



Nachos garnis et guacamole maison

jalapeños et crème aigre | 4 portions

Mise en bouche

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, grand bol

Ingrédients

Jalapeños coupés* (g)	60
Oignon nouveau* (botte(s))	1
Avocat (pièce(s))	2
Échalote (pièce(s))	1
Citron vert* (pièce(s))	1
Tomates prunes (pièce(s))	1
Gousse d'ail (pièce(s))	1
Crème aigre bio* (g)	100
Gouda râpé* (g)	150
Chips de maïs (g)	300

À ajouter vous-même

Poivre et sel	À votre goût
---------------	--------------

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	964 /230
Lipides total (g)	15
Dont saturés (g)	4,2
Glucides (g)	18
Dont sucres (g)	1,8
Fibres (g)	3
Protéines (g)	5
Sel (g)	0,6

Allergènes

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

1



2



3



Préparer les nachos

- Préchauffez le four à 180°C. Coupez l'oignon nouveau en fines rondelles.
- Dispersez les chips de tortillas sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Garnissez-les uniformément des jalapeños (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) et des $\frac{2}{3}$ de l'oignon nouveau. Parsemez de fromage râpé.
- Enfouez 10 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Préparer le guacamole

- Coupez l'avocat en deux et retirez-en le noyau et la peau. Détaillez-en la chair en dés et ajoutez-les au grand bol.
- Détaillez la tomate en petits dés. Émincez finement l'échalote. Écrasez ou émincez l'ail. Coupez le citron vert en deux.
- Écrasez l'avocat à la fourchette. Ajoutez-y la tomate, l'échalote et l'ail.
- Pressez-y le citron vert. Mélangez bien et assaisonnez de sel et de poivre.

Servir

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

Bon appétit !



Rouleaux de printemps vietnamiens au poulet

sauce teriyaki et crudités | 10 pièces

Mise en bouche

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

Ustensiles

Assiette creuse, râpe, casserole, assiette, petit bol, poêle

Ingrédients

Feuilles de riz (pièce(s))	½
Carotte* (pièce(s))	1
Mini-concombre* (pièce(s))	1
Coriandre et menthe fraîches* (g)	10
Filet de poulet* (pièce(s))	1
Sauce teriyaki (g)	25
Radicchio et laitue iceberg* (g)	50
Sauce à la cacahuète* (g)	80
Huile de sésame (ml)	10
Riz basmati (g)	75
À ajouter vous-même	
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	1
Miel [ou alternative vegan] (cs)	1
Vinaigre de vin blanc (cs)	1
Huile de tournesol (cs)	1

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	647 / 155
Lipides total (g)	5
Dont saturés (g)	0,9
Glucides (g)	21
Dont sucres (g)	5,7
Fibres (g)	1
Protéines (g)	6
Sel (g)	0,8

Allergènes

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



Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et faites-y cuire le riz 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le dans la casserole.
- Arrosez le riz d'1 filet d'huile de tournesol. Mélangez bien, puis réservez.
- Râpez la carotte. Ciselez finement les herbes fraîches. Coupez le concombre en petites lanières.
- Coupez le poulet en petits dés.

Préparer la sauce

- Dans la poêle, faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol à feu moyen-vif et cuire le poulet 3 à 4 minutes.
- Ajoutez-y la sauce teriyaki et poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes.
- Dans le petit bol, mélangez la sauce à la cacahuète avec l'huile de sésame, la sauce soja, le vinaigre de vin blanc et le miel.
- Versez de l'eau tiède dans l'assiette creuse. Faites-y tremper 1 feuille de riz 5 à 10 secondes, puis déposez-la immédiatement sur une assiette. Faites de même pour les autres feuilles de riz.

Servir

- Déposez un peu de poulet au centre de la feuille de riz, puis ajoutez-y un peu de salade, de carotte, de concombre, de riz et d'herbes fraîches.
- Repliez le bas de la feuille de riz sur la garniture, puis les côtés et enroulez.
- Répétez l'opération avec le reste des feuilles de riz.
- Servez les rouleaux de printemps sur un grand plat ou une assiette et accompagnez-les de la sauce cacahuète-soja.

Bon appétit !



Quesadillas au poulet haché et poivron

dip à la mexicaine | 2 portions

Mise en bouche

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, grande poêle, petit bol

Ingrédients

Oignon rouge (pièce(s))	2
Poivron* (pièce(s))	1
Poulet haché aux épices mexicaines* (g)	200
Épices mexicaines (sachet(s))	1
Tomate (pièce(s))	2
Crème aigre bio* (g)	50
Tortillas (pièce(s))	4
Gouda râpé* (g)	75
À ajouter vous-même	
Beurre [végétal] (cs)	1
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2824 /675	580 /139
Lipides total (g)	32	7
Dont saturés (g)	20	4,1
Glucides (g)	56	12
Dont sucres (g)	10,5	2,2
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	36	7
Sel (g)	3	0,6

Allergènes

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



Préparer les garnitures

- Préchauffez le four à 200°C.
- Coupez l'oignon en demi-rondelles. Taillez le poivron en lanières.
- Faites fondre le beurre dans la grande poêle à feu moyen-vif et cuire l'oignon et le poivron 2 à 3 minutes.
- Ajoutez-y la viande hachée et la moitié des épices mexicaines (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.). Poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes, ou jusqu'à ce que la viande soit cuite. Assaisonnez de sel et de poivre.

Préparer les quesadillas

- Pendant ce temps, coupez la tomate en fines rondelles.
- Disposez les tortillas sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Étalez la garniture aux légumes et viande hachée sur la moitié de chaque tortilla.
- Parsemez de fromage râpé et disposez 2 à 3 rondelles de tomate sur chaque tortilla. Repliez l'autre côté sur la garniture et appuyez pour maintenir le tout fermé.
- Badigeonnez un peu d'huile d'olive sur le dessus de chaque quesadilla.

Servir

- Enfouez les quesadillas dans le haut du four 5 à 7 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
- Dans le petit bol, mélangez la crème aigre avec le reste des épices mexicaines.
- Pendant ce temps, coupez les rondelles de tomate restantes en petits morceaux et mélangez-les avec la crème aigre. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez les quesadillas accompagnées du dip à la crème aigre et épices mexicaines.

Bon appétit !



Boulettes de viande en sauce tomate

persil frais | à partager

Mise en bouche

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

Ustensiles

Poêle

Ingrédients

Gousse d'ail (pièce(s))	1
Persil plat frais* (g)	10
Passata (g)	200
Paprika en poudre (cc)	1½
Viande de porc fermier hachée* (g)	300

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	½
Beurre [végétal] (cs)	1
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	731 /175
Lipides total (g)	13
Dont saturés (g)	5,1
Glucides (g)	3
Dont sucres (g)	1,7
Fibres (g)	1
Protéines (g)	10
Sel (g)	0,7

Allergènes

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



Préparer

- Écrasez ou émincez l'ail.
- Ciselez finement le persil frais.
- Formez des petites boulettes avec la viande hachée.

Cuire les boulettes de viande

- Faites fondre 1 généreuse noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire uniformément les boulettes de viande 4 à 5 minutes.
- Réservez-les hors de la poêle.
- Dans la même poêle, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif et cuire l'ail 1 minute.

