votre goût
------	--------------

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs Nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1735 / 415	555 / 133
Lipides total (g)	21	7
Dont saturés (g)	5,1	1,6
Glucides (g)	38	12
Dont sucres (g)	28,6	9,2
Fibres (g)	5	2
Protéines (g)	14	5
Sel (g)	0,3	0,1

Allergènes

Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées sur l'étiquette de chaque produit.

1. Coupez la **banane** en rondelles.
2. Mélangez la **banane**, le **lait**, le **yaourt** et le **beurre de cacahuète** dans le blender ou bol profond avec mixeur plongeant en **smoothie** épais.
3. Si vous aimez les saveurs sucrées, ajoutez du miel à votre goût.
4. Servez le **smoothie** dans des bols ou assiettes creuses et garnissez-le de **graines de chia** et **amandes effilées**.

Contact

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

Smoothie mangue-framboise

lait de coco et graines de chia

5 min.



Ustensiles

Blender ou mixeur plongeant, bol profond, petit bol

Ingrédients pour 2 personnes

Lait de coco (ml)	250
Framboises* (g)	125
Mangue* (pièce(s))	1
Citron vert* (pièce(s))	½
Graines de chia (g)	10

À ajouter vous-même

Miel À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs Nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1507 /360	465 /111
Lipides total (g)	24	8
Dont saturés (g)	19,9	6,1
Glucides (g)	27	8
Dont sucres (g)	21	6,5
Fibres (g)	6	2
Protéines (g)	4	1
Sel (g)	0,1	0

Allergènes

Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées sur l'étiquette de chaque produit.

1. Pelez 1 **mangue** et détaillez-en la chair en petits morceaux. Pressez la moitié du **citron vert** dans le petit bol.
2. Mixez la **mangue** avec 250 ml de **lait de coco**, le jus de **citron vert** et les **framboises** dans un blender, ou bol profond avec mixeur plongeant, en un **smoothie** épais.
3. Si vous aimez les saveurs sucrées, ajoutez du miel à votre goût.
4. Servez le **smoothie** dans des verres. Garnissez des **graines de chia**.

Smoothie Booster

mangue, concombre et épinards

5 min.



Ustensiles

Blender ou mixeur plongeant, bol profond

Ingrédients pour 2 personnes

Lait de coco (ml)	250
Banane* (pièce(s))	2
Concombre* (pièce(s))	1
Mangue* (pièce(s))	1
Épinards* (g)	100
Citron vert* (pièce(s))	½

À ajouter vous-même

Miel À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs Nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1881 /450	373 /89
Lipides total (g)	24	5
Dont saturés (g)	19,9	3,9
Glucides (g)	49	10
Dont sucres (g)	39,2	7,8
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	6	1
Sel (g)	0,1	0

1. Coupez le **concombre** en petits morceaux. Pelez 2 **bananes** et coupez-les en rondelles. Pelez 1 **mangue** et détaillez-en la chair en petits morceaux.
2. Pressez la moitié du **citron vert** au-dessus du blender ou bol profond. Ajoutez-y la **mangue**, la **banane**, les **épinards**, le **concombre** et 250 ml de **lait de coco**. Mixez au blender ou mixeur plongeant en **smoothie** épais.
3. Ajoutez du miel à votre goût et mixez à nouveau brièvement.
4. Versez le **smoothie** dans 2 verres.

Bon appétit !



Box asperges au saumon | menu à 3 services

4 portions | Velouté d'asperges, saumon fumé et cheesecake

Durée de préparation : 90 - 100 min.



Pomme de terre



Crème fraîche liquide



Estragon et ciboulette frais



Huile d'olive au citron



Sauce hollandaise



Persil frisé frais



Noix de muscade



Cheesecake au citron



Asperges blanches



Échalote



Petit pain complet bio



Grenailles



Œuf



Lard



Gousse d'ail



Saumon fumé à froid



Qu'avez-vous pensé de cette recette ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, grande casserole ou casserole à asperges, éplucheur, casserole en inox, écumoire, marmite à soupe avec couvercle, mixeur plongeant, poêle

Ingrédients pour 4 personnes

Pomme de terre (g)	500
Asperges blanches* (g)	1500
Crème fraîche liquide* (ml)	200
Échalote (pièce(s))	1
Estragon et ciboulette frais* (g)	10
Petit pain complet bio* (pièce(s))	1
Huile d'olive au citron (ml)	8
Grenailles (g)	1200
Sauce hollandaise* (g)	400
Œuf* (pièce(s))	4
Persil frisé frais* (g)	20
Lard* (tranche(s))	6
Noix de muscade (pointe(s))	1
Gousse d'ail (pièce(s))	2
Cheesecake au citron* (pièce(s))	4
Saumon fumé à froid* (g)	80
À ajouter vous-même	
Huile d'olive (cs)	3
Beurre [végétal] (cs)	1½
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	1
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	575 / 138
Lipides total (g)	8
Dont saturés (g)	2,8
Glucides (g)	11
Dont sucres (g)	2,9
Fibres (g)	2
Protéines (g)	4
Sel (g)	0,3

Allergènes

Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées sur l'étiquette de chaque produit.

Box asperges au saumon | menu à 3 services



1. Préparer le velouté

- Épluchez les **pommes de terre** et coupez-les en quarts. Émincez grossièrement l'**échalote** et l'**ail**. Pesez 500 g d'**asperges**. Retirez au couteau l'extrémité dure de la partie inférieure de l'**asperge** (1 à 2 cm). Coupez les pointes d'**asperge** et réservez-les. Épluchez soigneusement les **asperges** à l'éplucheur et coupez-les en tronçons de 4 cm de long (voir conseil).
- Faites chauffer le beurre dans la marmite à soupe et revenez l'**échalote** et l'**ail** 2 minutes à feu doux. Ajoutez les **pommes de terre** et les **asperges** - pointes d'asperges comprises - à la casserole et faites cuire 1 minute en remuant.

Conseil : Vous pouvez d'ores et déjà éplucher es asperges destinées au plat principal, mais conservez-les entières.



4. Préparer le plat principal

- Préchauffez le four à 180°C. Lavez les **grenailles** et coupez-les en quatre. Mélangez-les dans le bol avec 2 cs d'huile d'olive, du sel et du poivre. Étalez les **grenailles** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfourez-les 30 à 35 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retournez-les à mi-cuisson.
- Épluchez les **asperges** restantes de haut en bas avec un éplucheur. Retirez les 2 cm inférieurs des **asperges**. Il n'est pas nécessaire d'en éplucher les pointes. Portez 2 litres d'eau à ébullition dans la grande casserole.



2. Garnir le velouté

- Portez 1 litre d'eau à ébullition et ajoutez-la à la casserole. Émiettez-y le bouillon cube et faites cuire 10 à 12 minutes à couvert.
- Coupez le **lard** en lanières. Faites-le cuire 3 à 4 minutes, sans huile, dans la poêle à feu moyen-vif pour qu'il soit croquant. Réservez-les hors de la poêle.
- Coupez le **pain** en dés de 1 cm. Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive dans la même poêle à feu vif et cuire les dés de **pain** 6 minutes pour qu'ils soient croquants.
- Ciselez la **ciboulette** et l'**estragon** (voir conseil).

Conseil : Si vous souhaitez servir le plat principal après la soupe, commencez d'abord par l'étape 4 et passez ensuite seulement à l'étape 3.



5. Cuire et servir le plat principal

- Faites cuire les **asperges** dans la grande casserole 12 à 15 minutes. Faites cuire les **œufs** avec les **asperges** les 7 premières minutes. Retirez les **œufs** de la casserole et passez-les sous l'eau froide. Écalez-les et coupez-les en deux.
- Ciselez finement le **persil**. Faites chauffer la **sauce hollandaise** dans la casserole en inox 1 à 2 minutes. Écalez les **œufs** et coupez-les en deux.
- Servez les **asperges** et les **grenailles** sur les assiettes. Disposez les tranches de **saumon fumé** sur les **asperges**. Versez la **sauce hollandaise** sur les **grenailles** et disposez les **œufs** sur les **asperges**. Garnissez de **persil**.



3. Servir le velouté

- Retirez la soupe du feu. Retirez les pointes d'**asperges** de la marmite à soupe avec une écumoire et réservez-les. Ajoutez la **crème liquide** et mixez au mixeur plongeant en un tout lisse et homogène. Râpez 2 pointes de **noix de muscade**. Assaisonnez le **velouté** de sel, poivre et **noix de muscade** à votre goût. Réchauffez brièvement le **velouté**.
- Servez-le dans des bols ou des assiettes creuses.
- Disposez les pointes d'**asperge** au milieu et garnissez du **lard**, des **croûtons** et **herbes fraîches**. Arrosez d'un filet d'**huile d'olive au citron** à votre goût.



6. Servir le dessert

- Servez le **cheesecake** en dessert.

Bon appétit !



Box asperges et jambon | menu à 3 services

4 portions | velouté d'asperges, asperges au jambon et cheesecake

Durée de préparation : 90 - 100 min.



Pomme de terre



Asperges blanches



Crème fraîche liquide



Échalote



Estragon et ciboulette frais



Petit pain complet bio



Huile d'olive au citron



Grenailles



Sauce hollandaise



Œuf



Persil frisé frais



Tranches de jambon fumé



Lard



Noix de muscade



Gousse d'ail



Cheesecake au citron



Qu'avez-vous pensé de cette recette ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, mixeur plongeant, grande casserole ou casserole à asperges, éplucheur, casserole en inox, écumoire, marmite à soupe avec couvercle, poêle

Ingrédients pour 4 personnes

Pomme de terre (g)	500
Asperges blanches* (g)	1500
Crème fraîche liquide* (ml)	200
Échalote (pièce(s))	1
Estragon et ciboulette frais* (g)	10
Petit pain complet bio* (pièce(s))	1
Huile d'olive au citron (ml)	8
Grenailles (g)	1200
Sauce hollandaise* (g)	400
Œuf* (pièce(s))	4
Persil frisé frais* (g)	20
Tranches de jambon fumé* (tranche(s))	16
Lard* (tranche(s))	6
Noix de muscade (pointe(s))	1
Gousse d'ail (pièce(s))	2
Cheesecake au citron* (pièce(s))	4
À ajouter vous-même	
Beurre [végétal] (cs)	1½
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	1
Huile d'olive (cs)	3
Poivre et sel	À votre goût
* Conserver au réfrigérateur	

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	558 /133
Lipides total (g)	8
Dont saturés (g)	2,8
Glucides (g)	12
Dont sucres (g)	3
Fibres (g)	2
Protéines (g)	4
Sel (g)	0,4

Allergènes

Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées sur l'étiquette de chaque produit.

