



Nachos au fromage & oignon nouveau

sauce sucrée au chili et à la crème aigre | 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.

Ingrédients

Gouda râpé* (g)	100
Oignon nouveau* (g)	125
Crème aigre bio* (g)	50
Épices mexicaines (sachet(s))	1
Sauce au chili sucrée et épicée* (g)	35
Chips de maïs (g)	300

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1340 /320
Lipides total (g)	17
Dont saturés (g)	5
Glucides (g)	33
Dont sucres (g)	2,4
Fibres (g)	3
Protéines (g)	7
Sel (g)	1

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 l'oignon nouveau en fines rondelles.

Préparer la sauce

- Dans un bol, mélangez la crème aigre avec la sauce au chili.
- Dispersez les chips de tortilla sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Parsemez-les de la moitié de l'oignon nouveau, du fromage et des épices mexicaines (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.).
- Déposez-y la sauce à la cuillère.

Servir

- Enfouez les nachos 10 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage ait fondu.
- Sortez les nachos du four.
- Servez-les sur la plaque de cuisson, ou sur un plat.
- Garnissez du reste d'oignon nouveau.

Bon appétit !



Rouleaux de printemps vietnamiens aux crevettes

légumes crus et sauce cacahuète-soja | 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.

Ingrédients

Feuilles de riz (pièce(s))	1
Crevettes* (g)	160
Mini-concombre* (pièce(s))	1
Chou rouge râpé* (g)	100
Poivron* (pièce(s))	1
Sauce à la cacahuète* (g)	80
Huile de sésame (ml)	10
Nouilles plates de riz (g)	100

À ajouter vous-même

Miel [ou alternative vegan] (cs)	1
Vinaigre de vin blanc (cs)	1
Huile de tournesol (cs)	1
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cc)	1

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	619 /148
Lipides total (g)	4
Dont saturés (g)	0,7
Glucides (g)	21
Dont sucres (g)	3,6
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



2



3



Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole et faites-y cuire les nouilles de riz 6 à 7 minutes. Ensuite, égouttez-les, puis rincez-les sous l'eau froide.
- Remettez-les dans la casserole et arrosez-les d'1 filet d'huile de tournesol. Mélangez bien, puis réservez jusqu'à utilisation.
- Coupez le concombre et le poivron en petites lanières.

Préparer la sauce

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif et cuire les crevettes 3 à 4 minutes.
- Dans un petit bol, ajoutez la sauce à la cacahuète et l'huile de sésame et mélangez-les avec la sauce soja, le vinaigre de vin blanc et le miel.
- Remplissez une assiette creuse d'eau tiède. Faites-y tremper les feuilles de riz une par une 5 à 10 secondes, puis disposez-les immédiatement sur une assiette.

Servir

- Disposez les crevettes au centre de la feuille de riz, puis déposez-y un peu de chou, de poivron, de concombre et de nouilles.
- Repliez le bas de la feuille de riz sur la garniture, ensuite, les côtés, puis enroulez.
- Répétez l'opération avec le reste des feuilles de riz.
- Servez sur un plat ou une grande assiette. Accompagnez de la sauce cacahuète-soja.

Bon appétit !



Tostadas à la mexicaine garnies de crevettes

guacamole maison | 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.

Ingrédients

Citron vert* (pièce(s))	1
Avocat (pièce(s))	2
Crevettes* (g)	160
Épices mexicaines (sachet(s))	1
Mayo à la sriracha* (g)	50
Tortillas (pièce(s))	4
Tomate (pièce(s))	1
À ajouter vous-même	
Huile d'olive (cs)	1
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3176 / 759	769 / 184
Lipides total (g)	50	12
Dont saturés (g)	8,9	2,2
Glucides (g)	51	12
Dont sucres (g)	4,1	1
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	23	6
Sel (g)	2,3	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 200°C.
- Disposez les tortillas sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Arrosez-les d'1 filet d'huile d'olive.
- Enfourez-les 4 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Ensuite, réservez-les hors du four pour les laisser refroidir.
- Coupez l'avocat en deux. Retirez-en le noyau et la peau. Transférez-en la chair dans un bol.

Cuire les crevettes

- Coupez le citron vert en quartiers et la tomate en dés.
- Écrasez la chair d'avocat à la fourchette.
- Mélangez l'avocat avec la tomate, le jus d'1 quartier de citron vert, du sel et du poivre.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire les crevettes avec les épices mexicaines (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) 3 à 4 minutes.

Servir

- Disposez les tortillas croquantes sur les assiettes et étalez-y le guacamole uniformément.
- Déposez-y les crevettes, puis parsemez d'un peu de mayo à la sriracha.
- Accompagnez des quartiers de citron vert restants.

Bon appétit !



Boulettes de viande à la liégeoise

jus de veau et chutney d'oignon | à partager

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.

Ingrédients

Boulettes de bœuf et de porc* (pièce(s))	12
Oignon (pièce(s))	1
Chutney d'oignon* (g)	80
Jus de veau* (g)	60
Feuille de laurier (pièce(s))	1
Persil frisé frais* (g)	5
À ajouter vous-même	
Cassonade (cs)	1
Vinaigre de vin rouge (cs)	1
Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	100
Beurre [végétal] (cs)	2
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	677 /162
Lipides total (g)	11
Dont saturés (g)	5,1
Glucides (g)	7
Dont sucres (g)	6,2
Fibres (g)	1
Protéines (g)	9
Sel (g)	0,3

Allergènes

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



Cuire les boulettes

- Faites fondre le beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément les boulettes 3 à 4 minutes.
- Pendant ce temps, hachez finement l'oignon et le persil.
- Portez le feu sur moyen. Ajoutez l'oignon, couvrez et poursuivez la cuisson 5 à 6 minutes, ou jusqu'à ce que les boulettes soient cuites à cœur.

Préparer la sauce

- Préparez le bouillon.
- Retirez les boulettes de la poêle. Ajoutez la cassonade et l'oignon caramélisé à la poêle, puis faites cuire 1 à 2 minutes à feu vif.
- Déglacez avec le vinaigre de vin rouge.
- Ajoutez le jus de veau, le bouillon et la feuille de laurier, puis laissez réduire la sauce 5 à 7 minutes, toujours à feu vif.

Apprêter et servir

- Retirez la feuille de laurier de la poêle. Ajoutez-y le chutney d'oignon et les boulettes (voir conseil). Poursuivez la cuisson 2 minutes.
- Salez et poivrez à votre goût.
- Servez les boulettes en sauce dans un bol.
- Garnissez du persil.

Conseil : Remplacez le chutney d'oignon par 1 à 2 cs de sirop de Liège si vous en avez.

Bon appétit !



Crevettes marinées façon tandoori

chutney de mangue et citron vert | 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.