Préparer la sauce et servir

- Réduisez le feu. Ajoutez la passata et le paprika en poudre, puis salez et poivrez à votre goût.
- Laissez mijoter 5 minutes pour laisser épaissir la sauce. Ensuite, ajoutez-y les boulettes et laissez mijoter encore 5 minutes.
- Servez les boulettes de viande en sauce tomate sur un plat à service. Garnissez de persil frais.

Bon appétit !



Crevettes à l'ail relevées

baguette, aïoli et citron | à partager

Mise en bouche

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

Ustensiles

Plat à four

Ingrédients

Persil plat frais* (g)	10
Gousse d'ail (pièce(s))	2
Piment rouge* (pièce(s))	1
Citron* (pièce(s))	1
Aïoli* (g)	50
Crevettes* (g)	360
Demi-baguette (pièce(s))	2
À ajouter vous-même	
Beurre [végétal] (cs)	¾
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	688 /164
Lipides total (g)	6
Dont saturés (g)	1,2
Glucides (g)	18
Dont sucres (g)	0,8
Fibres (g)	1
Protéines (g)	9
Sel (g)	0,8

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Ciselez finement les tiges de persil, puis grossièrement les feuilles.
- Épépinez et émincez le piment rouge (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.).
- Écrasez ou émincez l'ail.

Cuire les crevettes

- Mettez les crevettes dans le plat à four. Ajoutez le beurre, les tiges de persil ciselées, le piment rouge et l'ail.
- Mélangez bien, puis assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Enfouissez les crevettes et la baguette 6 à 8 minutes, ou jusqu'à ce que les crevettes soient cuites à cœur.

Servir

- Pendant ce temps, coupez le citron en quartiers.
- Présentez les crevettes dans un plat à service et garnissez-les des feuilles de persil.
- Servez tout de suite avec la baguette, l'aïoli et des quartiers de citron.

Bon appétit !



Pain à l'ail fromagé

dip maison à la crème aigre et oignons nouveaux | à partager

Mise en bouche

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, râpe fine, 2x bol

Ingrédients

Demi-baguette (pièce(s))	2
Gouda râpé* (g)	100
Oignon nouveau* (botte(s))	1/3
Gousse d'ail (pièce(s))	2
Crème aigre bio* (g)	200
Parmigiano Reggiano AOP* (g)	40
À ajouter vous-même	
Beurre [végétal] (g)	40
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1059 /253
Lipides total (g)	14
Dont saturés (g)	9
Glucides (g)	21
Dont sucres (g)	0,8
Fibres (g)	1
Protéines (g)	10
Sel (g)	0,9

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Sortez le beurre du réfrigérateur.
- Émincez finement l'oignon nouveau. Écrasez ou émincez l'ail.
- Râpez le Parmigiano Reggiano.

Préparer le beurre à l'ail

- Mélangez l'ail, le beurre, les fromages et la partie blanche de l'oignon nouveau dans le bol. Salez et poivrez à votre goût.
- Dans le 2e bol, mélangez la crème aigre avec la partie verte de l'oignon nouveau. Salez et poivrez à votre goût.

Enfourner et servir

- Coupez la demi-baguette en deux.
- Étalez-y le beurre à l'ail.
- Placez le pain sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, puis enfournez-le 12 à 15 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit croustillant et que le fromage soit fondu.
- Servez la demi-baguette avec le dip maison à la crème aigre et oignon nouveau.

Bon appétit !



Flammekueche au jambon serrano

dattes séchées et crème balsamique | 2 portions

Mise en bouche

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, petit bol

Ingrédients

Flammekueche* (pièce(s))	2
Jambon serrano* (g)	60
Échalote (pièce(s))	1
Crème aigre bio* (g)	100
Crème balsamique (ml)	16
Tomates cerises rouges (g)	125
Roquette* (g)	40
Morceaux de dattes séchées (g)	40

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1937 /463	619 /148
Lipides total (g)	10	3
Dont saturés (g)	4,2	1,3
Glucides (g)	69	22
Dont sucres (g)	18,5	5,9
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	21	7
Sel (g)	2,6	0,8

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Disposez la flammekueche sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Dans le petit bol, plongez les dattes séchées dans un peu d'eau et réservez.
- Émincez l'échalote en demi-rondelles. Coupez les tomates cerises en deux.

Enfourner

- Étalez la crème aigre sur la flammekueche et dispersez-y l'échalote.
- Enfourez la flammekueche 8 à 10 minutes jusqu'à ce qu'elle soit dorée.
- Égouttez les morceaux de dattes, puis déposez-les sur la flammekueche dans les 2 dernières minutes de cuisson de celle-ci.

Servir

- Coupez la flammekueche en parts et déposez-y le jambon serrano.
- Garnissez de la roquette et des tomates cerises.
- Arrosez de crème balsamique et servez.

Bon appétit !



Camembert au four

baguette, chutney d'oignon et noix | à partager

Mise en bouche

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

Ustensiles

Plat à four

Ingrédients

Gousse d'ail (pièce(s))	1
Romarin frais* (brin(s))	1
Noix concassées (g)	20
Chutney d'oignon* (g)	40
Demi-baguette (pièce(s))	2
Camembert* (g)	240
À ajouter vous-même	
Huile d'olive vierge extra (cs)	½
Miel [ou alternative vegan] (cs)	½
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1128 /270
Lipides total (g)	13
Dont saturés (g)	6,6
Glucides (g)	27
Dont sucres (g)	3,8
Fibres (g)	2
Protéines (g)	12
Sel (g)	1,2

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Retirez le camembert de son emballage et disposez-le dans le plat à four.
- À l'aide d'un couteau pointu, tracez des croisillons sur le dessus du fromage, sans le couper en profondeur (voir conseil).
- Émincez l'ail en fines tranches et retirez les aiguilles de romarin des brins.

Conseil : Si vous coupez trop profond, le camembert risque de couler par la suite.

Garnir le camembert

- Enfoncez légèrement l'ail et les aiguilles de romarin dans les parties incisées du camembert.
- Saupoudrez des noix et arrosez d'1 filet l'huile d'olive vierge extra et du miel.
- Enfournez les demi-baguettes 8 à 10 minutes.
- Enfournez le camembert dans les 7 dernières minutes de cuisson des demi-baguettes.

Servir

- Coupez les demi-baguettes en tranches et servez-les avec le camembert.
- Assaisonnez le camembert de sel et de poivre à votre goût.
- Accompagnez du chutney d'oignon.

Bon appétit !



Banana bread

aux noix et à la noix de coco | +/- 10 tranches

Pâtisserie

Durée de préparation : 60 - 70 min.



Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

Ustensiles

Papier sulfurisé, moule à cake de 25 cm de longueur, mixeur à main, grand bol, piques à brochettes, fouet

Ingrédients

Banane (pièce(s))	3
Préparation pour banana bread (g)	400
Noix de coco râpée (g)	30
Noix concassées (g)	40
À ajouter vous-même	
Huile de tournesol (ml)	100
Eau (ml)	90

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1415 /338
Lipides total (g)	17
Dont saturés (g)	4,1
Glucides (g)	39
Dont sucres (g)	21,1
Fibres (g)	2
Protéines (g)	6
Sel (g)	0,6

Allergènes

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

1



2



3



Préparer

- Préchauffez le four à 160°C.
- Écrasez 2 bananes finement à la fourchette (voir conseil). Coupez la 3e en deux dans la longueur. Réservez-la.
- Graissez le moule à cake - ou recouvrez-en l'intérieur de papier sulfurisé.