Box asperges et jambon | menu à 3 services



1. Préparer le velouté

- Épluchez les **pommes de terre** et coupez-les en quarts. Émincez grossièrement l'**échalote** et l'**ail**. Pesez 500 g d'**asperges**. Retirez au couteau l'extrémité dure de la partie inférieure de l'**asperge** (1 à 2 cm). Coupez les pointes d'**asperge** et réservez-les. Épluchez soigneusement les **asperges** à l'éplucheur et coupez-les en tronçons de 4 cm (voir conseil).
- Faites chauffer le beurre dans la marmite à soupe et revenir l'**échalote** et l'**ail** 2 minutes à feu doux. Ajoutez les **pommes de terre** et les **asperges** - pointes d'**asperges** comprises - à la casserole et faites cuire 1 minute en remuant.

Conseil : Vous pouvez d'ores et déjà éplucher les asperges destinées au plat principal, mais conservez-les entières.



4. Préparer le plat principal

- Préchauffez le four à 180°C. Lavez les **grenailles** et coupez-les en quatre. Mélangez-les dans le bol avec 2 cs d'huile d'olive, du sel et du poivre. Étalez les **grenailles** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfournez-les 30 à 35 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retournez-les à mi-cuisson.
- Épluchez les **asperges** restantes de haut en bas avec un éplucheur. Retirez-en les 2 cm inférieurs. Il n'est pas nécessaire d'éplucher les pointes. Portez 2 litres d'eau à ébullition dans la grande casserole.



2. Garnir le velouté

- Portez 1 litre d'eau à ébullition et ajoutez-la à la casserole. Émiettez-y le bouillon cube et faites cuire 10 à 12 minutes à couvert.
- Coupez le **lard** en lanières. Faites-le cuire 3 à 4 minutes, sans huile, dans la poêle à feu moyen-vif pour qu'il soit croquant. Réservez-le hors de la poêle.
- Coupez le **pain** en dés de 1 cm. Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive dans la même poêle à feu vif et cuire les dés de **pain** 6 minutes pour qu'ils soient croquants. Ciselez finement la **ciboulette** et l'**estragon** (voir conseil).

Conseil : Si vous souhaitez servir le plat principal après la soupe, commencez d'abord par l'étape 4 et passez ensuite seulement à l'étape 3.



5. Cuire et servir le plat principal

- Faites cuire les **asperges** dans la grande casserole 12 à 15 minutes. Faites cuire les **œufs** avec les **asperges** dans les 7 premières minutes. Retirez les **œufs** de la casserole et passez-les sous l'eau froide. Écalez-les et coupez-les en deux. Ciselez finement le **persil**. Faites chauffer la **sauce hollandaise** dans la casserole en inox 1 à 2 minutes.
- Servez les **asperges** et les **grenailles** sur les assiettes. Disposez les tranches de **jambon** sur les **asperges**. Versez la **sauce hollandaise** sur les **grenailles** et disposez les **œufs** sur les **asperges**. Garnissez de **persil**.



3. Servir le velouté

- Retirez la soupe du feu. Retirez les pointes d'**asperges** de la marmite à soupe avec une écumoire et réservez-les. Ajoutez la **crème liquide** et mixez au mixeur plongeant en un tout lisse et homogène. Râpez 2 pointes de **noix de muscade**. Assaisonnez le **velouté** de sel, poivre et **noix de muscade** à votre goût.
- Réchauffez brièvement le **velouté**. Servez-le dans des bols ou assiettes creuses. Disposez les pointes d'**asperge** au centre et garnissez du **lard**, des **croûtons** et **herbes fraîches**. Arrosez d'un filet d'**huile d'olive au citron** à votre goût.



6. Servir le dessert

- Servez le **cheesecake** en dessert.

Bon appétit !

Asperges au saumon fumé et sauce hollandaise

grenailles et œuf dur

Durée totale : 40 min.

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, grande casserole ou casserole à asperges, casserole en inox, éplucheur ou épluche-asperges

Ingrédients pour 2 personnes

Asperges blanches* (g)	500
Grenailles (g)	600
Sauce hollandaise* (g)	200
Œuf* (pièce(s))	2
Persil frisé frais* (g)	10
Saumon fumé à froid* (g)	160
À ajouter vous-même	
Poivre et sel	À votre goût
Huile d'olive (cs)	2

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	4367 / 1044	542 / 130
Matières grasses (g)	69	9
dont acides gras saturés (g)	16,2	2
Glucides (g)	68	8
dont sucres (g)	6,4	0,8
Fibres alimentaires (g)	14	2
Protéines (g)	35	4
Sel (g)	2,7	0,3

Allergènes

Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées sur l'étiquette de chaque produit.



1. Cuire les grenailles

- Préchauffez le four à 180°C.
- Lavez les **grenailles** et coupez-les en quartiers.
- Dans le bol, mélangez 2 cs d'huile d'olive, du sel et du poivre puis, ajoutez-y les **grenailles**.
- Étalez les **grenailles** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfourez-les 30 à 35 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retournez-les à mi-cuisson.

2. Cuire les asperges

- Portez 1 l d'eau à ébullition dans la casserole à asperges ou grande casserole.
- Pelez les **asperges** de haut en bas à l'aide d'un éplucheur ou d'un épluche-asperges (voir conseil). Coupez les 2 cm inférieurs des **asperges**.
- Faites cuire les **asperges** 12 à 15 minutes puis égouttez-les. Faites cuire les **œufs** avec les **asperges** lors des 7 premières minutes de cuisson.
- Retirez les **œufs** de la casserole et passez-les sous l'eau froide.

Conseil : Attention ! Les pointes d'asperge ne s'épluchent pas !

3. Préparer les garnitures

- Faites chauffer la **sauce hollandaise** dans la casserole en inox 1 à 2 minutes.
- Écalez les **œufs** et coupez-les en deux.
- Ciselez finement le **persil**.

4. Servir

- Servez les **asperges** et les **grenailles** sur les assiettes.
- Garnissez les **asperges** de **saumon fumé** et **œuf**.
- Versez la **sauce hollandaise** sur les **grenailles** et garnissez-les de **persil**.

Bon appétit !



Asperges blanches



Grenailles



Sauce hollandaise



Œuf



Persil frisé frais



Saumon fumé à froid



Envie de plus ?

Du petit-déj' au lunch,
en passant par un snack ou
accompagnement : découvrez nos
autres recettes Express et préparez
un délice pour 2 en 5 à 15 minutes.

**Ajoutez vos produits
préférés à votre box.**



Scannez et découvrez
les recettes Express
au menu la semaine
prochaine !



Asperges au jambon fumé et sauce hollandaise

grenailles et œuf dur

Durée totale : 40 min.

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, grande casserole ou casserole à asperges, casserole en inox, éplucheur ou épluche-asperges

Ingrédients pour 2 personnes

Asperges blanches* (g)	500
Grenailles (g)	600
Sauce hollandaise* (g)	200
Œuf* (pièce(s))	2
Persil frisé frais* (g)	10
Jambon fumé* (tranche(s))	8
À ajouter vous-même	
Huile d'olive (cs)	2
Poivre et sel	À votre goût
* Conserver au réfrigérateur	

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	4011 /959	511 /122
Matières grasses (g)	62	8
dont acides gras saturés (g)	15	1,9
Glucides (g)	69	9
dont sucres (g)	7,2	0,9
Fibres alimentaires (g)	14	2
Protéines (g)	28	4
Sel (g)	2,9	0,4

Allergènes

Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées sur l'étiquette de chaque produit.



1. Cuire les grenailles

- Préchauffez le four à 180°C.
- Lavez les **grenailles** et coupez-les en quartiers.
- Dans le bol, mélangez 2 cs d'huile d'olive, du sel et du poivre puis, ajoutez-y les **grenailles**.
- Étalez les **grenailles** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfournez-les 30 à 35 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retournez-les à mi-cuisson.

2. Cuire les asperges

- Portez 1 litre d'eau à ébullition dans la casserole à asperges ou grande casserole.
- Pelez les **asperges** de haut en bas à l'aide d'un éplucheur ou d'un épluche-asperges (voir conseil). Coupez-en les 2 cm inférieurs.
- Faites cuire les **asperges** 12 à 15 minutes, puis égouttez-les. Faites cuire les **œufs** avec les **asperges** lors des 7 premières minutes de cuisson.
- Retirez les **œufs** de la casserole et passez-les sous l'eau froide.

Conseil : Attention ! Les pointes d'asperge ne s'épluchent pas.

3. Préparer les garnitures

- Faites chauffer la **sauce hollandaise** dans la casserole en inox 1 à 2 minutes.
- Écalez les **œufs** et coupez-les en deux.
- Ciselez finement le **persil**.

4. Servir

- Servez les **asperges** et les **grenailles** sur les assiettes.
- Garnissez les **asperges** de **jambon fumé** et **œufs**.
- Versez la **sauce hollandaise** sur les **grenailles** et garnissez-les de **persil**.

Bon appétit !



Asperges blanches



Grenailles



Sauce hollandaise



Œuf



Persil frisé frais



Jambon fumé



Envie de plus ?

Du petit-déj' au lunch,
en passant par un snack ou
accompagnement : découvrez nos
autres recettes Express et préparez
un délice pour 2 en 5 à 15 minutes.

**Ajoutez vos produits
préférés à votre box.**



Scannez et découvrez
les recettes Express
au menu la semaine
prochaine !



Nachos garnis au guacamole maison

cheddar, jalapeños et crème aigre

Durée de préparation : 30 min.



Cheddar râpé



Jalapeños coupés



Oignon nouveau



Avocat



Échalote



Citron vert



Tomate



Gousse d'ail



Crème aigre bio



Chips de tortillas au piment doux



Qu'avez-vous pensé de cette recette ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes, puis pesez-les.