Ingrédients

Crevettes* (g)	360
Curry en poudre (sachet(s))	1
Garam masala (sachet(s))	⅓
Citron vert* (pièce(s))	1
Chutney de mangue* (g)	80
Yaourt entier bio* (g)	50
À ajouter vous-même	
Huile de tournesol (cs)	1
Farine (cs)	1
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	369 /88
Lipides total (g)	2
Dont saturés (g)	0,5
Glucides (g)	8
Dont sucres (g)	0,6
Fibres (g)	1
Protéines (g)	9
Sel (g)	0,6

Allergènes

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



Préparer la marinade

- Coupez le citron vert en 6 quartiers.
- Dans un bol, mélangez le yaourt, le curry en poudre, le garam masala (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.) et le jus de 2 quartiers de citron vert.
- Salez et poivrez à votre goût.

Mariner les crevettes

- Versez la farine dans une assiette creuse. Épongez les crevettes avec de l'essuie-tout puis passez-les dans la farine.
- Déposez-les dans le bol contenant la marinade.
- Mélangez bien pour bien les en recouvrir.
- Réservez et laissez mariner les crevettes au moins 10 minutes (voir conseil).

Conseil : Plus longtemps elles marineront, plus elles s'imprèneront des saveurs. Si vous avez du temps le matin, préparez d'ores et déjà la marinade et immergez-y les crevettes. Réservez au réfrigérateur jusqu'à utilisation.

Servir

- Dans une poêle (à griller), faites chauffer l'huile de tournesol à feu vif.
- Faites-y cuire les crevettes 2 à 3 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites à cœur.
- Servez les crevettes sur les assiettes.
- Accompagnez du chutney de mangue et garnissez des quartiers de citron vert restants.

Bon appétit !



Baguettes caprese gratinées

épices italiennes et basilic | 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.

Ingrédients

Basilic frais* (g)	10
Passata (g)	200
Épices italiennes (sachet(s))	1
Mozzarella* (boule(s))	1
Tomate (pièce(s))	2
Demi-baguette (pièce(s))	4
À ajouter vous-même	
Huile d'olive vierge extra (cs)	1

Poivre et sel À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	724 /173
Lipides total (g)	4
Dont saturés (g)	1,7
Glucides (g)	27
Dont sucres (g)	2,1
Fibres (g)	2
Protéines (g)	7
Sel (g)	0,7

Allergènes

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

1



2



3



Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Coupez les demi-baguettes en deux dans la longueur.
- Ciselez finement le basilic.
- Dans un petit bol, mélangez la passata avec les épices italiennes, la moitié du basilic, l'huile d'olive vierge extra, du sel et du poivre.

Garnir

- Coupez la tomate en dés.
- Déchirez la mozzarella en petits morceaux.
- Disposez les demi-baguettes sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et étalez-y la sauce tomate.
- Garnissez le pain de mozzarella et tomate.

Servir

- Enfournez les demi-baguettes 8 à 10 minutes, ou jusqu'à ce que la mozzarella ait fondu.
- Garnissez les demi-baguettes du reste de basilic puis salez et poivrez à votre goût.
- Coupez les demi-baguettes en tranches et servez.

Bon appétit !



Flammekueche au prosciutto

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.

Ingrédients

Flammekueche* (pièce(s))	2
Échalote (pièce(s))	1
Crème aigre bio* (g)	100
Crème balsamique (ml)	16
Roquette* (g)	40
Morceaux de dattes séchées (g)	20
Prosciutto crudo* (g)	60
Mini-tomates roma* (g)	125

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1791 / 428	606 / 145
Lipides total (g)	12	4
Dont saturés (g)	4,8	1,6
Glucides (g)	60	20
Dont sucres (g)	14,8	5
Fibres (g)	2	1
Protéines (g)	19	6
Sel (g)	2,6	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 220°C.
- Disposez la flammekueche sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Dans un petit bol, faites tremper les dattes dans un peu d'eau et réservez.
- Émincez l'échalote en demi-rondelles. Coupez les mini-tomates roma 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 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 prosciutto.
- Garnissez de la roquette et des mini-tomates roma.
- Arrosez de crème balsamique et servez.

Bon appétit !



Baguettes au camembert & oignons caramélisés

romarin frais | 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.

Ingrédients

Oignon (pièce(s))	1
Chutney d'oignon* (g)	40
Camembert* (g)	240
Romarin frais* (brin(s))	1
Gousse d'ail (pièce(s))	3
Demi-baguette (pièce(s))	2
À ajouter vous-même	
Sucre (cc)	½
Huile d'olive (cs)	1

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3176 / 759	985 / 235
Lipides total (g)	33	10
Dont saturés (g)	19,1	5,9
Glucides (g)	80	25
Dont sucres (g)	11,7	3,6
Fibres (g)	6	2
Protéines (g)	35	11
Sel (g)	3,4	1,1

Allergènes

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

1



2



3



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Coupez l'oignon en fines demi-rondelles. Retirez les aiguilles de romarin des brins et ciselez-les grossièrement.
- Faites chauffer 1 bon filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen.
- Faites-y cuire l'oignon et le romarin 6 à 8 minutes. Salez et poivrez à votre goût.

Caraméliser l'oignon

- Pendant ce temps, coupez le camembert en dés.
- Épluchez et émincez finement l'ail.
- Ajoutez le sucre, l'ail et le chutney à la poêle. Poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes.

Enfourner et servir

- Coupez les baguettes en deux dans la longueur et déposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Étalez-y l'oignon caramélisé, puis déposez-y les dés de camembert.
- Enfournerez 6 à 8 minutes, ou jusqu'à ce que le camembert ait fondu. Servez.

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.

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)	1295 /310
Lipides total (g)	16
Dont saturés (g)	3,8
Glucides (g)	36
Dont sucres (g)	19,3
Fibres (g)	2
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

- 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 un moule à cake - ou tapissez-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 un 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 !



Brownies au spéculoos

amandes et pépites de chocolat | 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.

Ingrédients

Amandes grillées et salées (g)	40
Préparation pour brownie (g)	400
Œuf* (pièce(s))	2
Pépites de chocolat (g)	100
Spéculoos en morceaux (g)	120
À ajouter vous-même	
Beurre [végétal] (g)	80
Eau (ml)	80

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1578 /377
Lipides total (g)	17
Dont saturés (g)	9,2
Glucides (g)	48
Dont sucres (g)	24,7
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



2



3



Préparer

- Pesez le beurre. Coupez-le en dés et laissez-le à température ambiante.
- Préchauffez le four à 180°C.
- Recouvrez un moule à gâteau de 20 x 20 cm de papier sulfurisé (voir conseil).
- Concassez grossièrement les amandes salées.

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

Mixer

- Dans un grand bol, mélangez la préparation pour brownie avec les œufs, le beurre et l'eau (voir tableau des ingrédients) au fouet en une pâte homogène (voir conseil).
- Ajoutez les amandes concassées et les pépites de chocolat, puis mélangez bien.

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

Servir

- Versez la pâte dans le moule et dispersez-y les morceaux de spéculoos.
- Enfournez le brownie 20 à 25 minutes. Il est prêt lorsque des fissures apparaissent sur le dessus. Sortez-le du four et laissez-le refroidir 5 minutes.
- Découpez-le en 9 parts environ et servez-les une par une depuis le moule.

Bon appétit !