Conseil : Vous pouvez faire mûrir vos bananes plus rapidement en les plaçant à côté d'un avocat ou en les enveloppant dans du papier journal. Si vos bananes sont encore très dures, vous pouvez également les réduire en purée avec un mixeur plongeant ou un robot de cuisine.

Préparer la pâte

- Dans le grand bol, mélangez les bananes écrasées, la préparation pour banana bread, l'huile de tournesol et l'eau (voir tableau des ingrédients).
- Mélangez le tout au fouet ou mixeur à main jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
- Ajoutez les noix concassées et les $\frac{2}{3}$ de la noix de coco râpée. Mélangez bien.
- Versez la pâte dans le moule à cake. Disposez les deux moitiés de banane dessus en les faisant légèrement pénétrer dans la pâte. Elles doivent rester visibles.

Servir

- Enfourez le banana bread 45 à 55 minutes.
- Vérifiez la cuisson du banana bread en le piquant avec une pique à brochette. Si elle en ressort sèche, le banana bread est prêt !
- Sortez-le du four et laissez-le refroidir 15 minutes dans le moule.
- Garnissez-le du reste de noix de coco râpée et coupez-le en tranches (voir conseil).

Conseil : Si vous souhaitez déguster le banana bread chaud le lendemain, toastez-en les tranches au grille-pain ou réchauffez-les brièvement au four.

Bon appétit !



Brownie aérien au chocolat blanc

préparé avec des amandes salées | 9 parts

Pâtisserie

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

Ustensiles

Grand bol, mixeur à main, plat à four, papier sulfurisé

Ingrédients

Œuf* (pièce(s))	2
Préparation pour brownie (g)	400
Amandes grillées et salées (g)	40
Pépites de chocolat blanc (g)	100

A ajouter vous-même

Beurre [végétal] (g)	40
Eau (ml)	80

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1653/395
Lipides total (g)	16
Dont saturés (g)	7,5
Glucides (g)	53
Dont sucres (g)	35,8
Fibres (g)	2
Protéines (g)	8
Sel (g)	1,4

Allergènes

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



Préparer

- Sortez le beurre du réfrigérateur pour le porter à température ambiante, pesez-le et coupez-le en dés.
- Préchauffez le four à 180°C. Chemisez le moule de 20 x 20 cm de papier sulfurisé (voir conseil).
- Concassez grossièrement les amandes.
- Dans le grand bol, mélangez la préparation pour brownie avec 80 ml d'eau, le beurre et 2 œufs.

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

Mélanger la pâte

- Mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse (voir conseil).
- Incorporez-y la moitié des amandes et des pépites de chocolat blanc.
- Versez la pâte dans le moule à gâteau recouvert de papier sulfurisé. Répartissez le reste d'amandes et chocolat blanc sur le dessus de la pâte.
- Enfournerez le brownie 20 à 25 minutes.

Conseil : Si vous avez un mixeur (à main), utilisez-le pour mélanger la pâte 4 minutes au fouet papillon.

Servir

- Le brownie est prêt lorsque des fissures se sont formées sur le dessus.
- Sortez le brownie du four et laissez-le refroidir environ 5 minutes (voir conseil).
- Coupez-le en 9 parts environ et retirez-les une par une du moule.

Conseil : Utilisez une pique à brochette pour vérifier la cuisson du brownie. Il peut être encore collant à l'intérieur. Si la pâte est encore trop liquide, faites-le cuire quelques minutes de plus.

Bon appétit !



Energy balls à la carotte

dattes, noix de pécan et pistaches | 16 pièces

Pâtisserie

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

Ustensiles

Bol, grand bol, râpe fine, casserole en inox, petite casserole en inox, bol résistant à la chaleur

Ingrédients

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)	1683 /402
Lipides total (g)	22
Dont saturés (g)	5,2
Glucides (g)	43
Dont sucres (g)	26,1
Fibres (g)	5
Protéines (g)	7
Sel (g)	0,1

Allergènes

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



Préparer

- Portez un bon volume d'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 finement la carotte.
- Hachez les raisins secs, morceaux de dattes et noix de pécan et ajoutez-les au grand bol (voir conseil).

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

Former les boules

- Ajoutez la carotte, l'avoine et la cannelle au grand bol et mélangez bien.
- Formez de petites boules à la main (voir conseil).
- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole en inox.
- Mettez les pépites de chocolat dans le bol en verre (résistant à la chaleur) de taille plus grande que la casserole.

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.

Servir

- Disposez le bol sur la casserole et faites-y fondre le chocolat en remuant en continu.
- Concassez finement les pistaches.
- Trempez les energy balls dans le chocolat et saupoudrez-les de pistaches (voir conseil).
- Servez les energy balls sur un plat à service.

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 sain !

Bon appétit !



Carrés de crumble aux pommes

confiture de myrtilles et citron | à partager

Pâtisserie

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

Ustensiles

Râpe fine, bol mélangeur, plat à four, papier sulfurisé, poêle

Ingrédients

Farine de blé (g)	200
Œuf* (pièce(s))	1
Citron* (pièce(s))	½
Pomme* (pièce(s))	4
Beurre doux* (g)	175
Cannelle en poudre (cc)	3
Noix de pécan torréfiées et salées (g)	40
Confiture de myrtilles (g)	45
Sucre de canne (g)	150

À ajouter vous-même

Beurre [végétal] (cs)	1
Sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1125 /269
Lipides total (g)	15
Dont saturés (g)	7,9
Glucides (g)	31
Dont sucres (g)	18,7
Fibres (g)	2
Protéines (g)	3
Sel (g)	0

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 180°C. Sortez le beurre du réfrigérateur pour le porter à température ambiante.
- Tapissez un plat à four carré (25 cm) de papier sulfurisé. Laissez bien dépasser le papier sulfurisé afin de sortir les carrés du plat plus facilement.
- Dans le bol mélangeur, mélangez la farine, 100 g de sucre de canne et 1 pincée de sel. Incorporez-y le beurre et l'œuf à la main, jusqu'à obtention d'une boule de pâte.
- Placez la moitié de la pâte dans le plat à four, puis pressez à la main pour l'étaler sur toute la surface.

Préparer la garniture

- Épluchez la pomme, puis retirez-en le trognon et taillez-la en dés.
- Dans la poêle, faites fondre 1 généreuse noix de beurre à feu moyen-vif et cuire la pomme 5 à 8 minutes.
- Ajoutez-y le reste de sucre de canne, les noix de pécan concassées, la cannelle et 1 pincée de sel. Poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.
- Laissez refroidir le mélange à base de pomme quelques minutes, puis déposez-le dans le plat à four, par-dessus la couche de pâte.

Enfourner le crumble

- Étalez la confiture de myrtilles à la cuillère sur la garniture aux pommes. Zestez le citron sur le tout et émiettez-y le reste de pâte.
- Enfouez le crumble 20 à 25 minutes.
- Laissez-le complètement refroidir puis coupez-le en carrés et servez.

Bon appétit !