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, grand bol

Ingrédients pour 4 personnes

Cheddar râpé* (g)	150
Jalapeños coupés* (g)	60
Oignon nouveau* (botte(s))	1
Avocat (pièce(s))	2
Échalote (pièce(s))	1
Citron vert (pièce(s))	1
Tomate (pièce(s))	1
Gousse d'ail (pièce(s))	1
Crème aigre bio* (g)	100
Chips de tortillas au piment doux(g)	300
A ajouter vous-même	
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	952 /228
Lipides total (g)	14
Dont saturés (g)	4
Glucides (g)	17
Dont sucres (g)	2,5
Fibres (g)	1
Protéines (g)	6
Sel (g)	0,7

Allergènes

Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées sur l'étiquette de chaque produit.



1. Préparer

- Préchauffer le four à 180°C.
- Coupez l'**oignon nouveau** en fines rondelles.
- Disposez les **chips de tortillas** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Garnissez directement les **chips** avec les **jalapeños** et $\frac{2}{3}$ de l'**oignon nouveau**. Parsemez de **cheddar**.
- Enfouez 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que le **fromage** soit fondu.



3. Préparer le guacamole

- Écrasez finement la chair de l'**avocat** à l'aide d'une fourchette.
- Ajoutez-y la **tomate**, l'**échalote** et l'**ail**.
- Pressez le jus de **citron vert** au-dessus du bol.
- Mélangez bien le tout et assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



2. Couper

- Coupez l'**avocat** et retirez-en le noyau et la peau (scannez ci-dessous !). Coupez-en la chair en dés et ajoutez-les au grand bol.
- Détaillez le **tomate** en dés.
- Émincez l'**échalote**. Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Coupez le **citron vert** en deux.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



4. Servir

- Sortez les **nachos** du four et servez-les directement sur la plaque de cuisson, ou dans un plat à service.
- Garnissez-les du reste d'**oignon nouveau**.
- Présentez la **crème aigre** dans un petit bol et servez-la, avec le **guacamole**, en **dip** pour les **nachos**.

Bon appétit !

Cookies pistache et chocolat

chocolat blanc et au lait

À vos fourneaux !

Temps de préparation : 70 min.

Temps de cuisson : 20 min.

Durée totale : 90 min.

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, grand bol, film plastique, petite casserole en inox, bol résistant à la chaleur

Ingrédients

	+/- 18 pièces
Œuf* (pièce(s))	1
Farine de blé (g)	200
Beurre* (g)	150
Pépites de chocolat au lait (g)	100
Sucre cristallisé (g)	100
Pépites de chocolat blanc (g)	100
Pistaches (g)	20

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2033 /486
Lipides total (g)	29
Dont saturés (g)	17,3
Glucides (g)	49
Dont sucres (g)	28,8
Fibres (g)	2
Protéines (g)	7
Sel (g)	0,4

Allergènes

Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées sur l'étiquette de chaque produit.



1. Préparer

- Séparez le jaune du blanc d'**œuf** (voir conseil). Ajoutez les jaunes dans le grand bol.
- Mélangez les jaunes d'**œufs** avec la **farine**, le **sucré** et le **beurre** jusqu'à ce que la pâte ait une structure granuleuse.
- Ensuite, pétrissez-la et formez-en une boule.
- Enveloppez la pâte dans du film alimentaire et laissez-la reposer 30 minutes au réfrigérateur.

Conseil : Vous n'utilisez pas le blanc d'œuf dans cette recette. Transformez-le en omelette pour un déjeuner sain !



2. Préparer les cookies

- Préchauffez le four à 175°C.
- Saupoudrez un peu de **farine** sur le plan de travail et étalez-y la pâte sur une épaisseur d'environ ½ cm.
- Coupez des biscuits dans la pâte en forme de cœur (voir conseil).
- Pétrissez à nouveau la pâte restante en boule, étalez-la et répétez l'opération jusqu'à ce que toute la pâte soit utilisée.

Conseil : Découpez un cœur dans du papier sulfurisé et utilisez-le comme forme pour découper les cœurs.



3. Enfourner

- Disposez les **cookies** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Laissez suffisamment d'espace entre les **cookies**.
- Enfourez 15 à 20 minutes (voir conseil).
- Pendant ce temps, concassez finement les **pistaches**.
- Faites fondre les **pépites de chocolat blanc et au lait** séparément au bain-marie (voir étape suivante).

Conseil : Laissez refroidir complètement les cookies avant de les décorer.



4. Décorer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole en inox. Ajoutez les **pépites de chocolat** dans un bol résistant à la chaleur plus grand que la casserole. Placez le bol sur la casserole et laissez fondre le **chocolat** en remuant.
- Trempez la moitié des **cookies** à moitié dans le **chocolat blanc**.
- Décorez-les à la fourchette avec le **chocolat au lait**.
- Faites l'inverse avec l'autre moitié des **cookies** : trempez-les à moitié dans le **chocolat au lait** et décorez-les de **chocolat blanc**.
- Saupoudrez les **cookies** des **pistaches** concassées lorsque le **chocolat** est encore mou.



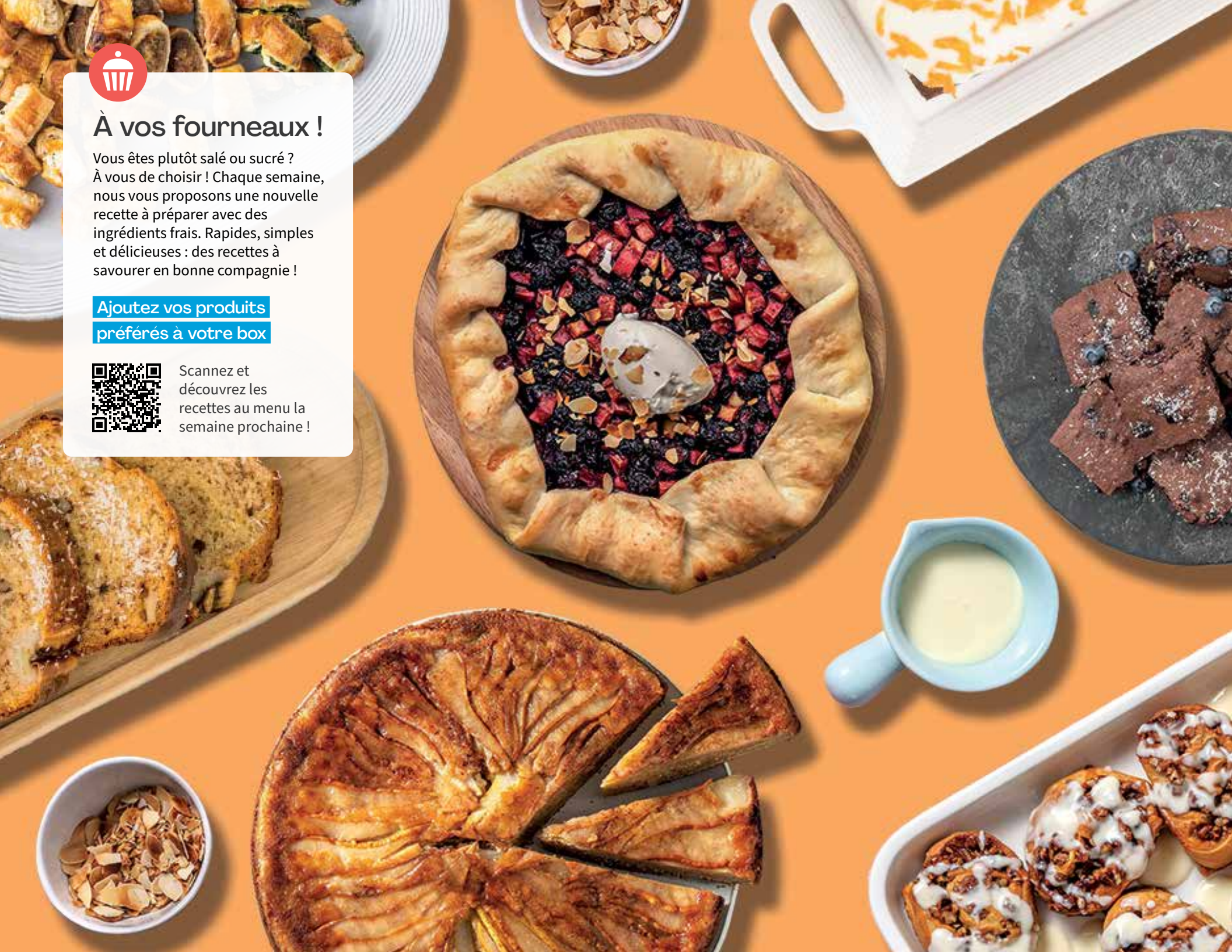
À vos fourneaux !

Vous êtes plutôt salé ou sucré ?
À vous de choisir ! Chaque semaine,
nous vous proposons une nouvelle
recette à préparer avec des
ingrédients frais. Rapides, simples
et délicieuses : des recettes à
savourer en bonne compagnie !

Ajoutez vos produits
préférés à votre box



Scannez et
découvrez les
recettes au menu la
semaine prochaine !



Soupe dahl indienne et pain à l'ail maison

3 - 4 portions

Ustensiles

Bol, râpe fine, marmite à soupe

Ingrédients

Demi-baguette (pièce(s))	2
Gousse d'ail (pièce(s))	3
Ciboulette fraîche* (g)	10
Parmigiano Reggiano AOP* (pièce(s))	1
Cheddar râpé* (g)	50
Soupe dahl à l'indienne* (ml)	1000
À ajouter vous-même	
Beurre [végétal] (g)	20
Huile d'olive vierge extra (cs)	4
Sel (pincée(s))	1

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	658 / 157
Matières grasses (g)	9
dont acides gras saturés (g)	4,5
Glucides (g)	15
dont sucres (g)	1,5
Fibres alimentaires (g)	3
Protéines (g)	5
Sel (g)	0,8

Allergènes

Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées sur l'étiquette de chaque produit.

Végé Durée totale : 20 min.



1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Sortez le beurre du réfrigérateur et portez-le à température ambiante.
- Ciselez finement la **ciboulette**. Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Râpez finement le **Parmigiano Reggiano**.

2. Préparer le beurre à l'ail

- Ajoutez le beurre au bol.
- Mélangez-le à l'huile d'olive vierge extra, à l'ail et aux $\frac{2}{3}$ de la **ciboulette**.
- Assaisonnez d'une bonne pincée de sel.

