



**HELLO
FRESH**

Cookies à l'avoine, aux dattes et beurre de cacahuètes

GÂTEAU MAISON

Durée totale : 90 min. - Temps de préparation : 10 min. - Temps au réfrigérateur / four : 80 min.



Œuf de poule



Préparation d'avoine
pour cookies



Cannelle en poudre



Morceaux de
dattes séchées



Beurre de
cacahuètes

Ingrédient de base

Beurre



1. Préparer

- Sortez le beurre du réfrigérateur, pesez-le et coupez-le en dés. Laissez-le à température ambiante.
- Battez l'**œuf** dans le petit bol.
- Dans le grand bol, mélangez la **préparation d'avoine pour cookies**, la **cannelle** et les **morceaux de dattes**.



2. Préparer la pâte

- À la main, malaxez le beurre, le **beurre de cacahuètes** et l'**œuf** battu pour les mélanger à la **préparation d'avoine** et obtenir une masse homogène (voir conseil).
- Formez un long rouleau de pâte de +/- 5 cm d'épaisseur et enveloppez-le dans le film alimentaire.
- Réservez-le au moins 1 heure au réfrigérateur.

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



3. Former les cookies

- Préchauffez le four à 160°C.
- Retirez le film alimentaire du rouleau de pâte et coupez-le en tranches de 1,5 cm d'épaisseur.
- Disposez-les en rang sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Éloignez-les suffisamment les unes des autres. Commencez le rang suivant toujours plus bas pour que les **cookies** soient alternés.



4. Enfourner

- Enfournez les **cookies d'avoine** 15 à 18 minutes. Ils doivent être encore tendres à leur sortie du four.
- Laissez-les refroidir au moins 30 minutes sur la plaque de cuisson.
- Conservez-les dans une boîte à biscuits hermétique (voir conseil).

Conseil : Les cookies ont ramolli le lendemain ? Passez-les 5 minutes au four (préchauffé à 160°C) pour qu'ils retrouvent tout leur croquant.

Ustensiles

Petit bol, grand bol, film alimentaire, plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé

Ingrédients

	+/- 20 parts
Œuf de poule* (pièce(s) 8)	1
Préparation d'avoine pour cookies (g) 7 13 15 17 61 62 67 70)	400
Cannelle en poudre (g)	3
Morceaux de dattes séchées (g) 60 61 62)	50
Beurre de cacahuètes (barquette(s)) 1 61)	2
À ajouter vous-même	
Beurre (g)	70

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par part
Énergie (kJ/kcal)	513 /123
Lipides total (g)	4
Dont saturés (g)	2,2
Glycides (g)	18
Dont sucres (g)	9,7
Fibres (g)	1
Protéines (g)	2
Sel (g)	0,1

Allergènes :

1) Cacahuètes **7)** Lait/Lactose **8)** Œuf **13)** Gluten **15)** Blé **17)** Avoine
Peut contenir des traces de : **60)** Cacahuètes **61)** Fruits à coque
62) Sésame **67)** Œuf **70)** Soja

Brochettes de bœuf, crevettes, saucisse et filet de poulet au BBQ

baguette et beurre aux fines herbes, épis de maïs, pommes de terre

Durée de préparation : 99 min. • Pour 4 personnes



-  Pomme de terre en robe des champs
-  Beurre
-  Persil plat et ciboulette frais
-  Épi de maïs
-  Demi-baguette bio
-  Crevettes marinées à l'ail
-  Filet de poulet mariné aux fines herbes
-  Saucisse fermière
-  Chou blanc et carotte
-  Mayonnaise
-  Ketchup fumé
-  Crème aigre bio
-  Gousse d'ail
-  Pics à brochette
-  Brochettes de bœuf
-  Oignon rouge
-  Courgette
-  Huile d'olive au citron
-  Poivron rouge pointu

Pour un BBQ réussi, il faut de bonnes braises et un bon timing. Respectez bien les temps de cuisson indiqués et placez les légumes sur le côté du BBQ pour qu'ils ne brûlent pas.