Biscuits à l'avoine et noix de pécan croquantes

pépites de chocolat et banane | à partager

Pâtisserie

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, grand bol

Ingrédients

Flocons d'avoine (g)	140
Œuf* (pièce(s))	1
Levure chimique (g)	8
Cannelle en poudre (cc)	3
Pépites de chocolat au lait (g)	75
Banane (pièce(s))	2
Nois de pécan torréfiées et salées (g)	40
À ajouter vous-même	
Miel [ou alternative vegan] (cs)	2
Sel (cc)	¼

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1130 /270
Lipides total (g)	12
Dont saturés (g)	3,6
Glucides (g)	33
Dont sucres (g)	16,9
Fibres (g)	4
Protéines (g)	6
Sel (g)	0,7

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 180 °C.
- Épluchez et écrasez la banane dans le grand bol.
- Ajoutez-y l'œuf, l'avoine, la levure chimique, la cannelle, le miel et du sel. Mélangez bien.
- Incorporez-y les pépites de chocolat.

Préparer les cookies

- Formez des boulettes avec le mélange, puis aplatissez-les légèrement et disposez-les en rangées sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Conservez suffisamment d'espace entre les cookies en alternant l'espace entre chaque rangée.
- Parsemez chaque cookie de noix de pécan.

Enfourner et servir

- Enfournez les cookies 14 à 16 minutes. Ils doivent être encore légèrement mous au sortir du four.
- Laissez-les refroidir au moins 30 minutes sur la plaque de cuisson. Ensuite, mettez-les dans un récipient hermétique (voir conseil).

Conseil : Si les cookies ont ramolli le lendemain, repassez-les 4 minutes au four à 160°C.

Bon appétit !



Granola maison aux beurre de cacahuètes et chocolat

dates, noix de pécan et cacahuètes | 8 à 10 portions

Pâtisserie

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, grand bol

Ingrédients

Flocons d'avoine (g)	200
Pépites de chocolat au lait (g)	100
Morceaux de dattes séchées (g)	40
Beurre de cacahuètes (contenant(s))	1
Noix de pécan concassées (g)	50
Graines de tournesol (g)	40
Cacahuètes non salées (g)	20
À ajouter vous-même	
Huile d'olive (cs)	2
Miel [ou alternative vegan] (cs)	5
Cassonade (cs)	2
Sel (cc)	¼

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2005 /479
Lipides total (g)	26
Dont saturés (g)	6,2
Glucides (g)	50
Dont sucres (g)	27,7
Fibres (g)	6
Protéines (g)	9
Sel (g)	0,2

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 160°C.
- Ajoutez le beurre de cacahuète, le miel et l'huile d'olive au grand bol. Mélangez bien et ajoutez 1 pincée de sel.
- Ajoutez ensuite l'avoine, la cassonade, les noix de pécan, les graines de tournesol et les dattes, puis mélangez bien.

Enfourner

- Dispersez le granola sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé en une couche uniforme.
- Enfouez 20 à 15 minutes.
- Remuez le granola toutes les 5 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'il soit uniformément grillé (voir conseil).

Conseil : Cela peut prendre un peu plus longtemps en fonction de votre type de four. Surveillez la cuisson vérifiant toutes les 5 minutes !

Servir

- Retirez le granola du four et laissez-le refroidir entièrement (voir conseil).
- Mélangez-y les pépites de chocolat.
- Conservez le granola dans un récipient hermétique.

Conseil : Une fois entièrement refroidi, le granola sera délicieusement croustillant !

Bon appétit !

Box Petit-dej.

Pour bien démarrer la journée !

1 Pancakes à l'américaine garnis de pomme
yaourt à la grecque et miel

2 Crackers garnis de jambon et de tomate

3 Bowl de yaourt à la grecque garni de myrtilles et de graines de chia

Pancakes à l'américaine garnis de pomme

20 min. yaourt à la grecque et miel | 2 portions



Ustensiles

Grande poêle, spatule, 2x bol

Ingrédients pour 2 personnes

Farine de blé (g)	200
Lait battu bio* (ml)	200
Levure chimique (g)	8
Œuf* (pièce(s))	2
Pomme* (pièce(s))	1
Yaourt à la grecque bio* (g)	150
À ajouter vous-même	
Sucre (cs)	1
Sel (cc)	½
Miel [or alternative vegan]	à votre goût
Huile de tournesol (cs)	1

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs Nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2820 / 674	665 / 159
Lipides total (g)	21	5
Dont saturés (g)	7,4	1,7
Glucides (g)	94	22
Dont sucres (g)	17,1	4
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	27	6
Sel (g)	3,4	0,8

Étape 1.

- Battez les œufs dans le bol. Ensuite, ajoutez-y le lait battu et remuez au fouet en une pâte aérienne.
- Dans l'autre bol, ajoutez la farine, le sel, le sucre et ½ sachet de levure chimique.
- À l'aide d'une spatule, incorporez le mélange d'œufs et de lait battu à la farine.

Étape 2.

- Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol dans la grande poêle à feu moyen-vif.
- Versez-y 1 louche de pâte et faites-y cuire/dorer le pancake environ 2 minutes de chaque côté. Ensuite, réservez-le hors de la poêle sous une feuille d'aluminium pour le garder au chaud.
- Répétez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte, en ajoutant un peu d'huile de tournesol si nécessaire entre les cuissons.

Étape 3.

- Épluchez la pomme. Retirez-en le trognon puis coupez-la en dés.

Étape 4.

- Servez les pancakes sur les assiettes.
- Déposez-y 1 cuillerée de yaourt à la grecque puis parsemez-le de pomme.
- Arrosez de miel à votre convenance.

Allergènes

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

Contact

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

Box Petit-dej.

Crackers garnis de jambon et de tomate

4 portions | 2 petits-déjeuners pour 2 personnes

10 min.



Ustensiles

Ingrédients pour 4 personnes

Crackers (pièce(s))	12
Tranches de jambon fumé* (tranche(s))	12
Fromage frais* (g)	100
Tomate (pièce(s))	2
À ajouter vous-même	
Poivre et sel	à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs Nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1820 /435	563 /135
Lipides total (g)	22	7
Dont saturés (g)	7,1	2,2
Glucides (g)	11	3
Dont sucres (g)	5,2	1,6
Fibres (g)	13	4
Protéines (g)	20	6
Sel (g)	3,1	1

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

- Coupez 1 tomate en rondelles. Servez la moitié des crackers sur les assiettes et étalez-y la moitié du fromage frais.
- Répartissez la moitié du jambon sur les crackers puis déposez-y les rondelles de tomate.
- Salez et poivrez.
- Recommencez le lendemain pour un 2e petit-déjeuner.

Bowl de yaourt à la grecque

garni de myrtilles et de graines de chia 4 portions | 2 petits-déjeuners pour 2 personnes

10 min.



Ustensiles

Ingrédients pour 4 personnes

Yaourt à la grecque bio* (g)	500
Myrtilles* (g)	125
Graines de chia (g)	20
À ajouter vous-même	
Miel [ou alternative vegan]	à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs Nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1736 /415	538 /129
Lipides total (g)	28	9
Dont saturés (g)	15,8	4,9
Glucides (g)	21	7
Dont sucres (g)	6,3	2
Fibres (g)	5	2
Protéines (g)	13	4
Sel (g)	0,5	0,2

- Servez 125 g de yaourt à la grecque par personne dans 2 bols.
- Garnissez-en chacun avec ¼ des myrtilles et des graines de chia.
- Arrosez de miel à votre goût.
- Recommencez le lendemain pour un 2e petit-déjeuner.