3. Enfourner

- Entaillez les **demi-baguettes** en tranches diagonales, sans les couper entièrement. Tartinez généreusement l'intérieur des tranches de **beurre à l'ail**.
- Saupoudrez le **cheddar râpé** et le **Parmigiano Reggiano** sur la **baguette**.
- Enfournez 10 minutes, ou jusqu'à ce que le **fromage** soit doré.

4. Servir

- Pendant ce temps, réchauffez la **soupe dahl** dans la marmite à soupe à feu moyen-vif.
- Présentez le **pain à l'ail** sur un plat à service et garnissez-le du reste de **ciboulette**.
- Servez le **dahl** dans des assiettes creuses.
- Cassez le **pain** en morceaux une fois à table.

Bon appétit !



Demi-baguette



Gousse d'ail



Ciboulette fraîche



Parmigiano Reggiano AOP



Cheddar râpé



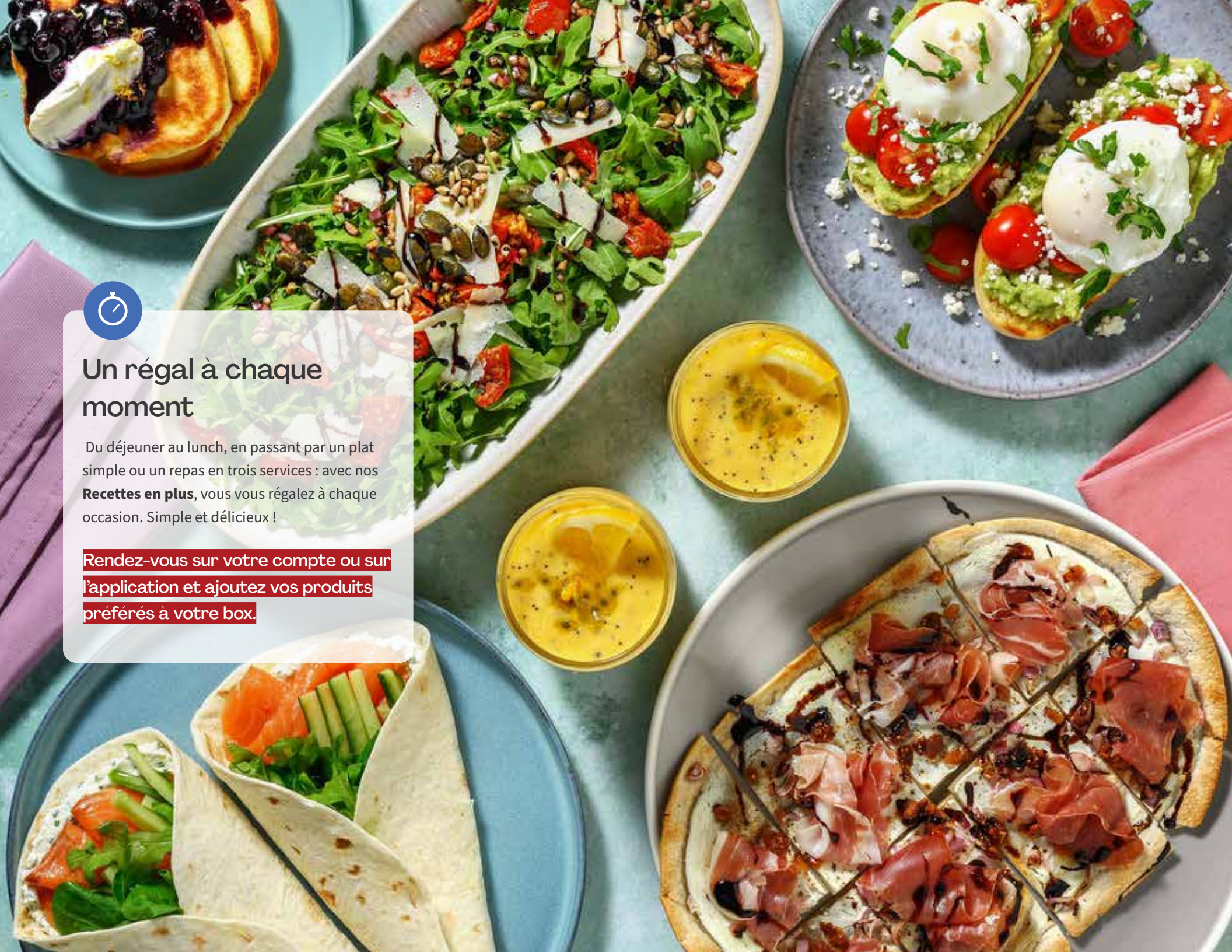
Soupe dahl à l'indienne



Un régal à chaque moment

Du déjeuner au lunch, en passant par un plat simple ou un repas en trois services : avec nos **Recettes en plus**, vous vous régalez à chaque occasion. Simple et délicieux !

Rendez-vous sur votre compte ou sur l'application et ajoutez vos produits préférés à votre box.



Soupe de tomate et toast à l'avocat avec un œuf poché

1000 ml | 2 portions | 810 g de légumes

Recettes Express Durée totale : 15 min.

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, grande casserole, petite casserole avec couvercle, essuie-tout, écumoire, petit bol, marmite à soupe

Ingrédients

Demi-baguette (pièce(s))	2
Avocat (pièce(s))	2
Citron vert* (pièce(s))	1
Persil plat et coriandre frais* (g)	10
Tomates cerises rouges (g)	125
Œuf* (pièce(s))	4
Feta* (g)	50
Soupe à la tomate et basilic* (ml)	1000
A ajouter vous-même	
Huile d'olive (cs)	1
Vinaigre de vin blanc (cs)	4
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	4846 / 1158	463 / 111
Matières grasses (g)	69	7
dont acides gras saturés (g)	14,1	1,3
Glucides (g)	91	9
dont sucres (g)	20,5	2,0
Fibres alimentaires (g)	14	1
Protéines (g)	37	4
Sel (g)	7,3	0,7

Allergènes

Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées sur l'étiquette de chaque produit.



1. Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Coupez la **baguette** en deux dans la longueur et badigeonnez-en les faces tranchées d'huile d'olive.
- Disposez la **baguette** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-la 5 à 7 minutes (voir conseil).
- Coupez l'**avocat** en deux et retirez-en le noyau et la peau. Écrasez-en finement la chair dans le petit bol. Pressez la moitié du **citron vert** par-dessus. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût puis mélangez.
- Coupez l'autre moitié du **citron vert** en quartiers. Coupez les **tomates** en deux.

2. Cuire les œufs

Cette étape vous fournit des explications simples pour préparer les **œufs**. Si vous souhaitez les pocher, suivez la méthode de préparation de l'étape suivante.

- Portez de l'eau à hauteur des **œufs** dans la casserole en inox.
- Portez à ébullition et faites-les cuire 6 à 8 minutes à couvert (voir conseil). Écalez les **œufs** et coupez-les en deux.
- Passez à l'étape 4.

Conseil : Faites cuire les œufs 6 minutes pour un œuf mollet ou 10 minutes pour un œuf dur.

3. Pocher les œufs

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la grande casserole.
- Lorsque l'eau bout, ajoutez-y le vinaigre de vin blanc. Cassez chaque **œuf** dans un petit verre. Effectuez des mouvements circulaires au fouet dans la casserole pour former un tourbillon d'eau.
- Déposez délicatement les **œufs** un par un au centre du tourbillon, puis portez le feu sur doux.
- Faites cuire jusqu'à ce que les blancs d'**œufs** soient complètement cuits et fermes. Comptez environ 2 à 3 minutes (voir conseil).
- À l'aide d'une écumoire, retirez délicatement chaque **œuf** de la casserole et déposez-le sur une assiette recouverte d'essuie-tout pour l'égoutter.

4. Réchauffer la soupe et servir

- Pendant ce temps, réchauffez la **soupe à la tomate** dans la marmite à soupe à feu moyen-vif.
- Servez les **toasts** sur les assiettes. Tartinez le mélange à base d'**avocat** sur les **toasts**. Garnissez des **tomates** et de l'**œuf**.
- Émiettez la **feta**, ciselez le **persil** et la **coriandre** et garnissez-en les **toasts**.
- Servez la **soupe** dans des assiettes creuses et accompagnez des **toasts à l'avocat**.

Bon appétit !



Demi-baguette



Avocat



Citron vert



Persil plat et coriandre frais



Tomates cerises rouges



Œuf



Feta



Soupe à la tomate et basilic



Envie de plus ?

Du petit-déj' au lunch,
en passant par un snack ou
accompagnement : découvrez nos
autres recettes Express et préparez
un délice pour 2 en 5 à 15 minutes.

**Ajoutez vos produits
préférés à votre box.**



Scannez et découvrez
les recettes Express
au menu la semaine
prochaine !



Soupe de tomate aux boulettes de viande et baguette caprese

2 portions

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, saladier, marmite à soupe

Ingrédients

Mozzarella* (boule(s))	2
Tomate (pièce(s))	4
Basilic frais* (g)	10
Demi-baguette (pièce(s))	2
Roquette et mâche* (g)	40
Pesto* (g)	40
Crème balsamique (ml)	8
Soupe de tomates et boulettes de viande* (ml)	1000
A ajouter vous-même	
Huile d'olive vierge extra (cs)	1
Vinaigre de vin blanc (cc)	1
Poivre et sel	à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	521 /125
Matières grasses (g)	7
dont acides gras saturés (g)	2,8
Glucides (g)	10
dont sucres (g)	2,6
Fibres alimentaires (g)	1
Protéines (g)	5
Sel (g)	0,8

Allergènes

Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées sur l'étiquette de chaque produit.

Durée totale : 10 min.



1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Déchirez la **mozzarella** en morceaux et coupez la **tomate** en rondelles.
- Ciselez le **basilic** en lanières.

2. Enfourner

- Enfourez la **demi-baguette** 6 minutes.
- Pendant ce temps, dans le saladier, préparez une vinaigrette avec, par personne : ½ cs d'huile d'olive et 1 cc de vinaigre de vin blanc. Ajoutez-y la salade, mélangez. Salez et poivrez à votre goût.