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Papier aluminium, 2x petit bol, saladier

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	4p
Pomme de terre en robe des champs (pièce(s))	2
Beurre* (g) 7)	250
Persil plat et ciboulette frais* (g)	20
Épi de maïs* (pièce(s))	4
Demi-baguette bio (pièce(s)) 13) 15) 16) 18) 61) 62) 66) 70) 71) 72)	4
Crevettes marinées à l'ail* (g) 5)	300
Filet de poulet mariné aux fines herbes* (pièce(s))	4
Saucisse fermière* (pièce(s))	4
Chou blanc et carotte* (g) 69)	200
Mayonnaise* (g) 8) 9)	75
Ketchup fumé* (g)	60
Crème aigre bio* (g) 7)	100
Gousse d'ail (pièce(s))	1
Pics à brochette (pièce(s))	8
Brochettes de bœuf* (pièce(s)) 11)	4
Oignon rouge (pièce(s))	1
Courgette* (pièce(s))	1
Huile d'olive au citron (ml)	8
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	1
À ajouter vous-même	
Moutarde (cc)	2
Vinaigre de vin blanc (cc)	4
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	7384 /1765	732 /175
Lipides total (g)	109	11
Dont saturés (g)	47,5	4,7
Glucides (g)	106	11
Dont sucres (g)	25,6	2,5
Fibres (g)	13	1
Protéines (g)	83	8
Sel (g)	5,6	0,6

Allergènes

5) Crustacés 7) Lait/Lactose 8) Œuf 9) Moutarde 11) Soja 13) Gluten 15) Blé

16) Orge 18) Seigle

Peut contenir des traces de : 61) Fruits à coque 62) Sésame 66) Lait/Lactose

69) Céleri 70) Soja 71) Lupin 72) Gluten



1. Préparer les papillotes de pommes de terre

- Lavez les **potommes de terre**. Conservez la peau.
- Déchirez 1 feuille d'aluminium de 30 x 30 cm par personne et déposez 1 **potomme de terre** sur chacune.
- Arrosez les **potommes de terre** avec 1/2 cs d'huile d'olive par personne. Salez et poivrez. Fermez les papillotes et faites cuire les **potommes de terre** 50 à 55 minutes au BBQ. Retournez-les régulièrement (voir conseil).
- Ouvrez la papillote et coupez le dessus de la **potomme de terre**. Déposez-y une cuillerée de **beurre aux fines herbes** que vous préparerez à l'étape 3.

Conseil : Vous pouvez piquer la pomme de terre à la fourchette pour en vérifier la cuisson. Si elle entre facilement, la pomme de terre est cuite. Si la peau de la pomme de terre est noire après la cuisson, aucun souci ! La peau brûle rapidement et vous ne la mangez pas.



3. Préparer la baguette et les sauces

- Préchauffez le four à 180°C. Enfournerez-y la **demi-baguette** 5 à 6 minutes.
- Ciselez finement la **ciboulette** et le **persil plat**. Dans le petit bol, mélangez ¾ des herbes fraîches avec le **beurre** restant, du sel et du poivre (voir conseil).
- Dans le saladier, mélangez, par personne : 1 cc de moutarde, 1 cs de **mayonnaise** et 1 cc de vinaigre de vin blanc pour préparer une vinaigrette. Salez et poivrez à votre goût. Ajoutez le mélange de **chou** et de **carotte** au saladier et mélangez-les à la vinaigrette.
- Écrasez ou émincez l'**ail**. Dans le petit bol, mélangez la **crème aigre** à l'**ail** et au reste d'herbes fraîches. Salez et poivrez.
- Dans l'autre petit bol, mélangez la **mayonnaise** et le **ketchup fumé**.



2. Cuire les épis de maïs

- Disposez chaque **épis de maïs** sur 1 feuille d'aluminium par personne de 30 x 30 cm (voir conseil).
- Répartissez 1 cs de **beurre** par personne en noisettes sur l'**épis de maïs**, puis salez et poivrez.
- Fermez bien la papillote pour que l'air ne puisse pas rentrer. Faites cuire les **épis de maïs** 20 à 25 minutes au BBQ. Retournez-les régulièrement. Attention : ouvrez-les avec précaution car de la vapeur très chaude s'en échappera après la cuisson !
- Coupez la **courgette** et le **poivron** dans la longueur en quartiers puis en dés de 2 cm. Taillez l'**oignon rouge** en quartiers.