Carrot cake glacé au fromage frais

8 - 10 parts

Pâtisserie

Durée de préparation : 80 - 90 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.

Ingrédients

Beurre doux* (g)	160
Carotte* (pièce(s))	4
Sucre cristallisé (g)	200
Œuf* (pièce(s))	4
Farine de blé (g)	200
Levure chimique (g)	10
Cannelle en poudre (cc)	1½
Sucre glace (g)	100
Fresco spalmabile - fromage frais* (g)	50
À ajouter vous-même	

Sel Une pincée

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1128 /270
Lipides total (g)	12
Dont saturés (g)	7,1
Glucides (g)	35
Dont sucres (g)	24,3
Fibres (g)	2
Protéines (g)	5
Sel (g)	0,4

Allergènes

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

1



2



3



Préparer

- Sortez le beurre du réfrigérateur. Pesez-en 160 g et détaillez-le en dés. Réservez-le à température ambiante.
- Préchauffez le four à 200°C. Râpez la carotte.
- Recouvrez un moule à cake de forme rectangulaire de 25 cm de longueur de papier sulfurisé.
- Dans un grand bol, mélangez le beurre, le sucre et 1 pincée de sel à l'aide d'une spatule - ou d'un mixeur électrique - pour obtenir une masse aérée et crémeuse.

Préparer la pâte

- Mélangez un par un les œufs à la pâte.
- Ensuite, toujours à la spatule, incorporez-y délicatement la farine, la levure chimique et la cannelle.
- Réservez 1 cuillerée de carotte râpée pour la garniture (étape 4) et mélangez le reste à la pâte.
- Versez la pâte dans le moule à cake. Enfournez 50 à 60 minutes.

Servir

- Mettez le sucre glace dans un bol. Ajoutez-y une par une des cuillerées de fromage frais et mélangez à la fourchette en un tout homogène.
- Contrôlez la cuisson du cake en le piquant avec une pique à brochette. Si elle en ressort propre, le cake est cuit. Sortez-le du four et laissez-le refroidir entièrement.
- Nappez le dessus du cake du glaçage composé de sucre glace & fromage frais. Saupoudrez de la carotte râpée réservée.

Bon appétit !



Crumble aux pommes & caramel au beurre salé

crème fouettée maison | à partager

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.

Ingrédients

Pomme* (pièce(s))	4
Cannelle en poudre (cc)	3
Sucre de canne (g)	100
Noix concassées (g)	80
Crème fraîche liquide* (ml)	200
Pâte à cookies au caramel salé* (paquet(s))	1
À ajouter vous-même	
Farine (cs)	1
Sucre (cs)	1

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1099 /263
Lipides total (g)	15
Dont saturés (g)	7,2
Glucides (g)	29
Dont sucres (g)	22,2
Fibres (g)	2
Protéines (g)	3
Sel (g)	0,1

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.
- Dans un bol mélangeur, battez la crème avec 1 cs de sucre au mixeur à main, jusqu'à obtention d'un mélange ferme.
- Incorporez-y la moitié de la cannelle.

Préparer le mélange à la pomme

- Graissez un plat à four ou chemisez-le de papier sulfurisé.
- Retirez le trognon de la pomme et taillez-la en dés. Dans un bol, mélangez la pomme, les noix, le reste de cannelle, le sucre de canne et 1 cs de farine.
- Disposez le mélange dans le plat à four.

Enfourner le crumble

- Émiettez uniformément la pâte à cookies sur le mélange à base de pomme pour l'en recouvrir complètement.
- Enfouez le crumble 30 à 35 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Laissez refroidir le crumble 5 minutes avant de le servir.

Bon appétit !



Grigno-grigno-grignoton : bouchées de cheesecake Hansel et Gretel myrtilles et biscuits spéculoos | 9 portions



Pâtisserie

Durée de préparation : 60 - 70 min.



Émerveillez-vous à table

Transformez votre repas en véritable conte de fées avec cette recette HelloFresh inspirée d'Efteling et tentez de remporter un séjour inoubliable à l'hôtel Efteling Loonsche Land.*
Scannez le code QR pour consulter les conditions du jeu-concours.

* Ce jeu-concours est ouvert exclusivement aux personnes résidant en Belgique.



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, blender ou mixeur plongeant, bol de taille moyenne, râpe fine, plat à four, 2x casserole en inox

Ingrédients

	9 portions
Œuf* (pièce(s))	1
Citron* (pièce(s))	1
Fromage frais* (g)	400
Myrtilles* (g)	125
Spéculoos en morceaux (g)	300
À ajouter vous-même	
Sucre (cs)	2½
Eau pour la sauce (cs)	2
Beurre [végétal] (g)	80

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1032 /247
Lipides total (g)	15
Dont saturés (g)	10,3
Glucides (g)	23
Dont sucres (g)	12,8
Fibres (g)	1
Protéines (g)	5
Sel (g)	0,6

Allergènes

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



1. Préparer

- Préchauffez le four à 180°C.
- Chemisez un plat à four de 25 x 25 cm de papier sulfurisé. Laissez-le dépasser du plat pour faciliter le démoulage.
- Faites fondre le beurre dans une casserole à feu doux.
- Dans un robot multifonction ou un blender, mixez les morceaux de spéculoos en miettes (voir conseil). Mélangez-les bien au beurre.

Conseil : Si vous pouvez aussi écraser le spéculoos dans un sac congélation avec un rouleau à pâtisserie ou à la main.

2. Préparer les garnitures

- Déposez le mélange dans le plat à four et tassez avec le dos d'une cuillère ou le fond d'un verre.
- Enfournez 8 minutes. Laissez refroidir.
- Dans une casserole, faites cuire les myrtilles avec l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients) et 1 cs de sucre 5 minutes à feu moyen. Écrasez les myrtilles à la fourchette.
- Zestez le citron et pressez le jus puis mélangez les deux dans un bol avec le fromage frais, l'œuf et le reste de sucre.

3. Servir

- Répartissez uniformément le mélange au fromage frais dans le plat à four, sur la base aux spéculoos. Arrosez de la garniture aux myrtilles. À l'aide d'un couteau ou d'une pique à brochette, vous pouvez créer un marbrage si vous le souhaitez.
- Enfournez le cheesecake 30 à 35 minutes.
- Laissez-le refroidir complètement. Si vous avez le temps, l'idéal est de le placer 1 heure au réfrigérateur après cuisson.
- Découpez le cheesecake en 9 parts et servez.

Et ils se régalerent, heureux pour longtemps...

Bon appétit !



Petit-dej

Faites le plein de vitamines!

- 1 Baguette garnie de lard et œufs pochés
- 2 Tartines à l'avocat et au fromage de chèvre frais
- 3 Smoothie mangue-épinards

Contact

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

Baguette garnie de lard et œufs pochés

20 min. avocat | 2 portions



Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, casserole, essuie-tout, assiette, écumoire

Ingrédients pour 2 personnes

Lard* (tranche(s))	4
Œuf* (pièce(s))	4
Demi-baguette (pièce(s))	2
Avocat (pièce(s))	1
À ajouter vous-même	
Poivre et sel	À votre goût
Vinaigre de vin blanc (cc)	1

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs Nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	842 / 201
Lipides total (g)	9
Dont saturés (g)	2
Glucides (g)	21
Dont sucres (g)	0,6
Fibres (g)	2
Protéines (g)	9
Sel (g)	0,7

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

Étape 1.