3. Garnir le pain

- Coupez la **baguette** en deux dans la longueur et tartinez-la de **pesto**. Garnissez-la ensuite de **salade, tomate, basilic** et **mozzarella**.
- Arrosez de **crème balsamique** et ½ cs d'huile d'olive vierge extra par personne. Salez et poivrez.

4. Réchauffer la soupe et servir

- Pendant ce temps, réchauffez la **soupe** dans la marmite à soupe à feu moyen-vif.
- Versez la **soupe** dans des assiettes creuses. Servez avec la **baguette caprese**.

Bon appétit !



Mozzarella



Tomate



Basilic frais



Demi-baguette



Roquette et mâche



Pesto



Crème balsamique



Soupe de tomates et boulettes de viande



Envie de plus ?

Du petit-déj' au lunch,
en passant par un snack ou
accompagnement : découvrez nos
autres recettes Express et préparez
un délice pour 2 en 5 à 15 minutes.

**Ajoutez vos produits
préférés à votre box.**



Scannez et découvrez
les recettes Express
au menu la semaine
prochaine !



Plateau de crudités et 2 dips maison

4 portions | houmous et tzatziki

Durée totale : 15 min.

Ustensiles

Bol, passoire, râpe, bol profond, mixeur plongeant

Ingrédients

Pois chiches (paquet(s))	1
Tahini* (g)	35
Citron* (pièce(s))	1
Graines de cumin moulues (sachet(s))	½
Gousse d'ail (pièce(s))	1
Yaourt à la grecque* (g)	150
Ciboulette fraîche* (g)	10
Concombre* (pièce(s))	1
Tomates cerises (g)	500
Poivron* (pièce(s))	1
Mini-carottes* (g)	500
Épices pili-pili (cc)	3
À ajouter vous-même	
Huile d'olive vierge extra (cs)	2½
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	254 /61
Matières grasses (g)	3
dont acides gras saturés (g)	0,8
Glucides (g)	5
dont sucres (g)	2,7
Fibres alimentaires (g)	2
Protéines (g)	2
Sel (g)	0,1

Allergènes

Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées sur l'étiquette de chaque produit.



1. Préparer le houmous

- Épluchez la **gousse d'ail**. Pressez ½ **citron** dans un robot culinaire ou bol profond.
- Ajoutez-y les **pois chiches**, la **gousse d'ail**, le **tahini**, 2 cs d'huile d'olive vierge extra, les **épices piri-piri** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.), ½ sachet de **cumin moulu**, du sel et du poivre.
- Réduisez le tout en purée au robot culinaire ou avec un mixeur plongeant 4 à 5 minutes jusqu'à obtenir un **houmous** crémeux (voir conseil).

Conseil : Si la texture du houmous reste granuleuse, ajoutez-y 2 cs d'eau et mixez encore 3 à 4 minutes.

2. Préparer le tzatziki

- Ciselez finement la **ciboulette**.
- Râpez la moitié du **concombre**. Laissez-le égoutter dans la passoire et pressez-en le plus de liquide possible avec le dos d'une cuillère.
- Ajoutez le **yaourt à la grecque**, le **concombre** râpé et la **ciboulette** dans le bol. Pressez-y ½ **citron**.
- Mélangez le **tzatziki** et assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

3. Couper

- Coupez le reste du **concombre** en deux dans la longueur puis en bâtonnets.
- Détaillez le **poivron** en fines lanières.
- Taillez les **tomates cerises** en deux.
- Si nécessaire, coupez les plus grosses **carottes** en deux.

4. Servir

- Versez éventuellement les 2 **dips maison** dans de jolis bols.
- Arrosez-les d'un filet d'huile d'olive vierge extra.
- Disposez les **légumes** sur un plat à service et accompagnez-les des **dips maison**.

Bon appétit !



Pois chiches



Tahini



Citron



Graines de cumin moulues



Gousse d'ail



Yaourt à la grecque



Ciboulette fraîche



Concombre



Tomates cerises



Poivron



Mini-carottes



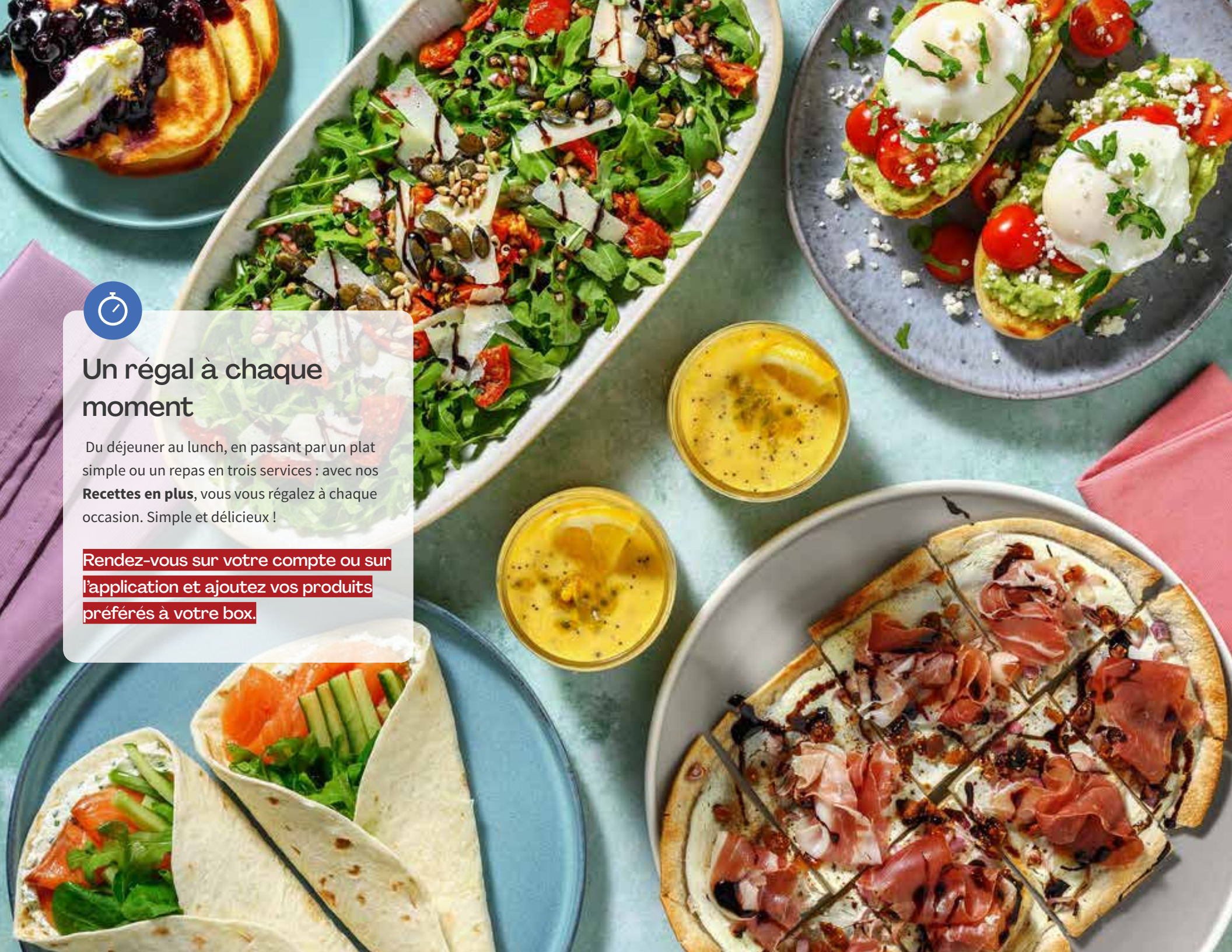
Épices pili-pili



Un régal à chaque moment

Du déjeuner au lunch, en passant par un plat simple ou un repas en trois services : avec nos **Recettes en plus**, vous vous régalez à chaque occasion. Simple et délicieux !

Rendez-vous sur votre compte ou sur l'application et ajoutez vos produits préférés à votre box.



Velouté d'asperges blanches

4 portions | servi avec un petit pain en forme de cœur

Ustensiles

Éplucheur, écumoire, marmite à soupe avec couvercle, mixeur plongeant, bouilloire

Ingrédients

Pomme de terre (g)	500
Asperges blanches* (g)	500
Crème fraîche liquide* (ml)	200
Échalote (pièce(s))	1
Estragon et ciboulette frais* (g)	10
Huile d'olive au citron (ml)	8
Noix de muscade (pointe(s))	1
Gousse d'ail (pièce(s))	2
Petit pain* (pièce(s))	2
A ajouter vous-même	
Beurre [végétal] (cs)	1½
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	1
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3473 / 830	481 / 115
Matières grasses (g)	46	6
dont acides gras saturés (g)	25,2	3,5
Glucides (g)	85	12
dont sucres (g)	8,1	1,1
Fibres alimentaires (g)	20	3
Protéines (g)	17	2
Sel (g)	1,8	0,3

Allergènes

Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées sur l'étiquette de chaque produit.

Durée totale : 35 min.



1. Préparer

- Épluchez les **pommes de terre** et coupez-les en quarts.
- Émincez grossièrement l'**échalote** et l'**ail**.
- Retirez au couteau l'extrémité dure de la partie inférieure de l'**asperge** (1 à 2 cm). Coupez les pointes d'**asperge** et réservez-les.
- Épluchez soigneusement les **asperges** à l'éplucheur et coupez-les en tronçons de 4 cm.

2. Cuire le velouté

- Portez 1 200 ml d'eau à ébullition dans une bouilloire.
- Faites fondre 1,5 cs de beurre dans la marmite à soupe et revenez l'**échalote** et l'**ail** 2 minutes à feu doux.
- Ajoutez les **pommes de terre** et les **asperges** - pointes d'**asperges** comprises - à la casserole et faites cuire 1 minute en remuant.
- Ajoutez l'eau à la marmite à soupe. Émiettez-y le bouillon cube et faites cuire 10 à 12 minutes à couvert (voir conseil).

Conseil : Si vous avez du temps, préparez un bouillon d'asperges avec les épluchures et extrémités coupées 30 min. dans 1 500 ml d'eau et 1 bonne pincée de sel. Passez au tamis et utilisez ce bouillon à la place du bouillon cube avec de l'eau.