Conseil : S'il y en a, retirez d'abord les feuilles et fils présents autour de l'épis de maïs.



4. Finaliser le BBQ

- Disposez les **saucisses** sur le BBQ et faites-les cuire 10 à 12 minutes. Retournez-les régulièrement. La viande est cuite lorsque la **saucisse** n'est plus rosée à l'intérieur.
- Enfilez les légumes en alternance sur les pics à brochette et faites-les cuire au BBQ 15 à 20 minutes en les retournant régulièrement. Arrosez d'**huile d'olive au citron**.
- Faites cuire les **brochettes de bœuf** 4 à 6 minutes au BBQ, de tous les côtés, pour qu'elles soient joliment dorées, puis laissez-les reposer 2 minutes sur le côté du BBQ. La viande peut être encore rosée à l'intérieur.
- Faites griller le **filet de poulet** 4 à 5 minutes par côté au BBQ. La viande est cuite lorsqu'elle n'est plus rosée à l'intérieur.
- Enfilez les **crevettes** sur les pics à brochettes, puis disposez-les sur le BBQ. Faites-les cuire 2 à 3 minutes par côté, ou jusqu'à ce qu'elles soient joliment rosées.
- Accompagnez la viande de la **demi-baguette** et des sauces.

Salade de tomates, mozzarella de bufflonne et basilic

roquette, mâche et vinaigrette au pesto

Ustensiles

Saladier

Ingrédients de base

Poivre et sel

Ingrédients pour 2 personnes

	2p
Roquette et mâche* (g)	90
Mozzarella au lait de bufflonne* (boule(s)) 7)	1
Tomate à chair ferme (pièce(s))	1
Basilic frais* (g)	10
Crème balsamique (g) 14)	8
Huile d'olive au vinaigre balsamique (ml) 14)	8
Vinaigrette au pesto* (sachet(s)) 7)	1

À ajouter vous-même

Poivre et sel Au goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1108 /265	553 /132
Matières grasses (g)	21	10
dont acides gras saturés (g)	9,7	4,9
Glucides (g)	7	3
dont sucres (g)	4,3	2,2
Fibres alimentaires (g)	2	1
Protéines (g)	12	6
Sel (g)	0,6	0,3

Allergènes

7) Lait/Lactose 14) Sulfites

Recettes Express Durée totale : 10 min.



1. Préparer

Coupez la **tomate** en fines rondelles. Ciselez le **basilic** en fines lanières.

2. Préparer la salade

Dans le saladier, mélangez l'**huile d'olive au vinaigre balsamique** et la **vinaigrette au pesto** à la **roquette** et à la **mâche**. Assaisonnez de sel et de poivre.

3. Servir

Servez la **salade** dans un bol à service. Déposez les rondelles de **tomates** par-dessus ainsi que le **basilic**. Déchirez la **mozzarella de bufflonne** en gros morceaux et déposez-la sur la **salade**. Arrosez de **crème balsamique**.

Bon appétit !



Roquette et mâche



Mozzarella au lait de bufflonne



Tomate à chair ferme



Basilic frais



Crème balsamique



Huile d'olive au vinaigre balsamique



Vinaigrette au pesto

Un délice en deux-deux

Pour le déjeuner, le lunch ou le souper : ces recettes express pour 2 personnes seront prêtes en 5 à 15 minutes top chrono !

Pancakes à l'américaine
au mascarpone nappés
d'un sirop de fruits rouges
maison et miel



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



Œufs de luxe :
œufs sur pain brioché au
saumon fumé servis avec
une sauce hollandaise

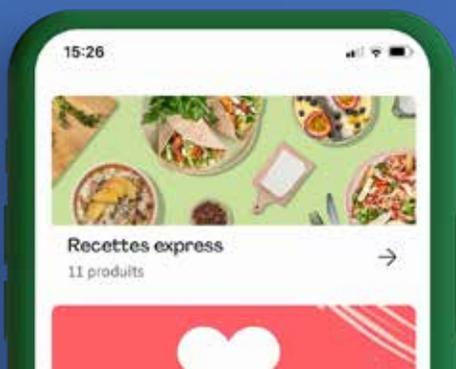


Wrap
aux émincés de poulet,
tartinade d'avocat et feta
et concombre



Scannez-moi
Découvrez nos
recettes express au
menu cette semaine !