Bon appétit !



Box smoothie

3 smoothies frais | 2 portions de chaque

Petit-déj

Durée de préparation : 10 - 15 min.



Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

Ustensiles

Mixeur (plongeant) avec bol profond

Ingrédients

Grenade* (pièce(s))	2
Ananas* (g)	200
Mangue* (pièce(s))	3
Fromage blanc maigre biologique* (ml)	500
Orange* (pièce(s))	2
Lait de coco (ml)	250
Graines de chia (g)	10

À ajouter vous-même

Miel [ou alternative vegan] À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	321 / 77
Lipides total (g)	2
Dont saturés (g)	1,8
Glucides (g)	10
Dont sucres (g)	9
Fibres (g)	1
Protéines (g)	2
Sel (g)	0

* Les valeurs nutritionnelles sont basées sur une moyenne des 3 recettes.

Allergènes

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



Smoothie mangue et grenade

- Pelez et coupez 2 mangues en dés.
- Faites rouler 1 grenade sur le plan de travail pour en détacher les pépins, puis coupez-la en deux et retirez-les.
- Dans le blender (ou bol profond, si vous utilisez un mixeur plongeant), ajoutez la mangue avec les $\frac{2}{3}$ des pépins de grenade, 250 g de fromage blanc et du miel selon votre goût. Mixez en smoothie épais.
- Servez le smoothie dans 2 verres et garnissez-le du reste des pépins de grenade.

Smoothie tropical

- Pelez et coupez 1 mangue en dés.
- Épluchez les oranges et hachez-les grossièrement ou séparez-les en morceaux plus petits.
- Dans le blender (ou bol profond, si vous utilisez un mixeur plongeant), ajoutez la mangue, l'orange et le lait de coco, puis mixez en smoothie épais.
- Servez le smoothie dans 2 verres et garnissez-le des graines de chia.

Smoothie grenade et ananas

- Faites rouler 1 grenade sur le plan de travail pour en libérer les pépins, puis coupez-la en deux et retirez-les.
- Dans le blender (ou bol profond, si vous utilisez un mixeur plongeant), ajoutez les $\frac{2}{3}$ de la grenade, l'ananas, 250 g de fromage blanc et du miel à votre goût. Mixez en smoothie épais.
- Servez le smoothie dans 2 verres et garnissez-le du reste de pépins de grenade.

Bon appétit !



Smoothie tutti frutti aux myrtilles

ananas, orange et banane | 2 portions

Petit-déj

Durée de préparation : 5 - 10 min.



Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

Ustensiles

2x mixeur (plongeant) avec bol profond

Ingrédients

Banane (pièce(s))	1
Orange* (pièce(s))	2
Ananas* (g)	200
Myrtilles* (g)	125
Lait demi-écrémé bio* (ml)	250

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1075 /257	237 /57
Lipides total (g)	2	1
Dont saturés (g)	1,3	0,3
Glucides (g)	49	11
Dont sucres (g)	37,2	8,2
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	7	2
Sel (g)	0,1	0

Allergènes

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

1



2



3



Préparer

- Épluchez 1 banane et coupez-la en rondelles.
- Pressez l'orange et versez-en le jus dans un blender (ou bol profond si vous utilisez un mixeur plongeant).

Mixer

- Ajoutez la banane, l'ananas, 250 ml de lait et 125 g de myrtilles (réservez quelques myrtilles pour la garniture) au blender ou bol profond.
- Mixez (au mixeur plongeant) jusqu'à obtention d'un smoothie épais.

Servir

- Servez le smoothie dans 2 verres et garnissez des myrtilles réservées.

Bon appétit !



Overnight oats

pomme-cannelle, pistache-myrtilles et kiwi-noix de coco

Petit-déj

Durée de préparation : 10 - 15 min.



Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

Ustensiles

Râpe fine, film alimentaire, petit bol, 2x bol

Ingrédients

Lait demi-écrémé bio* (ml)	1000
Flocons d'avoine (g)	400
Yaourt à la grecque bio* (g)	150
Cannelle en poudre (cc)	3
Raisins secs (g)	10
Noix concassées (g)	10
Pistaches (g)	10
Kiwi* (pièce(s))	2
Noix de coco râpée (g)	10
Pomme* (pièce(s))	1
Citron vert* (pièce(s))	1
Myrtilles* (g)	125

À ajouter vous-même

Miel [ou alternative vegan]	À votre goût
-----------------------------	--------------

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	537 / 128
Lipides total (g)	4
Dont saturés (g)	1,5
Glucides (g)	18
Dont sucres (g)	3,6
Fibres (g)	2
Protéines (g)	5
Sel (g)	0,1

* Les valeurs nutritionnelles sont basées sur une moyenne des 3 recettes.

Allergènes

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



Recette 1 : Pomme-cannelle (2 portions)

- Dans le bol, mélangez les flocons d'avoine avec le lait et le yaourt. Couvrez avec du film alimentaire et réservez au réfrigérateur au minimum 6 h, ou toute la nuit.
- Répartissez $\frac{1}{3}$ du overnight oats dans 2 bols.
- Retirez le trognon de la pomme et coupez la pomme en dés. Mélangez-en les $\frac{2}{3}$ ainsi que les raisins secs et 1 pincée de cannelle avec le overnight oats dans les bols. Ajoutez du miel à votre goût.
- Garnissez l'overnight oats des dés de pomme restants et des noix concassées.

Recette 2 : Pistache-myrtilles (2 portions)

- Répartissez la moitié des myrtilles dans 2 bols. Écrasez-les à l'aide d'une fourchette.
- Répartissez-y $\frac{1}{3}$ du overnight oats. Mélangez bien à la purée de myrtilles.
- Si vous aimez les saveurs sucrées, ajoutez du miel à votre goût.
- Garnissez l'overnight oats des pistaches et des myrtilles restantes.

Recette 3 : Kiwi-noix de coco (2 portions)

- Répartissez $\frac{1}{3}$ du overnight oats dans 2 bols.
- Prélevez le zeste du citron vert. Coupez le citron vert en deux et pressez-en le jus au-dessus du petit bol.
- Ajoutez 1 cs de jus de citron vert et $\frac{1}{3}$ de la noix de coco râpée dans chaque bol et mélangez bien.
- Coupez le kiwi en rondelles et garnissez-en l'overnight oats. Saupoudrez-le de la noix de coco râpée restante et du zeste de citron vert à votre convenance.

Bon appétit !



Bols petit-déjeuner de yaourt à la grecque et fruits frais

3 garnitures différentes | 2 portions chacun

Petit-déj

Durée de préparation : 5 - 10 min.



Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

Ustensiles

Ingrédients

Yaourt à la grecque bio* (g)	1000
Myrtilles* (g)	125
Pomme* (pièce(s))	2
Cannelle en poudre (cc)	3
Noix de pécan torréfiées et salées (g)	20
Orange* (pièce(s))	1
Mélange de cranberries et noix (g)	60
Noix de coco râpée (g)	40

À ajouter vous-même

Miel [ou alternative vegan]	À votre goût
-----------------------------	--------------

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	592 /142
Lipides total (g)	10
Dont saturés (g)	5,3
Glucides (g)	8
Dont sucres (g)	4,7
Fibres (g)	1
Protéines (g)	3
Sel (g)	0,1

* Les valeurs nutritionnelles sont basées sur une moyenne des 3 recettes.