3. Enfourner le petit pain

- Préchauffez le four à 180°C et enfournez le **petit pain** 5 à 6 minutes.
- Ciselez finement la **ciboulette** et l'**estragon**.
- Retirez la soupe du feu. Retirez les pointes d'**asperges** de la marmite à soupe avec une écumoire et réservez-les.
- Ajoutez la **crème liquide** et mixez au mixeur plongeant en un tout lisse et homogène.

4. Servir

- Râpez 1 pointe de **noix de muscade**. Assaisonnez le **velouté** de sel, poivre et **noix de muscade** à votre goût.
- Réchauffez le **velouté** 1 minute.
- Servez-le dans des bols. Disposez les pointes d'**asperge** au centre et garnissez de l'**estragon** et de la **ciboulette**. Arrosez d'**huile d'olive au citron** à votre goût.
- Accompagnez du **petit pain**.

Bon appétit !



Pomme de terre



Asperges blanches



Crème fraîche liquide



Échalote



Estragon et ciboulette frais



Huile d'olive au citron



Noix de muscade



Gousse d'ail



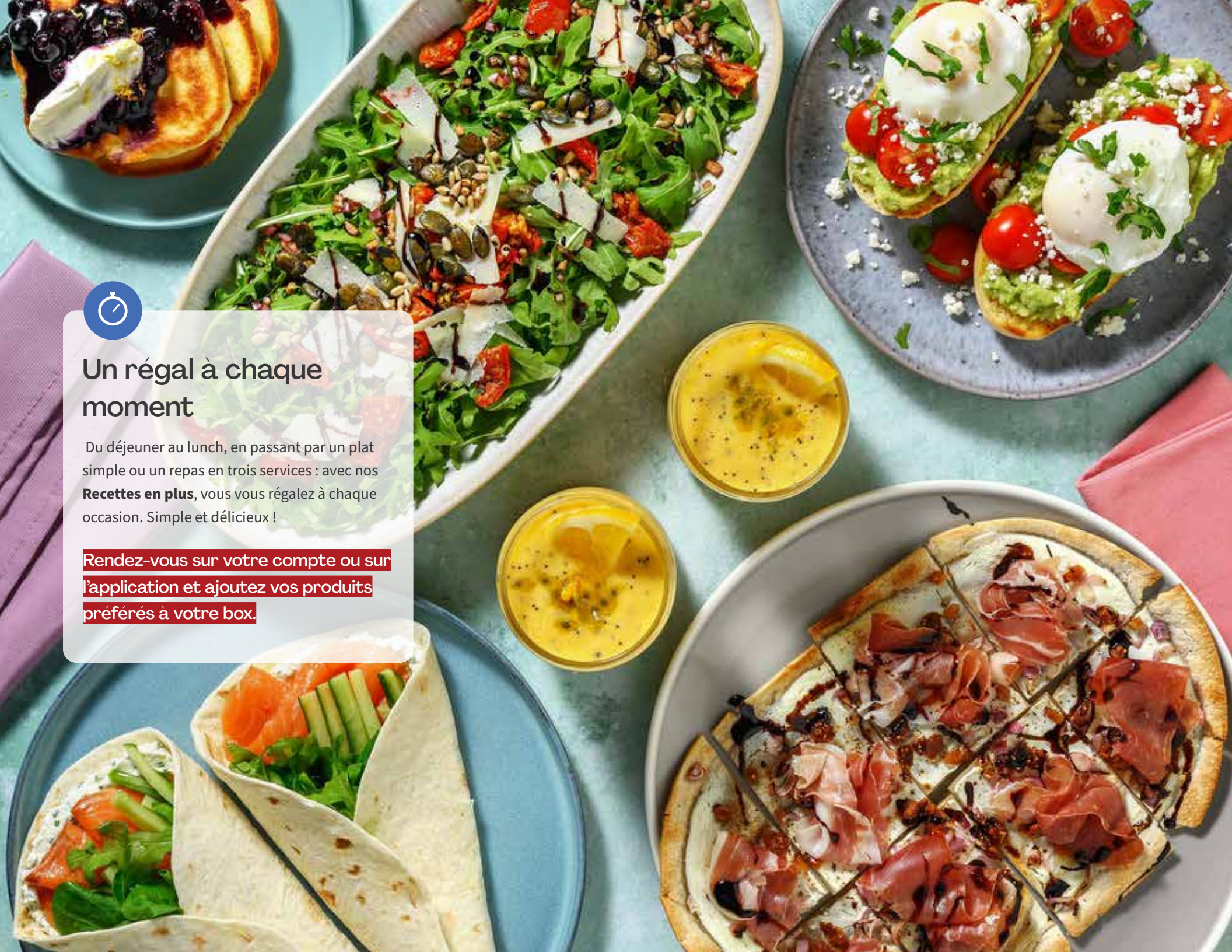
Petit pain



Un régal à chaque moment

Du déjeuner au lunch, en passant par un plat simple ou un repas en trois services : avec nos **Recettes en plus**, vous vous régalez à chaque occasion. Simple et délicieux !

Rendez-vous sur votre compte ou sur l'application et ajoutez vos produits préférés à votre box.



Pizza en forme de cœur au jambon serrano

2 portions | burrata et basilic

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol

Ingrédients

Passata (g)	200
Épices italiennes (sachet(s))	1
Jambon serrano* (g)	40
Burrata* (boule(s))	1
Base pour pizza* (pièce(s))	2
Basilic frais* (g)	5
Pesto* (g)	60
À ajouter vous-même	
Huile d'olive vierge extra	À votre goût
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3805 / 909	810 / 193
Matières grasses (g)	43	9
dont acides gras saturés (g)	10,4	2,2
Glucides (g)	95	20
dont sucres (g)	9,5	2
Fibres alimentaires (g)	7	1
Protéines (g)	33	7
Sel (g)	4	0,8

Allergènes

Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées sur l'étiquette de chaque produit.

Durée totale : 20 min.



1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Dans le bol, mélangez la **passata** et les **épices italiennes**.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

2. Préparer les pizzas

- Placez les **fonds de pizza** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Coupez la **pâte** à 10 cm du haut vers le milieu, et pliez-la pour former le dessus d'un cœur. Pliez la **pâte** vers l'intérieur en bas pour apprêter le cœur (voir conseil).
- Répartissez la **sauce tomate** sur les 2 fonds de **pizza**. Enfourez-les 13 à 15 minutes.

Conseil : Pour gagner du temps, laissez la pâte telle quelle, en forme ronde.

3. Préparer les garnitures

- Déchirez le **jambon serrano** et le **basilic** en morceaux.

4. Servir

- Servez les **pizzas** sur les assiettes et parsemez-les de **jambon serrano**.
- Garnissez-les de **burrata**, de **basilic** et de **pesto**.
- Assaisonnez-les de sel, de poivre et d'un filet d'huile d'olive vierge extra à votre goût.

Bon appétit !



Passata



Épices italiennes



Jambon serrano



Burrata



Base pour pizza



Basilic frais



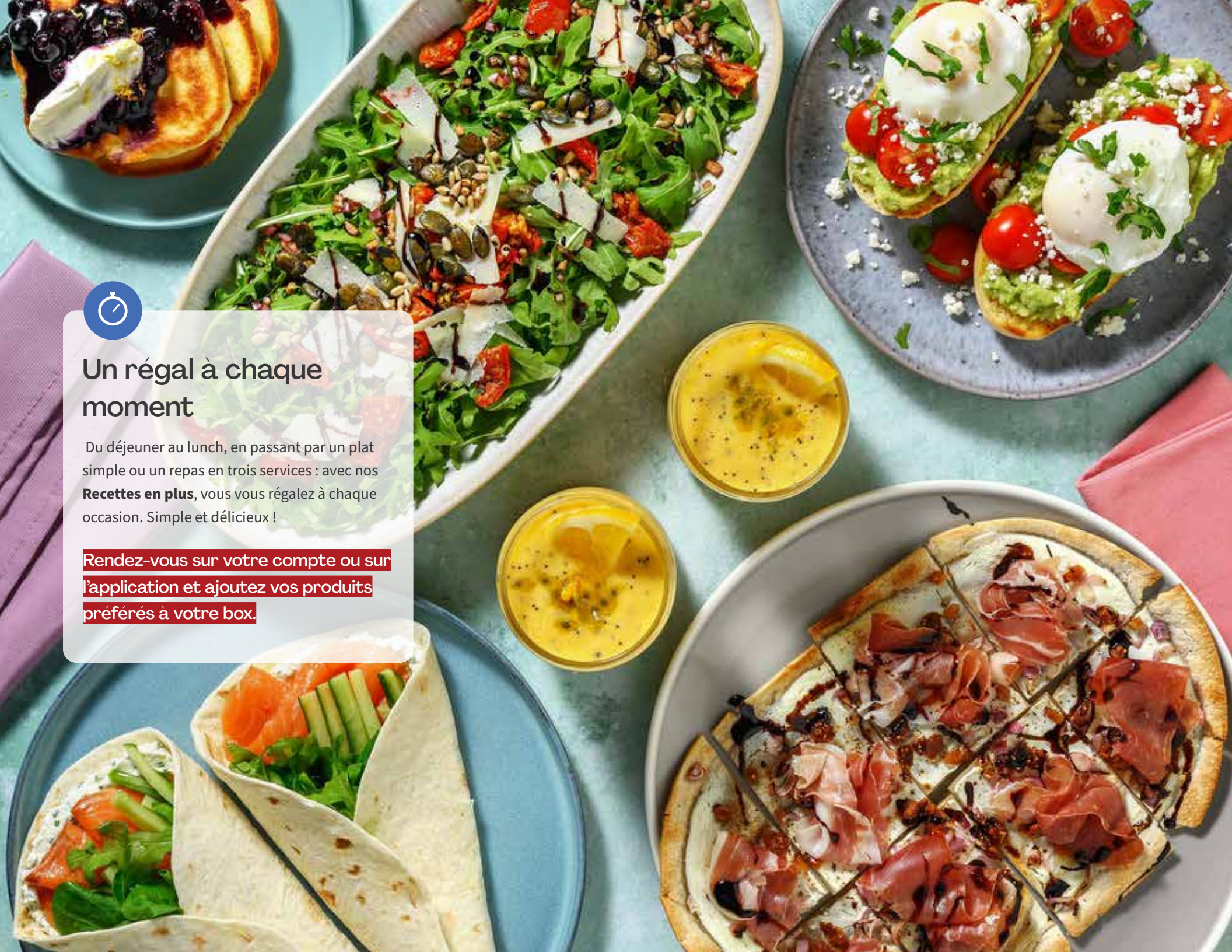
Pesto



Un régal à chaque moment

Du déjeuner au lunch, en passant par un plat simple ou un repas en trois services : avec nos **Recettes en plus**, vous vous régalez à chaque occasion. Simple et délicieux !