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



Pain turc
au gyros de poulet
et tzatziki garni de
feta et tomate



Légumes grillés et huile aux herbes

courgette, aubergine et poivron rouge pointu

Ustensiles

Grand bol, plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, petit bol, bol

Ingrédients de base

Huile d'olive, vinaigre balsamique noir, poivre et sel

Ingrédients pour 2 personnes

	2p
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	1
Aubergine* (pièce(s))	1
Courgette* (pièce(s))	1
Persil frisé et origan* (g)	10
Purée d'ail (g)	15
Huile d'olive au citron (ml)	16
À ajouter vous-même	
Huile d'olive (cs)	1
Vinaigre balsamique noir (cc)	2
Poivre et sel	Au goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	833 / 199	274 / 65
Matières grasses (g)	13	4
dont acides gras saturés (g)	1,9	0,6
Glucides (g)	14	4
dont sucres (g)	11,9	3,9
Fibres alimentaires (g)	4	1
Protéines (g)	4	1
Sel (g)	0,6	0,2

Allergènes

-

Recettes Express Durée totale : 20 min.



1. Couper

Préchauffez le four à 220°C. Coupez l'**aubergine** et la **courgette** dans la longueur en tranches d'environ 2 cm d'épaisseur. Épépinez le **poivron rouge pointu**, puis coupez-le en lanières dans la longueur.

2. Griller

Dans le grand bol, mélangez 1 cs d'huile d'olive avec un peu de sel et de poivre. Ajoutez tous les **légumes** au bol et mélangez bien avec l'huile. Disposez les **légumes** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 10 à 15 minutes.

3. Préparer l'huile aux herbes

Ciselez très finement le **persil plat** et l'**origan frais** et ajoutez-les au petit bol. Mélangez les herbes dans le bol avec l'**huile d'olive au citron**, 2 cc de vinaigre balsamique noir et la **purée d'ail**. Assaisonnez de sel et de poivre.

4. Servir

Servez les **légumes** sur un plat à service. Versez l'**huile aux herbes** par-dessus.

Bon appétit !



Poivron rouge pointu



Aubergine



Courgette



Persil frisé et origan



Purée d'ail



Huile d'olive au citron

Un délice en deux-deux

Pour le déjeuner, le lunch ou le souper : ces recettes express pour 2 personnes seront prêtes en 5 à 15 minutes top chrono !

Pancakes à l'américaine
au mascarpone nappés
d'un sirop de fruits rouges
maison et miel



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



Œufs de luxe :
œufs sur pain brioché au
saumon fumé servis avec
une sauce hollandaise



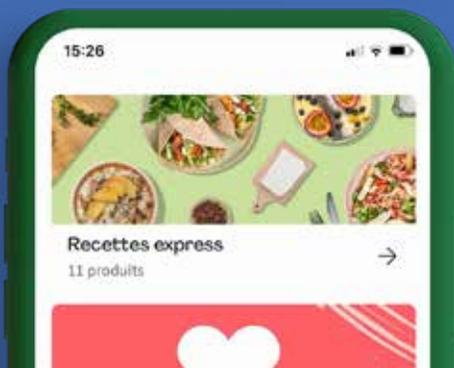
Wrap
aux émincés de poulet,
tartinade d'avocat et feta
et concombre



Scannez-moi

Découvrez nos
recettes express au
menu cette semaine !

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



Pain turc
au gyros de poulet
et tzatziki garni de
feta et tomate



Salade à la hollandaise au fromage vieux et yaourt

garnie de concombre et tomate

Ustensiles

Poêle, saladier

Ingrédients de base

Moutarde, vinaigre de vin blanc, poivre et sel

Ingrédients pour 2 personnes

	2p
Radicchio et laitue iceberg* (g)	100
Tomate (pièce(s))	1
Fromage vieux râpé* (g) 7)	50
Yaourt entier bio* (g) 7)	25
Mayonnaise* (g) 8) 9)	25
Mini-concombre* (pièce(s))	1
Graines de courge (g) 60) 61) 62)	20
À ajouter vous-même	
Moutarde (cc)	2
Vinaigre de vin blanc (cc)	2
Poivre et sel	Au goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1195 /286	537 /129
Matières grasses (g)	25	11
dont acides gras saturés (g)	8,2	3,7
Glucides (g)	4	2
dont sucres (g)	3,5	1,6
Fibres alimentaires (g)	2	1
Protéines (g)	12	5
Sel (g)	0,9	0,4

Allergènes

7) Lait/Lactose 8) (Euf 9) Moutarde

Peut contenir des traces de : 60) Cacahuètes 61) Fruits à coque 62) Sésame

Recettes Express Durée totale : 10 min.