- Préchauffez le four à 200°C.
- Coupez l'**avocat** en deux, retirez-en le noyau et la peau, puis coupez-en la chair en fines tranches.

Étape 2.

- Disposez les **demi-baguettes** et le **lard** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Enfourez 5 à 7 minutes.

Étape 3.

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la 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 moyen-doux.
- Faites cuire jusqu'à ce que les blancs d'**œufs** soient complètement cuits et fermes. Comptez environ 2 à 3 minutes. 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.

Étape 4.

- Coupez les **demi-baguettes** en deux, dans la longueur, puis étalez l'**avocat** sur les faces tranchées.
- Déposez-y le **lard** et les **œufs pochés**.
- Salez et poivrez à votre goût.

Tartines à l'avocat et au fromage de chèvre frais

2 petits-déjeuners pour 2 personnes | 4 portions

10 min.



Ustensiles

-

Ingrédients pour 4 portions

Fromage de chèvre frais* (g)	100
Avocat (pièce(s))	2
Cresson* (g)	20
Ciabatta complète (pièce(s))	4
À ajouter vous-même	
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs Nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	913 /218
Lipides total (g)	11
Dont saturés (g)	3,5
Glucides (g)	19
Dont sucres (g)	0,8
Fibres (g)	5
Protéines (g)	9
Sel (g)	0,7

Allergènes

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

1. Enfourez la moitié du **pain** 8 à 10 minutes dans un four préchauffé à 180°C.
2. Coupez l'**avocat** en deux, retirez-en le noyau et la peau, puis coupez-en la chair en tranches.
3. Coupez le **pain** en deux dans la longueur puis étalez le **fromage de chèvre frais** sur les faces tranchées.
4. Déposez les tranches d'**avocat** dessus puis garnissez de **cresson**. Salez et poivrez à votre goût.
5. Préparez à nouveau la recette pour un deuxième petit déjeuner le lendemain.

Smoothie mangue-épinards

2 petits-déjeuners pour 2 personnes | 4 portions

10 min.



Ustensiles

Blender ou mixeur (plongeant) avec bol profond

Ingrédients pour 4 portions

Mangue* (pièce(s))	2
Lait demi-écrémé bio* (ml)	500
Yaourt à la grecque bio* (g)	150
Épinards* (g)	200
À ajouter vous-même	
Miel [ou alternative vegan]	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs Nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	251 /60
Lipides total (g)	2
Dont saturés (g)	1,1
Glucides (g)	7
Dont sucres (g)	7,1
Fibres (g)	1
Protéines (g)	3
Sel (g)	0,1

1. Épluchez 1 **mangue** et taillez-la en dés.
2. Ajoutez la **mangue**, 250 ml de lait, 75 g de **yaourt à la grecque** et la moitié des **épinards** au blender ou bol profond.
3. Mixez jusqu'à obtention d'un **smoothie** lisse (voir conseil).
4. Préparez à nouveau la recette pour un deuxième smoothie le lendemain.

Conseil : Ajoutez-y du miel à votre convenance et mélangez.

Bon appétit !



Box Smoothie

3 smoothies frais | 2 portions de chaque

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.

Ingrédients

Orange* (pièce(s))	1
Mangue* (pièce(s))	3
Fruit de la passion* (pièce(s))	1
Lait demi-écrémé bio* (ml)	200
Graines de chia (g)	10
Banane (pièce(s))	4
Lait de coco (ml)	500
Myrtilles* (g)	250
Avocat (pièce(s))	1
Kiwi* (pièce(s))	1
Épinards* (g)	100
Noix de coco râpée (g)	10
À ajouter vous-même	
Miel [ou alternative vegan]	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	393 /94
Lipides total (g)	5
Dont saturés (g)	3,4
Glucides (g)	10
Dont sucres (g)	8,6
Fibres (g)	2
Protéines (g)	1
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.

1



2



3



Smoothie Orange dream

- Coupez l'orange en deux et pressez-la dans un petit bol.
- Épluchez 2 mangues et détaillez-en la chair en petits morceaux. Coupez le fruit de la passion en deux et sortez-en la pulpe à la cuillère.
- Dans un blender, mixez les fruits avec le lait demi-écrémé et le jus d'orange en smoothie épais. Vous pouvez aussi utiliser un bol profond avec un mixeur plongeant. Ajoutez du miel à votre goût.
- Versez le smoothie dans 2 verres. Garnissez des graines de chia.

Smoothie myrtilles et lait de coco

- Pelez 2 bananes et coupez-les en petits morceaux. Ajoutez-les avec 250 ml de lait de coco à un blender - ou bol profond avec mixeur plongeant.
- Réservez quelques myrtilles pour la garniture et ajoutez le reste au blender. Mixez en smoothie épais. Ajoutez éventuellement du miel à votre convenance.
- Versez le smoothie dans 2 verres et garnissez des myrtilles réservées.

Smoothie bowl vert

- Coupez l'avocat en deux. Retirez-en le noyau et la peau. Détaillez-en la chair en dés. Épluchez 1 mangue, 2 bananes et le kiwi, puis coupez-les en rondelles. Réservez tout le kiwi et une partie de la mangue et de la banane pour la garniture.
- Ajoutez l'avocat, les épinards, la banane et 250 ml de lait de coco à un blender - ou bol profond avec mixeur plongeant. Mixez le tout en smoothie épais.
- Versez le smoothie dans 2 grands bols. Garnissez-le des fruits réservés et de la noix de coco râpée.

Bon appétit !



Smoothie doré de la mine du Baron 1898

fruit de la passion, mangue et yaourt | 2 portions

Petit-déj

Durée de préparation : 10 - 15 min.



Émerveillez-vous à table

Transformez votre repas en véritable conte de fées avec cette recette HelloFresh inspirée d'Efteling et tentez de remporter un séjour inoubliable à l'hôtel Efteling Loonsche Land.*
Scannez le code QR pour consulter les conditions du jeu-concours.

* Ce jeu-concours est ouvert exclusivement aux personnes résidant en Belgique.



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

	2 portions
Fruit de la passion* (pièce(s))	4
Mangue* (pièce(s))	1
Yaourt entier bio* (g)	100
Lait demi-écrémé bio* (ml)	200
À ajouter vous-même	
Miel [ou alternative vegan]	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	841 / 201	239 / 57
Lipides total (g)	4	1
Dont saturés (g)	2,4	0,7
Glucides (g)	28	8
Dont sucres (g)	23	6,5
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	8	2
Sel (g)	0,2	0,1

Allergènes

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



1. Préparer

- Épluchez 1 mangue et taillez-la en dés.
- Coupez 3 fruits de la passion en deux et sortez-en la pulpe à la cuillère.