Allergènes

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



Yaourt à la grecque avec myrtilles et noix de coco râpée

- Répartissez $\frac{1}{3}$ du yaourt dans 2 bols.
- Garnissez de myrtilles et de noix de coco râpée.
- Ajoutez du miel à votre goût.

Yaourt à la grecque aux pommes et noix de pécan

- Retirez le trognon de la pomme et coupez-la en dés.
- Répartissez $\frac{1}{3}$ du yaourt dans 2 bols.
- Garnissez de pomme, de noix de pécan et de cannelle.
- Ajoutez du miel à votre goût.

Yaourt à la grecque à l'orange, aux cranberries et aux noix

- Retirez la peau et la membrane blanche de l'orange à l'aide d'un couteau bien aiguisé puis coupez-en la chair en quartiers.
- Répartissez $\frac{1}{3}$ du yaourt dans 2 bols.
- Garnissez des quartiers d'orange, cranberries et noix.
- Ajoutez du miel à votre goût.

Bon appétit !



Petit-déjeuner de crackers garnis

trois variations salées | 2 portions de chaque

Petit-déj

Durée de préparation : 10 - 15 min.



Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

Ustensiles

Casserole en inox, petit bol

Ingrédients

Crackers (pièce(s))	12
Tranches de jambon fumé* (tranche(s))	4
Fromage frais aux fines herbes* (g)	100
Mini-concombre* (pièce(s))	1
Avocat (pièce(s))	3
Fromage de chèvre frais* (g)	100
Œuf* (pièce(s))	2

À ajouter vous-même

Poivre et sel À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	787 /188
Lipides total (g)	15
Dont saturés (g)	4,8
Glucides (g)	2
Dont sucres (g)	1
Fibres (g)	3
Protéines (g)	6
Sel (g)	0,5

* Les valeurs nutritionnelles sont basées sur une moyenne des 3 recettes.

Allergènes

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



Option 1 : jambon, concombre et fromage frais

- Coupez le concombre en rondelles.
- Répartissez 4 crackers sur 2 assiettes.
- Étalez le fromage frais sur les crackers.
- Répartissez-y le jambon et garnissez-les du concombre.

Option 2 : avocat écrasé et œufs durs

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole en inox. Déposez-y délicatement les œufs et faites-les cuire 5 à 7 minutes.
- Passez-les ensuite sous l'eau froide puis égalez-les et coupez-les en deux.
- Coupez 1 avocat en deux. Retirez-en le noyau et sortez en la chair à la cuillère. Mettez-la dans le petit bol et écrasez bien.
- Répartissez 4 crackers sur 2 assiettes. Étalez l'avocat écrasé sur les crackers puis déposez-y les œufs et assaisonnez de sel et de poivre.

Option 3 : fromage de chèvre frais et avocat

- Répartissez 4 crackers sur 2 assiettes.
- Coupez 2 avocats en deux. Retirez-en le noyau puis détaillez-en la chair en tranches.
- Étalez le fromage de chèvre sur les crackers.
- Garnissez-les des tranches d'avocat puis assaisonnez de poivre à votre goût.

Bon appétit !



Pancakes à la banane

myrtilles, miel et cannelle | 2 portions

Petit-déj

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

Ustensiles

Bol, poêle, fouet

Ingrédients

Myrtilles* (g)	125
Banane (pièce(s))	4
Œuf* (pièce(s))	6
Cannelle en poudre (cc)	3
Noix de coco râpée (g)	10
À ajouter vous-même	
Huile de tournesol (cs)	½
Miel [ou alternative vegan] (cs)	1
Farine (cs)	1

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2653 / 634	512 / 122
Lipides total (g)	25	5
Dont saturés (g)	8,3	1,6
Glucides (g)	70	14
Dont sucres (g)	53,4	10,3
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	26	5
Sel (g)	0,5	0,1

Allergènes

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



Préparer

- Écrasez 3 bananes à la fourchette dans le bol (voir conseil).
- Coupez la banane restante en rondelles et réservez-la.

Conseil : Ces pancakes sont meilleurs avec des bananes mûres. Si les bananes ne sont pas encore tout à fait mûres, utilisez un mixeur plongeant ou un blender pour les écraser plus facilement.

Préparer la pâte

- Ajoutez les œufs, la cannelle et la farine aux bananes écrasées puis, battez le tout au fouet pour obtenir une pâte.
- Ajoutez ¾ des myrtilles et la moitié de la noix de coco râpée. Mélangez bien.
- Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif.
- Versez-y 1 louche de pâte. Faites-y cuire/dorer le pancake environ 2 minutes de chaque côté.

Servir

- Répétez jusqu'à épuisement de la pâte. Si nécessaire, ajoutez de l'huile de tournesol à la poêle entre 2 pancakes.
- Empilez les pancakes sur un plat à service et saupoudrez-les du reste de noix de coco râpée.
- Garnissez des myrtilles restantes et des rondelles de banane.
- Arrosez de miel.

Bon appétit !



Pain perdu sur pain brioché à la banane et au chocolat

mascarpone et beurre de cacahuète | 2 portions

Petit-déj

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

Ustensiles

Assiette creuse, poêle, fouet

Ingrédients

Banane (pièce(s))	1
Pain brioché (pièce(s))	2
Mascarpone* (g)	25
Œuf* (pièce(s))	2
Beurre de cacahuètes (contenant(s))	2
Lait demi-écrémé bio* (ml)	150
Pépites de chocolat au lait (g)	30
À ajouter vous-même	
Miel [ou alternative vegan]	À votre goût
Sucre (cc)	2
Huile de tournesol (cs)	¼

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2682 /641	833 /199
Lipides total (g)	31	10
Dont saturés (g)	12,2	3,8
Glucides (g)	67	21
Dont sucres (g)	27,8	8,6
Fibres (g)	6	2
Protéines (g)	22	7
Sel (g)	1,1	0,3

Allergènes

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



Mélanger

- Pelez la banane et coupez-la en rondelles.
- Dans l'assiette creuse, battez le lait, les œufs et le sucre au fouet.
- Coupez le pain brioché en deux dans la longueur.

Cuire le pain perdu

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif.
- Trempez rapidement les tranches de pain brioché dans le mélange d'œufs - sans les y laisser.
- Mettez-les dans la poêle et faites-les cuire/dorer 4 minutes de chaque côté.
- Pendant ce temps, concassez grossièrement les pépites de chocolat.

Servir

- Servez le pain perdu sur les assiettes. Déposez-y le mascarpone et la banane.
- Garnissez du beurre de cacahuète et des pépites de chocolat.
- Arrosez d'un peu de miel à votre convenance pour apprêter.

Bon appétit !



Toasts d'avocat aux œufs brouillés

cresson et tomate | 2 portions

Petit-déj

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, poêle

Ingrédients

Œuf* (pièce(s))	4
Avocat (pièce(s))	2
Cresson* (g)	20
Ciabatta blanche (pièce(s))	2
Tomate (pièce(s))	1
À ajouter vous-même	
Lait [végétal] (splash)	1
Huile d'olive (cs)	½
Poivre et sel	À votre goût
Beurre [végétal] (cc)	1

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2628 / 628	727 / 174
Lipides total (g)	39	11
Dont saturés (g)	7,7	2,1
Glucides (g)	42	12
Dont sucres (g)	4,5	1,2
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	24	7
Sel (g)	1,2	0,3

Allergènes

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



Griller le pain

- Préchauffez le four à 200°C.
- Coupez l'avocat en deux. Retirez-en le noyau et la peau puis coupez-en la chair en tranches fines. Taillez la tomate en rondelles.
- Coupez la ciabatta en deux dans la longueur et arrosez-en les deux moitiés d'huile d'olive.
- Déposez-la sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-la 5 à 7 minutes.