1. Préparer

Détaillez le **concombre** et la **tomate** en petits dés.

2. Griller

Faites chauffer la poêle, sans matière grasse, à feu vif et faites-y griller les **graines de courge**, jusqu'à ce qu'elles commencent à sauter. Réservez-les hors de la poêle.

3. Préparer la salade

Dans le saladier, mélangez la **mayonnaise**, le **yaourt**, 2 cc de moutarde et 2 cc de vinaigre de vin blanc. Ajoutez la **salade**, la **tomate**, le **concombre** et le **fromage**, puis mélangez bien. Assaisonnez de sel et de poivre au goût.

4. Servir

Servez la **salade** sur un plat à service et garnissez des **graines de courge**.

Bon appétit !



Radicchio et laitue iceberg



Tomate



Fromage vieux râpé



Yaourt entier bio



Mayonnaise



Mini-concombre



Graines de courge

Un délice en deux-deux

Pour le déjeuner, le lunch ou le souper : ces recettes express pour 2 personnes seront prêtes en 5 à 15 minutes top chrono !

Pancakes à l'américaine
au mascarpone nappés
d'un sirop de fruits rouges
maison et miel



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



Œufs de luxe :
œufs sur pain brioché au
saumon fumé servis avec
une sauce hollandaise



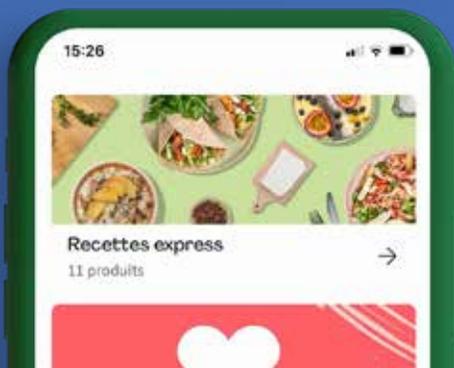
Wrap
aux émincés de poulet,
tartinade d'avocat et feta
et concombre



Scannez-moi

Découvrez nos
recettes express au
menu cette semaine !

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



Pain turc
au gyros de poulet
et tzatziki garni de
feta et tomate



Crêpe jambon-fromage au gruyère

lard et sucre glace

Ustensiles

Bol, fouet, poêle

Ingrédients de base

Huile de tournesol, sel

Ingrédients pour 2 personnes

	2p
Farine de blé (g) 13 15	100
Œuf de poule* (pièce(s)) 8	1
Lait demi-écrémé bio* (ml) 7	125
Gruyère râpé* (g) 7	75
Lard* (g)	75
Sucre glace (g)	25

À ajouter vous-même

Huile de tournesol (cs)	1
Sel (cc)	1

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2587 /618	1115 /266
Matières grasses (g)	33	14
dont acides gras saturés (g)	14,3	6,2
Glucides (g)	52	22
dont sucres (g)	16,2	7,0
Fibres alimentaires (g)	2	1
Protéines (g)	28	12
Sel (g)	4,6	2,0

Allergènes

7) Lait/Lactose 8) Œuf 13) Gluten 15) Blé

Recettes Express Durée totale : 15 min.



1. Préparer la pâte

Pesez la **farine**. Ajoutez-la ainsi que le **lait**, ½ cs de **sucre glace**, 1 pincée de sel et 1 **œuf** dans le bol. Battez au fouet jusqu'à obtenir une consistance lisse (voir conseil).

Conseil : S'il vous reste des œufs, de la farine, du sucre en poudre et du lait, vous pourrez préparer une crêpe à partir de ces ingrédients le lendemain !