2. Mixer

- Placez la mangue et la pulpe de fruit de la passion dans un blender (ou bol profond si vous utilisez un mixeur plongeant).
- Ajoutez le yaourt et le lait, puis mixez au blender (ou mixeur plongeant) jusqu'à obtention d'un mélange homogène.

3. Servir

- Ajoutez du miel à votre goût.
- Versez le smoothie dans 2 verres.
- Coupez 1 fruit de la passion en deux et sortez-en la pulpe à la cuillère. Déposez-la sur les smoothies.

Et ils se régalerent, heureux pour longtemps...

Bon appétit !



Overnight oats

tarte aux pommes, tarte aux myrtilles et carrot cake

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.

Ingrédients

Lait demi-écrémé bio* (ml)	1000
Flocons d'avoine (g)	400
Graines de chia (g)	20
Yaourt à la grecque bio* (g)	150
Pomme* (pièce(s))	1
Raisins secs (g)	80
Cannelle en poudre (cc)	3
Spéculoos en morceaux (g)	30
Myrtilles* (g)	125
Carotte* (pièce(s))	½
Noix concassées (g)	80
À ajouter vous-même	
Eau (cs)	7
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1
Sucre (cs)	1
Sel (cc)	½
Beurre [végétal] (cs)	½

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	664 / 159
Lipides total (g)	6
Dont saturés (g)	1,7
Glucides (g)	20
Dont sucres (g)	5,8
Fibres (g)	2
Protéines (g)	5
Sel (g)	0,2

* 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.

1



2



3



Option 1 : Carrot cake (2 portions)

- Dans un bol, mélangez les flocons d'avoine avec le lait, le yaourt, les graines de chia et le sel. Couvrez d'un film alimentaire et réservez au réfrigérateur au moins 6 heures, voire toute la nuit.
- Faites chauffer une poêle, sans matière grasse, à feu vif et griller/dorer les noix concassées. Réservez-les hors de la poêle dans un récipient hermétique.
- Répartissez ⅓ du overnight oats entre 2 bols. Râpez la carotte et ajoutez-la, ainsi que la moitié de la cannelle et un peu de miel à votre goût à l'overnight oats. Mélangez bien.
- Garnissez l'overnight oats de la moitié des noix et raisins secs.

Option 2 : Tarte aux myrtilles (2 portions)

- Répartissez ⅓ du overnight oats entre 2 bols.
- Ajoutez ⅔ des myrtilles à une casserole en inox. Ajoutez-y 4 cs d'eau et le sucre.
- Laisser mijoter 4 à 5 minutes à feu moyen-vif, ou jusqu'à ce que la sauce ait une texture épaisse et sirupeuse (voir conseil).
- Garnissez l'overnight oats du sirop de myrtilles, du reste des myrtilles et des morceaux de spéculoos.

Conseil : Vous pouvez aussi préparer le sirop de myrtilles à l'avance et le conserver dans un récipient hermétique au réfrigérateur jusqu'à utilisation.

Option 3 : Tarte aux pommes (2 portions)

- Répartissez ⅓ du overnight oats entre 2 bols.
- Retirez le trognon de la pomme et coupez-la en dés.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez-y la pomme, la moitié des raisins secs et de la cannelle, ainsi que 3 cs d'eau et 1 cc de miel. Faites cuire 4 à 5 minutes (voir conseil).
- Garnissez l'overnight oats du mélange à la pomme et de la moitié des noix grillées.

Conseil : Vous pouvez aussi préparer le mélange « tarte aux pommes » à l'avance et le conserver dans un récipient hermétique au réfrigérateur jusqu'à utilisation.

Bon appétit !



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

3 garnitures différentes | 2 portions de chaque

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.

Ingrédients

Yaourt à la grecque bio* (g)	1000
Mangue* (pièce(s))	2
Myrtilles* (g)	125
Noix de pécan concassées (g)	30
Pomme* (pièce(s))	1
Graines de chia (g)	100
Mélange de fruits à coque et graines de courge (g)	20

À ajouter vous-même

Miel [ou alternative vegan] À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	595 / 142
Lipides total (g)	9
Dont saturés (g)	3,7
Glucides (g)	10
Dont sucres (g)	4,9
Fibres (g)	3
Protéines (g)	4
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.

1



2



3



Yaourt à la grecque – mangue, graines de courge et de chia

- Épluchez 1 mangue et coupez-la en dés.
- Répartissez $\frac{1}{3}$ du yaourt dans 2 bols.
- Garnissez de mangue, de graines de courge, du mélange de noix et de $\frac{1}{3}$ des graines de chia.
- Ajoutez du miel à votre goût.

Yaourt à la grecque – myrtilles, noix de pécan & graines de chia

- Répartissez $\frac{1}{3}$ du yaourt dans 2 bols.
- Garnissez des myrtilles, des noix de pécan et de $\frac{1}{3}$ des graines de chia.
- Ajoutez du miel à votre goût.

Yaourt à la grecque – pomme, mangue & graines de chia

- Retirez le trognon de la pomme, puis coupez-la en tranches. Épluchez 1 mangue, puis coupez-la en dés.
- Répartissez $\frac{1}{3}$ du yaourt dans 2 bols.
- Garnissez de la pomme, de la mangue et de $\frac{1}{3}$ des graines de chia.
- Ajoutez du miel à votre goût.

Bon appétit !



Petit-déjeuner de crackers garnis

3 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.

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
Œuf* (pièce(s))	2
Tranches de Gouda jeune affiné* (pièce(s))	4
Fromage de chèvre* (g)	100
À ajouter vous-même	
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	837 / 200
Lipides total (g)	16
Dont saturés (g)	6,3
Glucides (g)	2
Dont sucres (g)	0,8
Fibres (g)	3
Protéines (g)	10
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.

1



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.

2



Option 2 : avocat écrasé et œufs durs

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole en inox. Déposez-y délicatement les œufs et faites-les cuire 5 à 7 minutes.
- Passez-les ensuite sous l'eau froide, puis écalez-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 un petit bol et écrasez bien.
- Répartissez 4 crackers sur 2 assiettes. Étalez l'avocat écrasé sur les crackers, puis déposez-y les œufs et les tranches de fromage. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

3



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 l'américaine au lard

sauce aux cranberries et noisettes | 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.

Ingrédients

Farine de blé (g)	150
Œuf* (pièce(s))	2
Lait battu bio* (ml)	200
Levure chimique (g)	4
Lard* (tranche(s))	4
Chutney de cranberries* (g)	40
Noisettes grillées (g)	30
Sirop aromatisé à l'érable (g)	50
À ajouter vous-même	
Miel [ou alternative vegan] (cs)	1½
Eau pour la sauce (ml)	30
Sucre (cc)	½
Beurre [végétal] (cc)	1

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2975 / 711	850 / 203
Lipides total (g)	25	7
Dont saturés (g)	6,3	1,8
Glucides (g)	96	27
Dont sucres (g)	37,9	10,8
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	27	8
Sel (g)	1,8	0,5

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Disposez les tranches de lard sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé en laissant un peu de place pour les noisettes. Enfournez 8 à 12 minutes.
- Concassez les noisettes et enfournez-les avec le lard lors des 4 à 5 dernières minutes de cuisson de celui-ci.