Rendez-vous sur votre compte ou sur l'application et ajoutez vos produits préférés à votre box.



Œufs Bénédictes

2 portions | sauce hollandaise, lard et épinards

Ustensiles

Grande casserole, petite casserole avec couvercle, essuie-tout, casserole en inox, écumoire, poêle, fouet, assiette

Ingrédients

Œuf* (pièce(s))	4
Sauce hollandaise* (g)	100
Pain brioché (pièce(s))	2
Épinards* (g)	100
Lard* (tranche(s))	6

À ajouter vous-même

Huile de tournesol (cs)	1
Vinaigre de vin blanc (cs)	4
Poivre et sel (pincée(s))	1

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3038 / 726	847 / 203
Matières grasses (g)	50	14
dont acides gras saturés (g)	13,5	3,8
Glucides (g)	39	11
dont sucres (g)	5,5	1,5
Fibres alimentaires (g)	4	1
Protéines (g)	29	8
Sel (g)	2,6	0,7

Allergènes

Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées sur l'étiquette de chaque produit.

Durée totale : 10 min.



1. Cuire les œufs

Cette étape vous fournit des explications simples pour préparer les **œufs**. Si vous souhaitez les pocher, suivez la méthode de préparation de l'étape suivante.

- Préchauffez le four à 180°C. Portez de l'eau à hauteur des **œufs** dans la casserole en inox.
- Portez à ébullition et faites-les cuire 6 à 8 minutes à couvert (voir conseil).
- Écalez les **œufs** et coupez-les en deux.
- Passez à l'étape 3.

Conseil : Faites cuire les œufs 6 minutes pour un œuf mollet ou 10 minutes pour un œuf dur.

2. Pocher les œufs

- Préchauffez le four à 180°C. Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la grande casserole. Ajoutez le vinaigre de vin blanc.
- Cassez chaque **œuf** dans un petit verre. Effectuez des mouvements circulaires au fouet dans la casserole pour former un tourbillon. Déposez délicatement les **œufs** un par un au centre du tourbillon et portez le feu sur doux. Faites cuire jusqu'à ce que les blancs d'**œufs** soient cuits et fermes, soit environ 2 à 3 minutes (voir conseil).
- Retirez délicatement chaque **œuf** de la casserole à l'écumoire et déposez-le sur une assiette recouverte d'essuie-tout.

Conseil : Le jaune d'œuf reste ainsi liquide. Si vous le préférez un peu plus ferme, faites-le cuire 1 minute de plus.

3. Cuire les épinards

- Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif. Ajoutez-y les **épinards** avec 1 pincée de sel et de poivre. Faites-les cuire 1 minute, jusqu'à ce qu'ils commencent à réduire, puis retirez-les de la poêle.
- Ajoutez le **lard** dans la poêle et faites-le cuire 4 à 5 minutes (croustillant).
- Faites chauffer la **sauce hollandaise** dans la casserole en inox 1 à 2 minutes. Enfournez les **pains briochés** 3 à 4 minutes.

4. Servir

- Coupez les **pains briochés** en deux et garnissez-les d'**épinards** et de **lard** croustillant.
- Déposez délicatement l'**œuf** dessus et arrosez de **sauce hollandaise**.

Bon appétit !



Œuf



Sauce hollandaise



Pain brioché



Épinards



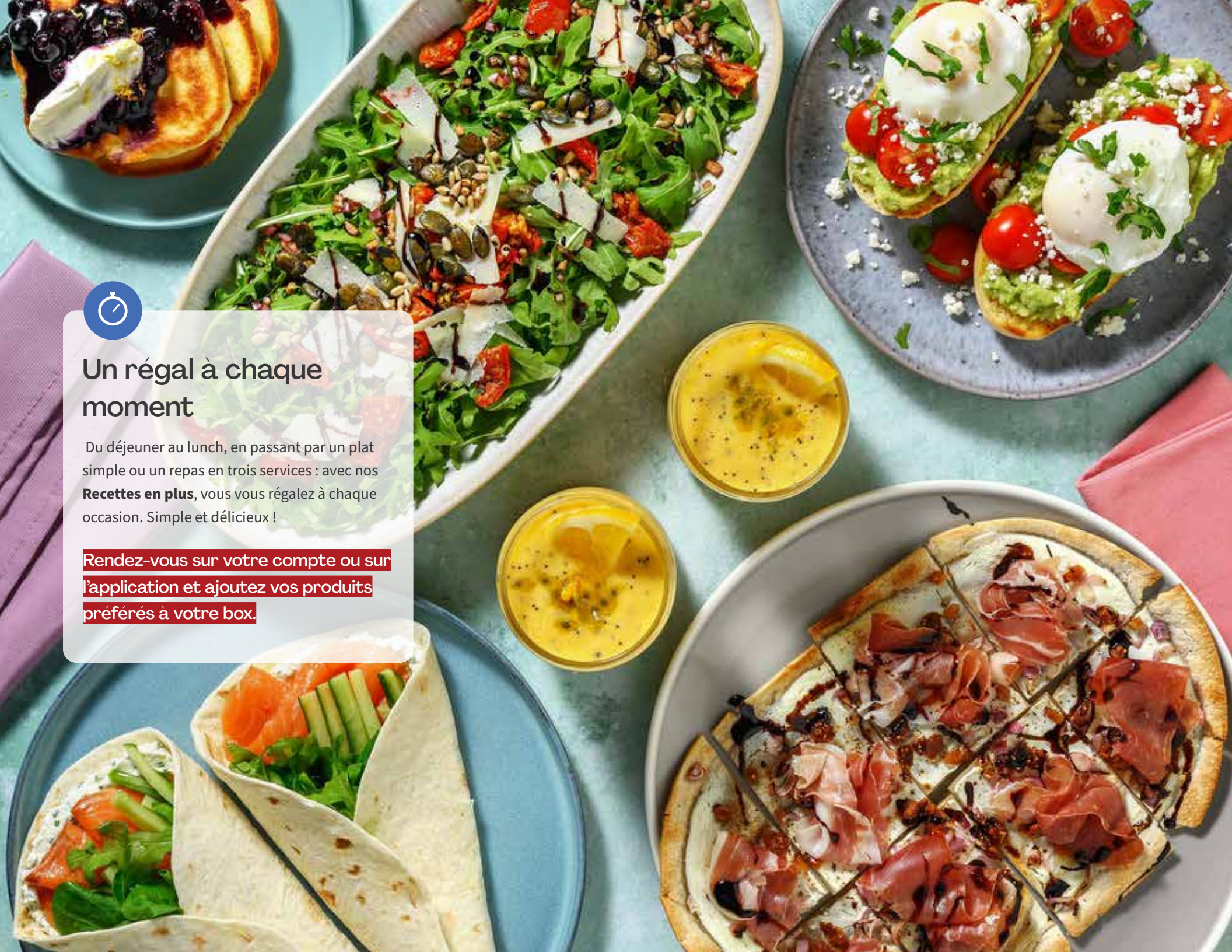
Lard



Un régal à chaque moment

Du déjeuner au lunch, en passant par un plat simple ou un repas en trois services : avec nos **Recettes en plus**, vous vous régalez à chaque occasion. Simple et délicieux !

Rendez-vous sur votre compte ou sur l'application et ajoutez vos produits préférés à votre box.



Pancakes à l'américaine au mascarpone

nappés d'un sirop de fruits rouges maison et miel

Ustensiles

Petit bol, 2x bol, fouet, grande poêle, papier aluminium, petite casserole

Ingrédients pour 2 personnes

Farine de blé (g)	150
Œuf de poule* (pièce(s))	2
Lait battu bio* (ml)	200
Framboises* (g)	125
Sauce à la fraise* (g)	15
Levure chimique (g)	8
Mascarpone* (g)	50
Citron jaune (pièce(s))	1
À ajouter vous-même	
Huile de tournesol (cs)	1
Miel (cs)	1
Sucre cristallisé (cs)	2
Eau (cs)	4
Sel (cc)	½

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2706 /647	686 /164
Matières grasses (g)	24	6
dont acides gras saturés (g)	10	2,5
Glucides (g)	87	22
dont sucres (g)	31,2	7,9
Fibres alimentaires (g)	6	2
Protéines (g)	23	6
Sel (g)	3,2	0,8

Allergènes

Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées sur l'étiquette de chaque produit.

Recettes Express Durée totale : 15 min.



1. Préparer

- Battez les **œufs** dans le bol. Ajoutez-y le **lait battu**. Battez au fouet en une consistance légère (voir conseil). Pesez 150 g de **farine**.
- Dans l'autre bol, ajoutez la **farine**, la **levure chimique**, 1/2 cc de sel et 1 cs de sucre.
- Pressez le **citron** dans le petit bol.
- Ajoutez les **œufs** et le **lait battus** à l'aide d'une spatule au mélange à base de farine. Ajoutez-y 1 cs de jus de **citron**, puis mélangez bien.

Conseil : La consistance est suffisamment légère lorsque de nombreuses bulles d'air apparaissent.

2. Cuire

- Faites chauffer 1/2 cs d'huile de tournesol par personne dans la grande poêle à feu moyen-vif. Versez-y 1 petite louche à soupe de pâte (voir conseil).
- Faites dorer le **pancake** environ 2 minutes de chaque côté. Réservez-le au chaud hors de la poêle sous une feuille d'aluminium.
- Répétez l'opération jusqu'à épuiser la pâte. Entre temps, ajoutez de l'huile de tournesol à la poêle si nécessaire.

Conseil : Faites cuire des pancakes de petite taille pour former une pile plus haute !