2. Cuire

Séparez les tranches de **lard**. Faites chauffer la poêle, sans huile, à feu moyen-vif. Faites-y cuire le **lard** 3 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Réservez-le hors de la poêle.

3. Cuire les crêpes

Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol dans la même poêle à feu moyen-vif. Ajoutez-y la moitié du **lard**. Versez 1 petite louche à soupe de pâte dans la poêle (attention : vous faites cuire 1 **crêpe** par personne). Après environ 1 minute, lorsque le dessous de la **crêpe** commence à dorer, saupoudrez-en la moitié de **gruyère**. Laissez-la cuire 1 minute et retournez-la. Laissez cuire 1 à 2 minutes supplémentaires, ou jusqu'à ce qu'elle soit cuite. Faites cuire une autre **crêpe** de la même manière.

4. Servir

Servez les **crêpes** sur de grandes assiettes et saupoudrez-les de **sucre glace** (voir conseil). Si vous avez du sirop (d'érable) dans vos placard, ajoutez-en aux **crêpes** au goût.

Conseil : Saupoudrez-le directement sur la crêpe à l'aide d'une passoire fine pour mieux répartir le sucre.

Bon appétit !



Farine de blé



Œuf de poule



Lait demi-écrémé bio



Gruyère râpé



Lard



Sucre glace

Un délice en deux-deux

Pour le déjeuner, le lunch ou le souper : ces recettes express pour 2 personnes seront prêtes en 5 à 15 minutes top chrono !

Pancakes à l'américaine
au mascarpone nappés
d'un sirop de fruits rouges
maison et miel



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



Œufs de luxe :
œufs sur pain brioché au
saumon fumé servis avec
une sauce hollandaise



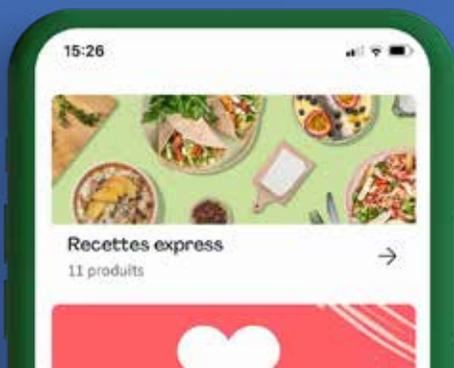
Wrap
aux émincés de poulet,
tartinade d'avocat et feta
et concombre



Scannez-moi

Découvrez nos
recettes express au
menu cette semaine !

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



Pain turc
au gyros de poulet
et tzatziki garni de
feta et tomate



Toast à l'avocat, œufs et tomates cerises

persil, coriandre, citron vert et feta

Recettes Express Durée totale : 15 min.

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, petit bol, casserole, grande casserole, fouet, écumoire, assiette

Ingrédients de base

Huile d'olive, vinaigre de vin blanc, poivre et sel

Ingrédients pour 2 personnes

	2p
Avocat (pièce(s))	2
Demi-baguette multicéréales (pièce(s) 13) 15) 16) 18) 61) 62) 66) 70) 71) 72)	2
Œuf de poule* (pièce(s) 8)	4
Citron vert (pièce(s))	1
Tomates cerises rouges (g)	125
Gousse d'ail (pièce(s))	1
Feta* (g 7)	50
Persil plat et coriandre frais* (g)	10
À ajouter vous-même	
Huile d'olive (cs)	1
Vinaigre de vin blanc (cs)	4
Poivre et sel	Au goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3720 / 889	759 / 181
Matières grasses (g)	57	12
dont acides gras saturés (g)	10,8	2,2
Glucides (g)	54	11
dont sucres (g)	9,5	1,9
Fibres alimentaires (g)	12	2
Protéines (g)	32	7
Sel (g)	2,4	0,5

Allergènes

7) Lait/Lactose 8) Œuf 13) Gluten 15) Blé 16) Orge 18) Seigle
Peut contenir des traces de : 61) Fruits à coque 62) Sésame 66) Lait/Lactose 70) Soja 71) Lupin 72) Gluten



1. Préparer

Préchauffez le four à 220°C. Coupez la **baguette** en deux dans la longueur et badigeonnez-en les faces tranchées d'huile d'olive. Placez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez 5 à 7 minutes (voir conseil). Coupez l'**avocat** en deux. Retirez-en le noyau et la peau. Écrasez-en la chair dans le petit bol. Pressez la ½ du **citron vert** par-dessus. Salez, poivrez et mélangez. Coupez l'autre ½ du **citron vert** en quartiers.