Cuire les pancakes

- Mélangez les œufs et le lait battu dans un grand bol.
- Ajoutez-y la farine, la levure chimique et le sucre. Mélangez jusqu'à ce que le tout soit homogène.
- Faites fondre le beurre dans une poêle à feu moyen-vif. Versez-y une louche remplie de pâte. Faites cuire/dorer les pancakes environ 2 minutes de chaque côté, puis retirez-les de la poêle et réservez-les au chaud sous une feuille d'aluminium.

Préparer la sauce

- Dans une casserole en inox, ajoutez l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients), le miel et le chutney de cranberries. Faites cuire 2 à 3 minutes à feu moyen-vif, ou jusqu'à obtenir la consistance désirée.
- Servez les pancakes sur les assiettes. Garnissez-les du lard et des noisettes.
- Versez-y la sauce aux cranberries. Accompagnez du sirop aromatisé à l'érable.

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.

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 (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)	2690 / 643	836 / 200
Lipides total (g)	30	9
Dont saturés (g)	12,2	3,8
Glucides (g)	68	21
Dont sucres (g)	21,4	6,6
Fibres (g)	5	1
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.

1



2



3



Mélanger

- Pelez la banane et coupez-la en rondelles.
- Dans une 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 une poêle à feu moyen-vif.
- Trempez brièvement 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.

Bon appétit !



Toast à l'avocat, saumon fumé & œuf poché

mayonnaise au citron | 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.

Ingrédients

Ciabatta blanche (pièce(s))	2
Avocat (pièce(s))	1
Œuf* (pièce(s))	4
Saumon fumé à froid* (g)	120
Mayonnaise au citron et poivre noir* (g)	25
Cresson* (g)	20
À ajouter vous-même	
Vinaigre de vin blanc (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)	3000 / 717	841 / 201
Lipides total (g)	44	12
Dont saturés (g)	8,7	2,4
Glucides (g)	41	12
Dont sucres (g)	2,1	0,6
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	36	10
Sel (g)	2,9	0,8

Allergènes

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



Préparer l'avocat

- Préchauffez le four à 200°C.
- Coupez l'avocat en deux. Retirez-en le noyau et la peau. Écrasez-en la chair dans un petit bol avec la mayonnaise au citron. Salez et poivrez à votre goût.
- Coupez la ciabatta en deux dans la longueur et arrosez-la d'1 filet d'huile d'olive.
- Déposez-la sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez 5 à 7 minutes.



Pocher les œufs

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une grande casserole. Lorsque l'eau bout, ajoutez-y le vinaigre de vin blanc.
- Cassez les œufs dans des verres individuels. Formez un tourbillon dans l'eau.
- Déposez-y délicatement 1 œuf à la fois et portez le feu sur moyen-doux.
- Faites cuire 2 à 3 minutes, ou jusqu'à ce que les blancs d'œufs soient pris. Utilisez une écumoire pour retirer délicatement les œufs de la casserole et les déposer sur une assiette recouverte d'essuie-tout.



Servir

- Servez les toasts sur les assiettes et étalez-y l'avocat.
- Déposez-y le saumon fumé, puis les œufs pochés.
- Garnissez du cresson.
- Assaisonnez de poivre à votre convenance.

Bon appétit !



Pancakes fantômes

au chocolat et à la banane | 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.

Ingrédients pour 4 personnes

Lait battu bio* (ml)	200
Pépites de chocolat (g)	200
Œuf* (pièce(s))	2
Farine de blé (g)	150
Levure chimique (g)	8
Sucre glace (g)	50
Banane (pièce(s))	3
À ajouter vous-même	
Huile de tournesol (cs)	1
Sucre (cs)	1
Sel (cc)	½

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	949 /227
Lipides total (g)	9
Dont saturés (g)	4,3
Glucides (g)	31
Dont sucres (g)	10,8
Fibres (g)	2
Protéines (g)	5
Sel (g)	0,6

Allergènes

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



Préparer

- Faites chauffer le lait battu dans une casserole à feu moyen-doux. Ajoutez-y 190 g de pépites de chocolat et remuez jusqu'à ce que le chocolat soit complètement fondu.
- Retirez du feu et laissez refroidir.
- Dans un **bol**, battez les œufs au fouet jusqu'à ce qu'ils soient bien mousseux.



Préparer la pâte

- Dans un autre **bol**, mélangez la farine, ½ sachet de levure chimique, ½ cc de sel et 1 cs de sucre cristallisé.
- Incorporez le mélange à base de chocolat fondu et lait battu aux œufs. Ajoutez ce mélange au **bol** contenant la farine. Mélangez en pâte homogène.



Cuire les pancakes

- Faites chauffer 1 bon **filet** d'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif.
- Versez-y 1 louche de pâte (voir conseil). Faites cuire/dorer les pancakes environ 2 minutes de chaque côté. Réservez-les ensuite hors de la poêle sous une feuille d'aluminium.
- Poursuivez jusqu'à épuisement de la pâte. Ajoutez un peu d'huile de tournesol dans la poêle entre 2 cuissons si nécessaire.

Conseil : Les pancakes de cette recette sont de petite taille.



Préparer le glaçage

- Versez 50 g de sucre glace dans un autre **bol**. Ajoutez-y 1 cs d'eau, puis mélangez bien jusqu'à obtenir un glaçage lisse.
- Versez le glaçage dans une poche à douille ou un sac congélation.
- Coupez un peu le coin du sac pour créer une ouverture étroite.
- Utilisez la poche à douille - ou le sac congélation - pour dessiner un motif de toile d'araignée sur les pancakes.



Faire fondre le chocolat

- Portez un fond d'eau à ébullition dans une autre casserole. Posez un **bol** résistant à la chaleur dessus, en veillant à ce qu'il ne soit pas en contact avec l'eau.
- Faites-y fondre le reste de pépites de chocolat en remuant.



Servir

- Coupez les bananes en deux dans la longueur, puis en tranches en diagonale.
- Utilisez une cuillère pour dessiner des visages sur les fantômes de banane avec le chocolat fondu.
- Servez les pancakes « toile d'araignée » avec les « fantômes de banane ».

Bon appétit !



Croissants au saumon fumé

avocat et fromage frais aux fines herbes | 4 pièces

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.

Ingrédients

Croissants préculs à réchauffer (pièce(s))	4
Saumon fumé à froid* (g)	120
Fromage frais aux fines herbes* (g)	50
Avocat (pièce(s))	1
À ajouter vous-même	
Poivre noir	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1200 /287
Lipides total (g)	18
Dont saturés (g)	8,5
Glucides (g)	21
Dont sucres (g)	3,5
Fibres (g)	2
Protéines (g)	10
Sel (g)	1,1

Allergènes

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



Enfourner les croissants

- Préchauffez le four à 200°C.
- Déposez les croissants sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Enfournez 6 à 8 minutes.