3. Préparer le sirop

- Pendant ce temps, ajoutez la **sauce à la fraise** et les **framboises** à la petite casserole avec, par personne : 4 cs d'eau et 1 cs de sucre.
- Laissez mijoter 2 à 3 minutes à feu moyen-vif, ou jusqu'à obtention d'un mélange sirupeux.

4. Servir

- Empilez les **pancakes** sur un plat à service et versez le **sirop de fruits rouges** par-dessus.
- Accompagnez de **mascarpone** et de miel (voir conseil).

Conseil : Ce petit déjeuner est calorique. Si vous surveillez vos apports caloriques, omettez le miel et le mascarpone.

Bon appétit !



Farine de blé



Œuf de poule



Lait battu bio



Framboises



Sauce à la fraise



Levure chimique



Mascarpone



Citron jaune



Envie de plus ?

Du petit-déj' au lunch,
en passant par un snack ou
accompagnement : découvrez nos
autres recettes Express et préparez
un délice pour 2 en 5 à 15 minutes.

**Ajoutez vos produits
préférés à votre box.**



Scannez et découvrez
les recettes Express
au menu la semaine
prochaine !



Smoothie bowl à la mangue, myrtilles et lait de coco

garni de fruit de la passion, noix de coco râpée et graines de chia

Ustensiles

Mixeur ou bol profond avec mixeur plongeant

Ingrédients pour 2 personnes

Myrtilles* (g)	125
Fruit de la passion (pièce(s))	1
Lait de coco (ml)	250
Noix de coco râpée (g)	10
Graines de chia (g)	10
Mangue (pièce(s))	2
Yaourt à la grecque* (g)	150

A ajouter vous-même

Miel À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2422 /579	466 /111
Matières grasses (g)	35	7
dont acides gras saturés (g)	27,4	5,3
Glucides (g)	50	10
dont sucres (g)	44,4	8,5
Fibres alimentaires (g)	9	2
Protéines (g)	9	2
Sel (g)	0,2	0,0

Allergènes

Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées sur l'étiquette de chaque produit.

Recettes Express Durée totale : 10 min.



1. Couper

- Épluchez la **mangue** et coupez-en la chair en petits morceaux.
- Coupez le **fruit de la passion** en deux.

2. Mixer

- Mixez le **mangue**, le **lait de coco** et le **yaourt en smoothie** épais dans le mixeur ou bol profond avec mixeur plongeant (voir conseil).

Conseil : Si vous préférez un smoothie un peu plus épais, ajoutez-y éventuellement des flocons d'avoine ou des fruits !

3. Apprêter

- Si vous appréciez les saveurs sucrées, ajoutez un peu de miel à votre goût.

4. Servir

- Servez le **smoothie** dans des assiettes creuses ou des bols.
- Disposez le **fruit de la passion** dessus.
- Garnissez des **graines de chia**, de la **noix de coco râpée** et des **myrtilles**.

Bon appétit !



Myrtilles



Fruit de la passion



Lait de coco



Noix de coco râpée



Graines de chia



Mangue



Yaourt à la grecque



Envie de plus ?

Du petit-déj' au lunch,
en passant par un snack ou
accompagnement : découvrez nos
autres recettes Express et préparez
un délice pour 2 en 5 à 15 minutes.

**Ajoutez vos produits
préférés à votre box.**



Scannez et découvrez
les recettes Express
au menu la semaine
prochaine !



Wrap au poulet effiloché

garni de coleslaw et de tomates cerises

Ustensiles

Poêle, papier aluminium, saladier

Ingrédients de base

Huile de tournesol, moutarde, cassonade, vinaigre de vin blanc, poivre et sel

Ingrédients pour 2 personnes

Poulet effiloché* (g)	200
Chou rouge, blanc et carotte* (g)	200
Tomates cerises rouges (g)	125
Ketchup fumé* (g)	60
Mayonnaise* (g)	50
Tortillas (pièce(s))	4
Épices pour BBQ (sachet(s))	½

À ajouter vous-même

Huile de tournesol (cs)	1	
Moutarde (cc)	2	
Cassonade (cc)	2	
Vinaigre de vin blanc (cc)	2	
Poivre et sel		À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3075 / 735	733 / 175
Matières grasses (g)	40	10
dont acides gras saturés (g)	6,5	1,5
Glucides (g)	60	14
dont sucres (g)	16,6	4
Fibres alimentaires (g)	8	2
Protéines (g)	29	7
Sel (g)	2,7	0,7

Allergènes

Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées sur l'étiquette de chaque produit.

Recettes Express Durée totale : 10 min.



1. Préparer

- Préchauffez le four à 180°C.
- Coupez les **tomates cerises** en deux.

2. Réchauffer

- Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif.
- Ajoutez-y le **poulet effiloché** et ½ sachet d'**épices pour BBQ** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) puis faites cuire 1 à 2 minutes.
- Ajoutez le **ketchup fumé**, la moutarde et la cassonade à la poêle. Faites chauffer 1 à 2 minutes en remuant.

3. Préparer le coleslaw

- Pendant ce temps, enveloppez les **tortillas** dans du papier aluminium et réchauffez-les 3 à 4 minutes au four.
- Dans le saladier, mélangez la **mayonnaise** avec 2 cc de vinaigre de vin blanc. Salez et poivrez.
- Mélangez le **chou et la carotte** à la sauce.

4. Servir

- Répartissez le **coleslaw** sur les **tortillas** et disposez-y le **poulet effiloché**.
- Garnissez des **tomates cerises**.

Bon appétit !



Poulet effiloché



Chou rouge, blanc et carotte



Tomates cerises rouges



Ketchup fumé



Mayonnaise



Tortillas



Épices pour BBQ



Envie de plus ?

Du petit-déj' au lunch,
en passant par un snack ou
accompagnement : découvrez nos
autres recettes Express et préparez
un délice pour 2 en 5 à 15 minutes.

**Ajoutez vos produits
préférés à votre box.**



Scannez et découvrez
les recettes Express
au menu la semaine
prochaine !



Flammekueche aux lardons, oignon rouge et crème fraîche garnie de roquette

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé

Ingrédients pour 2 personnes

Flammekueche* (pièce(s))	2
Crème fraîche bio* (g)	100
Lardons* (g)	75
Oignon rouge émincé* (g)	75
Roquette* (g)	40

À ajouter vous-même

Poivre et sel À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2051 /490	892 /213
Matières grasses (g)	27	12
dont acides gras saturés (g)	14,3	6,2
Glucides (g)	46	20
dont sucres (g)	2,5	1,1
Fibres alimentaires (g)	1	1
Protéines (g)	14	6
Sel (g)	1,7	0,8

Allergènes

Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées sur l'étiquette de chaque produit.

Recettes Express Durée totale : 15 min.



1. Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Mettez la **flammekueche** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

2. Garnir

- Tartinez la **flammekueche** de **crème fraîche**.
- Répartissez les **lardons** et l'**oignon rouge émincé** par-dessus.

3. Enfourner

- Enfournez la **flammekueche** 8 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée.
- Salez et poivrez à votre goût.

4. Servir

- Coupez la **flammekueche** en parts.
- Garnissez-la de **roquette**.

Bon appétit !



Flammekueche



Crème fraîche bio



Lardons



Oignon rouge émincé



Roquette



Envie de plus ?

Du petit-déj' au lunch,
en passant par un snack ou
accompagnement : découvrez nos
autres recettes Express et préparez
un délice pour 2 en 5 à 15 minutes.

**Ajoutez vos produits
préférés à votre box.**



Scannez et découvrez
les recettes Express
au menu la semaine
prochaine !



Pains perdus à la banane et au chocolat

servis avec du mascarpone et du beurre de cacahuète

Ustensiles

2x assiette creuse, fouet, poêle

Ingrédients de base

Sucre, sel, huile de tournesol, miel

Ingrédients pour 2 personnes

Banane (pièce(s))	1
Brioche (pièce(s))	2
Mascarpone* (g)	50
Œuf de poule* (pièce(s))	2
Pépites de chocolat au lait (g)	30
Beurre de cacahuètes (barquette(s))	2
Lait demi-écrémé bio* (ml)	150
A ajouter vous-même	
Sucre (cs)	2
Sel (cc)	1
Huile de tournesol (cs)	½
Miel (cs)	1

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3156 / 754	899 / 215
Matières grasses (g)	40	12
dont acides gras saturés (g)	17,8	5,1
Glucides (g)	73	21
dont sucres (g)	42,7	12,2
Fibres alimentaires (g)	5	1
Protéines (g)	22	6
Sel (g)	3,7	1

Allergènes

Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées sur l'étiquette de chaque produit.

Recettes Express Durée totale : 15 min.



1. Couper

- Coupez le **pain brioché** en tranches de 2 cm d'épaisseur.
- Pelez la **banane** et coupez-la en rondelles (voir conseil).
- Concassez grossièrement les **pépites de chocolat**.

Conseil : Vous pourrez utiliser le reste de banane et d'œuf pour préparer des pancakes à la banane le lendemain.

2. Mélanger

- Dans l'assiette creuse.
- Dans la deuxième, battez le **lait**, les **œufs**, le sucre et 1 pincée de sel au fouet.

3. Préparer et cuire

- Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif.
- Passez les tranches de **brioche** dans le mélange d'**œufs** puis dans le sucre. Attention : ne laissez pas les tranches dans le mélange d'**œufs**. Si le **pain** est trop humide, le **pain perdu** ne sera pas croustillant.
- Placez les tranches de **brioche** dans la poêle et faites cuire environ 4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles commencent à devenir croustillantes (voir conseil).

Conseil : La vitesse à laquelle le sucre caramélise dépend de la poêle que vous utilisez. Baissez le feu si le sucre brunit rapidement.

4. Servir

- Servez le **pain perdu** sur les assiettes.
- Garnissez de **mascarpone**, **banane**, **pépites de chocolat** et **beurre de cacahuète**.
- Arrosez de miel.

Bon appétit !



Banane



Brioche



Mascarpone



Œuf de poule



Pépites de chocolat au lait



Beurre de cacahuètes



Lait demi-écrémé bio



Envie de plus ?

Du petit-déj' au lunch,
en passant par un snack ou
accompagnement : découvrez nos
autres recettes Express et préparez
un délice pour 2 en 5 à 15 minutes.

**Ajoutez vos produits
préférés à votre box.**



Scannez et découvrez
les recettes Express
au menu la semaine
prochaine !