Cuire les œufs brouillés

- Dans le bol, battez les œufs et le lait. Salez et poivrez à votre goût.
- Dans la poêle, faites fondre le beurre à feu moyen et cuire les œufs brouillés 5 à 6 minutes.

Servir

- Placez les toasts sur les assiettes et déposez-y les tranches d'avocat.
- Disposez la tomate et les œufs brouillés par-dessus.
- Garnissez du cresson.
- Assaisonnez éventuellement de sel et de poivre à votre goût.

Bon appétit !



Pudding de chia : 3 variantes

mangue sirupeuse, chocolat blanc & cranberries, pomme verte & citron vert | 3 petits-déjeuners pour 2 personnes

Petit-déj

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

Ustensiles

Râpe fine, film alimentaire, 2x petit bol, 2x bol

Ingrédients

Pomme* (pièce(s))	1
Citron vert* (pièce(s))	½
Mangue* (pièce(s))	1
Citron* (pièce(s))	½
Pépites de chocolat blanc (g)	100
Cranberries séchés (g)	20
Chutney de mangue* (g)	80
Graines de chia (g)	100
Noix de coco râpée (g)	10
Lait demi-écrémé bio* (ml)	500
Yaourt à la grecque bio* (g)	150
Noix de pécan concassées (g)	20
À ajouter vous-même	
Eau (ml)	100
Miel [ou alternative vegan] (cc)	2
Sel (cc)	1

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	653 /156
Lipides total (g)	8
Dont saturés (g)	3,2
Glucides (g)	16
Dont sucres (g)	9,9
Fibres (g)	4
Protéines (g)	4
Sel (g)	0,4

* Les valeurs nutritionnelles sont basées sur une moyenne des 3 recettes.

Allergènes

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



Recette 1 : Mangue sirupeuse (2 portions)

- Dans le bol, mélangez les graines de chia avec le lait, l'eau, le yaourt, le miel et le sel. Couvrez le bol d'un film alimentaire, réservez-le au réfrigérateur au moins 4 heures, voire toute la nuit.
- Épluchez la mangue et coupez-en la chair en tranches.
- Dans le 2e bol, mélangez ½ du pudding aux graines de chia avec la moitié de la noix de coco râpée.
- Répartissez le chutney de mangue dans 2 verres. Déposez-y le pudding aux graines de chia que vous venez de mélanger avec la noix de coco râpée. Garnissez avec la mangue et le reste de noix de coco râpée.

Recette 2 : Cranberries et chocolat blanc (2 portions)

- Prélevez le zeste du citron, puis pressez-le dans le petit bol.
- Hachez grossièrement les cranberries et le chocolat blanc.
- Répartissez ½ du pudding aux graines de chia dans 2 verres. Mélangez-y le jus de citron, le zeste, la moitié du chocolat blanc et des cranberries.
- Garnissez du reste de cranberries et chocolat blanc.

Recette 3 : Pomme verte et citron vert (2 portions)

- Coupez la pomme en petits dés. Prélevez le zeste du citron vert. Pressez-le dans le 2e petit bol et mélangez-en la moitié avec les dés de pomme.
- Répartissez ½ du pudding aux graines de chia dans 2 verres. Mélangez-y le reste du jus de citron vert.
- Garnissez des dés de pomme, de zeste de citron vert et de noix de pécan.
- Arrosez d'un peu de miel à votre goût.

Bon appétit !



Poké bowl aux crevettes, mangue et fèves de soja

mayonnaise au ponzu et furikake | 2 portions

Déjeuner

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

Ustensiles

2x bol, râpe, casserole, essuie-tout, wok ou sauteuse

Ingrédients

Riz à sushi (g)	150
Crevettes* (g)	160
Mini-concombre* (pièce(s))	1
Fèves de soja* (g)	50
Mangue* (pièce(s))	1
Carotte* (pièce(s))	1
Ponzu (g)	24
Furikake (sachet(s))	1
À ajouter vous-même	
Eau (ml)	350
Huile d'olive (cs)	½
Vinaigre de vin blanc (cs)	3
Sucre (cc)	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1
Sauce soja [à faible teneur en sel]	À votre goût
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2460 / 588	532 / 127
Lipides total (g)	15	3
Dont saturés (g)	2,1	0,5
Glucides (g)	89	19
Dont sucres (g)	28,7	6,2
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	21	5
Sel (g)	1,8	0,4

Allergènes

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



Cuire le riz

- Portez l'eau à ébullition dans la casserole (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire le riz à sushi 12 à 15 minutes. Éteignez le feu sous la casserole, puis mélangez-y $\frac{2}{3}$ du vinaigre de vin blanc et du sucre. Réservez jusqu'au service.
- Râpez la carotte.
- Dans le bol, mélangez le reste du vinaigre de vin blanc et du sucre. Ajoutez-y la carotte râpée, du sel et du poivre à votre goût, puis mélangez bien.

Cuire les crevettes

- Épluchez la mangue. Coupez-la, ainsi que le concombre, en dés.
- Épongez les crevettes avec de l'essuie-tout.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif et cuire les crevettes 3 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites à cœur.
- Réservez-les hors du wok / de la sauteuse. Salez et poivrez à votre goût.

Servir

- Dans le 2e bol, mélangez la mayonnaise avec le ponzu.
- Servez le riz à sushi dans des bols.
- Disposez-y les crevettes, la mangue, le concombre, la carotte et les fèves de soja.
- Arrosez de mayonnaise au ponzu et garnissez de furikake. Accompagnez de sauce soja à votre goût.

Bon appétit !



Wraps au poulet rôti et tomates séchées

mélange de salades, tomates cerises et pesto | 2 portions

Déjeuner

Durée de préparation : 10 - 15 min.



Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

Ustensiles

Papier aluminium, saladier

Ingrédients

Tortillas (pièce(s))	4
Pesto* (g)	40
Radicchio, roquette et laitue* (g)	40
Tranches de filet de poulet rôti* (g)	120
Tomates cerises rouges (g)	125
Tomates séchées (g)	30
À ajouter vous-même	
Mayonnaise [végétale] (cs)	1
Vinaigre de vin blanc (cc)	2
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2180 /521	800 /191
Lipides total (g)	26	10
Dont saturés (g)	3,7	1,4
Glucides (g)	49	18
Dont sucres (g)	6,1	2,2
Fibres (g)	5	2
Protéines (g)	20	7
Sel (g)	2,5	0,9

Allergènes

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

1



2



3



Préparer

- Préchauffez le four à 180°C.
- Coupez les tomates cerises en deux.
- Dans le saladier, mélangez le pesto, la mayonnaise et le vinaigre de vin blanc. Ajoutez-y les tomates séchées et la salade, puis mélangez.

Chauffer les tortillas

- Enveloppez les tortillas dans une feuille d'aluminium
- Enfouissez-les 3 à 4 minutes.