Préparer la garniture

- Coupez l'avocat en deux, retirez-en le noyau et la peau, puis taillez-en la chair en tranches.
- Ouvrez les croissants au couteau.



Garnir les croissants

- Étalez-y le fromage aux fines herbes.
- Garnissez-les de saumon fumé.
- Déposez-y l'avocat, puis assaisonnez de poivre noir.

Bon appétit !



Kaiserschmarrn & compote de cranberries

crêpe autrichienne garnie de raisins secs | 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.

Ingrédients pour 4 personnes

Cranberries séchés (g)	80
Sucre cristallisé (g)	60
Cannelle en poudre (cc)	1
Raisins secs (g)	20
Œuf* (pièce(s))	2
Lait demi-écrémé bio* (ml)	200
Farine de blé (g)	100
Sucre glace (g)	100
A ajouter vous-même	
Eau (ml)	200
Beurre [végétal] (cs)	1
Sel	Une pincée

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	796 /190
Lipides total (g)	3
Dont saturés (g)	1,5
Glucides (g)	36
Dont sucres (g)	25,5
Fibres (g)	1
Protéines (g)	4
Sel (g)	0,1

Allergènes

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



Préparer

- Dans une casserole en inox, mélangez les cranberries avec la cannelle et l'eau pour la sauce (voir tableau des ingrédients).
- Ajoutez-y 2 cs de sucre cristallisé, puis faites chauffer à feu moyen.
- Laissez mijoter doucement 10 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que les cranberries éclatent. Remuez régulièrement. Réservez pour laisser refroidir et épaissir.



Battez les blancs d'œufs

- Pendant ce temps, faites tremper les raisins secs dans un petit **bol** d'eau.
- Séparez le blanc d'œuf du jaune et conservez les deux dans des grands bols séparés.
- Ajoutez 1 pincée de sel aux blancs d'œufs, puis mixez avec un mixeur à main jusqu'à formation de pics fermes.



Préparer la pâte

- Battez les jaunes d'œufs avec 20 g de sucre cristallisé 4 à 5 minutes jusqu'à l'obtention d'une masse légère et crémeuse.
- Ajoutez-y, petit à petit, le lait et la farine en battant.
- Incorporez-y délicatement les blancs d'œufs jusqu'à obtention d'un tout homogène.



Cuire

- Faites fondre la moitié du beurre dans une poêle à fond épais à feu moyen.
- Versez-y la pâte, couvrez et faites cuire 3 minutes.
- Saupoudrez des raisins secs et poursuivez la cuisson 2 minutes, ou jusqu'à ce que la pâte soit dorée.
- Coupez le Kaiserschmarrn en 4. Retournez-le et poursuivez-en la cuisson 3 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit doré.



Apprêter

- Déchirez le Kaiserschmarrn en bouchées.
- Ajoutez 1 cs de sucre cristallisé et le reste de beurre à la poêle.
- Portez le feu sur moyen-vif et faites cuire en remuant 3 à 4 minutes, ou jusqu'à ce que le sucre soit caramélisé.



Servir

- Servez le Kaiserschmarrn dans des assiettes creuses.
- Saupoudrez-le de sucre glace et accompagnez-le de la compote de cranberries.

Bon appétit !



Salade au poulet et sauce au pesto

fromage à la grecque, couscous perlé et légumes frais | 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.

Ingrédients

Filet de poulet* (pièce(s))	1
Épinards* (g)	100
Poivron* (pièce(s))	1
Mélange d'épices grecques (sachet(s))	1
Couscous perlé (g)	75
Fromage à la grecque* (g)	50
Mini-tomates roma* (g)	125
Pesto* (g)	40
À ajouter vous-même	
Huile d'olive vierge extra (cs)	2
Vinaigre de vin rouge (cs)	½
Huile de tournesol (cs)	½
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2381 / 569	651 / 156
Lipides total (g)	35	9
Dont saturés (g)	8,3	2,3
Glucides (g)	35	10
Dont sucres (g)	8,8	2,4
Fibres (g)	6	2
Protéines (g)	28	8
Sel (g)	1,2	0,3

Allergènes

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



Cuire le poulet

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole. Faites-y cuire le couscous perlé 12 à 14 minutes, à couvert. Ensuite, égouttez et réservez.
- Coupez le filet de poulet en dés.
- Dans un bol, mélangez-les avec la moitié du mélange d'épices grecques, puis salez et poivrez.
- Faites chauffer l'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif et cuire le poulet 5 à 6 minutes. Ensuite, réservez-le hors de la poêle.

Préparer les légumes

- Taillez le poivron en dés.
- Coupez les tomates en 4.
- Émincez grossièrement les épinards.
- Dans un petit bol, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec le pesto, le vinaigre de vin rouge et le reste des épices grecques. Salez et poivrez.

Composer la salade en bocal

- Émiettez le fromage à la grecque.
- Versez la vinaigrette dans 2 bocaux.
- Ajoutez-y les ingrédients dans l'ordre suivant : poivron, tomates, couscous perlé, épinards, poulet et fromage à la grecque (voir conseil).

Conseil : L'ordre proposé ci-dessus permet une meilleure conservation des ingrédients. Votre salade restera fraîche toute la journée et tiendra même quelques jours.

Bon appétit !



Wrap de falafels

aioli, fromage à la grecque et zaatar | 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.

Ingrédients

Falafels* (pièce(s))	8
Pain plat libanais (pièce(s))	2
Mini-concombre* (pièce(s))	1
Aïoli (g)	75
Zaatar (sachet(s))	1
Fromage à la grecque* (g)	50
Tomate (pièce(s))	1
Oignon rouge (pièce(s))	1
Mâche* (g)	40
À ajouter vous-même	
Vinaigre de vin blanc (cs)	1
Sucre (cc)	1
Huile d'olive (cs)	1
Sauce rouge épicée [de type harissa]	À votre goût
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2900 / 693	754 / 180
Lipides total (g)	43	11
Dont saturés (g)	8,9	2,3
Glucides (g)	56	15
Dont sucres (g)	11,7	3
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	18	5
Sel (g)	1,9	0,5

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 l'oignon en demi-rondelles.
- Dans un petit bol, mélangez le vinaigre de vin blanc avec le sucre.
- Ajoutez-y l'oignon, assaisonnez de sel et de poivre à votre goût, puis mélangez bien. Réservez jusqu'au service, en remuant de temps en temps.

Cuire les falafels

- Coupez la tomate en dés et le concombre en demi-rondelles. Émiettez le fromage à la grecque.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans un poêle à feu vif et cuire les falafels 2 à 4 minutes.
- Humidifiez le pain plat de quelques gouttes d'eau, et saupoudrez-y un peu de zaatar.
- Enfourez le pain plat 2 à 3 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit croustillant.

Servir

- Ouvrez le pain plat au couteau dans la longueur et tartinez-en l'intérieur d'aïoli (voir conseil).
- Garnissez de salade, tomate et concombre.
- Déposez-y les falafels.
- Garnissez de l'oignon mariné, du fromage à la grecque et du reste de zaatar.