Servir

- Garnissez chaque tortilla de salade, tomates cerises et tranches de poulet rôti.
- Enroulez les tortillas et servez-les.

Bon appétit !



Poulet kebab sur pain turc

sauce au yaourt à l'ail, fromage à la grecque et tomate | 2 portions

Déjeuner

Durée de préparation : 10 - 15 min.



Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

Ustensiles

2x petit bol, poêle

Ingrédients

Mini-pide turc (pièce(s))	2
Tomates prunes (pièce(s))	2
Oignon rouge (pièce(s))	1
Radicchio et laitue iceberg* (g)	50
Yaourt à la grecque bio* (g)	150
Persil plat frais* (g)	10
Gousse d'ail (pièce(s))	1
Émincés de poulet aux épices kebab* (g)	200
Fromage à la grecque* (g)	50

À ajouter vous-même

Vinaigre de vin rouge (cc)	2
Huile d'olive (cs)	½
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2515 / 601	558 / 133
Lipides total (g)	24	5
Dont saturés (g)	11,9	2,6
Glucides (g)	58	13
Dont sucres (g)	11,1	2,5
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	37	8
Sel (g)	3	0,7

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 180°C.
- Coupez l'oignon en demi-rondelles et écrasez ou émincez l'ail.
- Émiettez le fromage à la grecque et taillez la tomate en dés.
- Ciselez finement le persil.

Cuire le poulet

- Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le poulet avec la moitié de l'oignon 6 à 8 minutes (voir conseil).
- Pendant ce temps, dans le petit bol, mélangez le reste d'oignon avec le vinaigre de vin rouge.
- Salez et poivrez à votre goût.

Conseil : L'autre moitié de l'oignon sera servie crue. Si vous ne l'appréciez pas ainsi, faites-le cuire entièrement à cette étape.

Servir

- Dans l'autre petit bol, mélangez le yaourt avec l'ail et le persil, puis salez et poivrez à votre goût.
- Enfourez le pain turc 5 à 8 minutes.
- Ouvrez-le ensuite au couteau et garnissez-le du poulet, de la sauce au yaourt, du fromage à la grecque, de la tomate, de la salade et de l'oignon mariné.

Bon appétit !



Pain brioché garni de brie et jambon serrano

chutney de mangue et roquette | 2 portions

Déjeuner

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

Ustensiles

Poêle avec couvercle

Ingrédients

Jambon serrano* (g)	40
Brie crémeux* (g)	200
Chutney de mangue* (g)	40
Roquette* (g)	40
Ketchup* (g)	60
Tomate (pièce(s))	2
Pain brioché (pièce(s))	2

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2067 / 494	701 / 167
Lipides total (g)	21	7
Dont saturés (g)	13,7	4,6
Glucides (g)	51	17
Dont sucres (g)	16,6	5,6
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	24	8
Sel (g)	2,9	1

Allergènes

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



Assembler

- Coupez le pain brioché en deux.
- Coupez le brie en tranches et la tomate en rondelles.
- Répartissez le chutney de mangue sur le pain brioché.
- Garnissez le pain de brie, tomate, jambon serrano et roquette.

Griller

- Faites chauffer une presse à panini ou un appareil à croque-monsieur et placez-y le pain brioché garni (voir conseil).
- Faites-le griller 5 à 6 minutes, jusqu'à ce que le fromage ait fondu.

Conseil : Si vous n'avez pas de presse à panini ou d'appareil à croque-monsieur, vous pouvez aussi préparer le brie dans une poêle à frire. Faites chauffer ½ cs de beurre dans la poêle à feu moyen et griller le brie 2 à 3 minutes de chaque côté.

Servir

- Coupez le pain brioché garni en deux, dans la diagonale.
- Servez-le avec du ketchup.

Bon appétit !



Burger de poulet laqué à la sauce hoisin

concombre et oignon nouveau | 2 portions

Déjeuner

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

Ustensiles

Poêle

Ingrédients

Pain à burger aux graines de sésame (pièce(s))	2
Sauce hoisin (g)	25
Mini-concombre* (pièce(s))	1
Oignon nouveau* (botte(s))	1
Mayo à la sriracha* (g)	50
Émincés de cuisse de poulet* (g)	200
À ajouter vous-même	
Huile d'olive (cs)	¼
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2293 /548	667 /159
Lipides total (g)	30	9
Dont saturés (g)	6,4	1,9
Glucides (g)	42	12
Dont sucres (g)	11,5	3,3
Fibres (g)	5	2
Protéines (g)	27	8
Sel (g)	1,6	0,5

Allergènes

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



Préparer

- Coupez le concombre en deux dans la longueur puis en longues et fines lanières.
- Émincez finement l'oignon nouveau.

Cuire le poulet

- Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif.
- Ajoutez le poulet à la poêle. Salez-le et poivrez-le puis faites-le cuire 8 à 10 minutes.
- Ajoutez la sauce hoisin et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes.

Servir

- Coupez les pains à burger en deux puis tartinez-les de mayo à la sriracha.
- Disposez le poulet sur le pain.
- Déposez le concombre et l'oignon nouveau sur le poulet.
- Servez les burgers sur les assiettes.

Bon appétit !



Box Lunch : wraps de filet de poulet, lard et avocat

mini-légumes & dip, amandes et mandarine | 2 portions

Déjeuner

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Détachez-moi ! 

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

Ustensiles

Petit bol, poêle

Ingrédients

Tranches de filet de poulet rôti* (g)	120
Tortillas (pièce(s))	4
Houmous* (g)	160
Tomates cerises rouges (g)	250
Mandarine* (pièce(s))	2
Amandes grillées et salées (g)	40
Concombre* (pièce(s))	1
Radicchio, roquette et laitue* (g)	40
Sauce au miel et moutarde* (g)	40
Lard* (tranche(s))	4
Avocat (pièce(s))	1

À ajouter vous-même

Mayonnaise [végétale] (cs)	1
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	4301/1028	597/143
Lipides total (g)	62	9
Dont saturés (g)	11,3	1,6
Glucides (g)	68	9
Dont sucres (g)	17,8	2,5
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	34	5
Sel (g)	3,7	0,5

Allergènes

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



Préparer

- Faites chauffer la poêle, sans matière grasse, à feu moyen-vif et cuire le lard 3 à 4 minutes.
- Coupez la moitié des tomates cerises en quartiers.
- Coupez l'avocat en deux. Retirez-en le noyau et la peau. Détaillez-en la chair en tranches.
- Dans le petit bol, mélangez la sauce miel-moutarde avec la mayonnaise, du sel et du poivre.

Préparer les wraps

- Étalez la mayonnaise miel-moutarde sur les wraps. Garnissez-les de poulet, de lard, d'avocat et de quartiers de tomates cerises. Déposez-y un peu de salade.
- Enroulez les tortillas en wraps et placez-en 2 dans chaque boîte à lunch.

Servir

- Épluchez la mandarine et détachez-en les quartiers.
- Coupez le concombre en deux, puis en bâtonnets.
- Répartissez les quartier de mandarine, les amandes, le reste des tomates cerises, le concombre et le houmous entre les 2 boîtes à lunch (voir conseil).

Conseil : Vous pouvez aussi préparer 2 boîtes à lunch en une fois, pour 2 jours.

Bon appétit !