Conseil : si vous aimez manger épicé, ajoutez un peu de sauce rouge épicée (de type harissa) à votre goût.

Bon appétit !



Sandwich au poulet effiloché relevé

sur pain turc, mayo à la sriracha | 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.

Ingrédients

Oignon rouge (pièce(s))	1
Mini-concombre* (pièce(s))	1
Poivron* (pièce(s))	1
Gousse d'ail (pièce(s))	1
Poulet effiloché* (g)	100
Sauce au chili sucrée et épicée* (g)	35
Mini-pide turc (pièce(s))	2
Mayo à la sriracha* (g)	100
Radicchio et laitue iceberg* (g)	50
À ajouter vous-même	
Sauce soja sucrée (cs)	1
Huile de tournesol (cs)	1
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2749 / 657	610 / 146
Lipides total (g)	33	7
Dont saturés (g)	4,1	0,9
Glucides (g)	67	15
Dont sucres (g)	17,3	3,8
Fibres (g)	7	2
Protéines (g)	21	5
Sel (g)	2,6	0,6

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 180°C.
- Émincez finement l'oignon.
- Coupez le poivron en lanières.
- Écrasez ou émincez l'ail.

Cuire le poulet effiloché

- Faites chauffer 1 cs d'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif et revenir l'ail et l'oignon 2 minutes.
- Ajoutez-y le poivron et le poulet effiloché, puis faites cuire 4 minutes.
- Ajoutez-y la sauce au chili sucrée et épicée, la sauce soja sucrée et poursuivez la cuisson 2 minutes.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

Servir

- Enfourez le pain turc 5 à 8 minutes.
- Coupez le concombre en rondelles.
- Servez le pain turc sur les assiettes et ouvrez-le. Garnissez-le de poulet effiloché, du mélange de salades et du concombre.
- Arrosez-le de mayo à la sriracha.

Bon appétit !



Toast d'avocat au prosciutto & burrata

tomate et basilic | 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.

Ingrédients

Avocat (pièce(s))	1
Tomates prunes (pièce(s))	2
Burrata* (boule(s))	1
Demi-baguette (pièce(s))	2
Basilic frais* (g)	10
Prosciutto crudo* (g)	100
À ajouter vous-même	
Vinaigre balsamique noir (cc)	2
Huile d'olive	À votre goût
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)	2879 / 688	748 / 179
Lipides total (g)	30	8
Dont saturés (g)	11,4	3
Glucides (g)	70	18
Dont sucres (g)	4,7	1,2
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	33	8
Sel (g)	4,2	1,1

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Coupez la demi-baguette en 2 dans la longueur et badigeonnez-en les deux faces tranchées d'un peu d'huile d'olive. Salez et poivrez à votre goût.
- Disposez la demi-baguette sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, face tranchée vers le haut et enfournez-la 5 à 7 minutes (voir conseil).
- Coupez l'avocat en deux et retirez-en le noyau et la peau. Détaillez-en la chair en fines tranches dans la longueur.

Conseil : Si vous avez un grille-pain, utilisez-le pour griller les demi-baguettes.

Préparer la salsa de tomate

- Ciselez finement le basilic.
- Coupez la tomate en dés.
- Dans un petit bol, composez une vinaigrette en mélangeant le vinaigre balsamique, de l'huile d'olive vierge extra à votre goût, du sel et du poivre. Mélangez-y la tomate et le basilic.

Servir

- Déchirez la burrata en petits morceaux.
- Servez les toasts sur les assiettes.
- Garnissez-les de prosciutto et de salsa de tomate. Disposez-y les tranches d'avocat et garnissez de burrata.
- Salez et poivrez généreusement à votre goût.

Bon appétit !



Bao buns fusion au « butter chicken »

coriandre et oignon aigre-doux | 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.

Ingrédients

Pain bao (pièce(s))	4
Haut de cuisse de poulet* (pièce(s))	2
Crème liquide (g)	150
Curry en poudre (sachet(s))	1
Mélange d'épices africaines (sachet(s))	1
Concentré de tomate (barquette(s))	1
Coriandre fraîche* (g)	10
Oignon rouge (pièce(s))	1
À ajouter vous-même	
Beurre [végétal] (cs)	2
Miel [ou alternative vegan] (cs)	1
Vinaigre de vin rouge (cs)	2
Sucre (cc)	2
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3063 / 732	740 / 177
Lipides total (g)	35	8
Dont saturés (g)	18,7	4,5
Glucides (g)	73	18
Dont sucres (g)	28,4	6,9
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	31	8
Sel (g)	1,2	0,3

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.
- Taillez l'oignon en fines demi-rondelles.
- Dans un bol, mélangez le vinaigre de vin rouge avec le sucre. Ajoutez-y l'oignon, puis salez et poivrez à votre goût.
- Mélangez le tout et réservez. Remuez de temps en temps pour bien imprégner les saveurs.

Cuire

- Dans une poêle, faites fondre le beurre à feu moyen-vif. Ajoutez-y le curry en poudre et les épices africaines, puis faites cuire 1 minute. Ajoutez le concentré de tomate et poursuivez la cuisson 1 minute.
- Pendant ce temps, coupez le poulet en dés de 1 cm. Ajoutez-les à la poêle et faites cuire 3 à 4 minutes.
- Ajoutez la crème liquide et le miel. Mélangez. Augmentez le feu et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes. Salez et poivrez à votre goût.

Servir

- Pendant ce temps, enfournez les bao buns 4 à 5 minutes.
- Ciselez finement la coriandre.
- Ouvrez délicatement les bao buns et garnissez-les du poulet et de la sauce crémeuse.
- Ajoutez-y l'oignon à l'aigre douce et la coriandre.

Bon appétit !



Croque au brie & prosciutto crudo

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.

Ingrédients

Brie crémeux* (g)	175
Chutney de mangue* (g)	40
Roquette* (g)	40
Ketchup* (g)	60
Tomate (pièce(s))	2
Prosciutto crudo* (g)	50
Pain brioché (pièce(s))	2

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2456 / 587	744 / 178
Lipides total (g)	30	9
Dont saturés (g)	18,8	5,7
Glucides (g)	53	16
Dont sucres (g)	11	3,3
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	28	8
Sel (g)	3,5	1,1

Allergènes

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



Assembler

- Coupez le brie en tranches et la tomate en rondelles.
- Coupez le pain en deux, puis étalez-y le chutney de mangue.
- Garnissez de brie, de tomate, de prosciutto crudo et de roquette. Fermez le croque.

Griller

- Faites chauffer une presse à panini ou un appareil à croques, puis déposez-y le sandwich (voir conseil).
- Faites griller le croque 5 à 6 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage ait fondu.

Conseil : Si vous n'avez pas de presse à panini ou d'appareil à croques, utilisez une poêle. Faites chauffer 1 noix de beurre à feu moyen et griller le croque 2 à 3 minutes de chaque côté.

Servir

- Coupez le croque en deux (en diagonale).
- Servez-le avec du ketchup.

Bon appétit !