Conseil : Si vous avez un grille-pain ou une presse à panini, utilisez-le(la) pour faire griller la baguette.



Avocat



Demi-baguette multicéréales



Œuf de poule



Citron vert



Tomates cerises rouges



Gousse d'ail



Feta



Persil plat et coriandre frais

2. Cuire les œufs

Cette étape vous fournit des explications simples pour préparer les **œufs**. Si vous souhaitez les pocher, suivez la méthode de préparation de l'étape suivante. Portez de l'eau à hauteur des **œufs** dans la casserole. Portez l'eau à ébullition et faites-les cuire 6 à 8 minutes à couvert (voir conseil). Écalez les **œufs** et coupez-les en deux. Passez à l'étape 4.

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

3. Pocher les œufs

Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la grande casserole et 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 les **œufs** 1 par 1 au centre du tourbillon. Portez le feu sur doux. Faites cuire jusqu'à ce que les blancs d'**œufs** soient complètement cuits et fermes, environ 2 à 3 minutes (voir conseil). Retirez chaque **œuf** de la casserole avec l'écumoire et déposez-le sur une assiette recouverte d'essuie-tout.

4. Servir

Servez les **toasts** sur les assiettes. Épluchez l'**ail**, coupez-le en deux et frottez-en un peu les **toasts** (voir conseil). Tartinez le mélange à base d'**avocat** sur les **toasts**. Coupez les **tomates cerises** en deux et répartissez-les sur les **toasts à l'avocat**. Émiettez la **feta**. Ciselez le **persil** et la **coriandre**. Garnissez-en les **toasts**.

Conseil : Si vous n'aimez pas l'ail cru, omettez-le.

Bon appétit !

Un délice en deux-deux

Pour le déjeuner, le lunch ou le souper : ces recettes express pour 2 personnes seront prêtes en 5 à 15 minutes top chrono !

Pancakes à l'américaine
au mascarpone nappés
d'un sirop de fruits rouges
maison et miel



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



Œufs de luxe :
œufs sur pain brioché au
saumon fumé servis avec
une sauce hollandaise



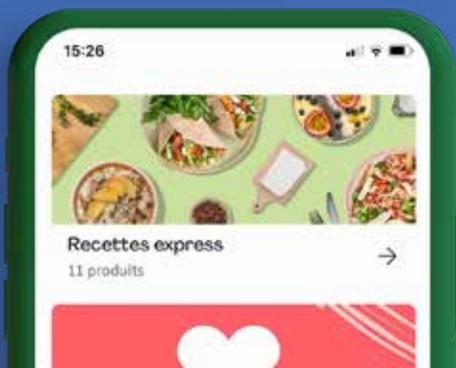
Wrap
aux émincés de poulet,
tartinade d'avocat et feta
et concombre



Scannez-moi

Découvrez nos
recettes express au
menu cette semaine !

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



Pain turc
au gyros de poulet
et tzatziki garni de
feta et tomate



Pains perdus à la banane et au chocolat

servis avec du mascarpone et du beurre de cacahuète

Ustensiles

2x assiette creuse, fouet, poêle

Ingrédients de base

Sucre, sel, huile de tournesol, miel

Ingrédients pour 2 personnes

	2p
Banane (pièce(s))	4
Brioche (pièce(s) 7) 13) 15) 61) 62) 67) 70) 71) 72)	2
Mascarpone* (g) 7)	60
Œuf de poule* (pièce(s) 8)	2
Copeaux de chocolat noir (g) 11) 66)	30
Beurre de cacahuètes (barquette(s) 1) 61)	2
Lait demi-écrémé bio* (ml) 7)	250
À ajouter vous-même	
Sucre (cs)	2
Sel (cc)	1
Huile de tournesol (cs)	½
Miel (cs)	1

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3878 / 927	667 / 159
Matières grasses (g)	40	7
dont acides gras saturés (g)	17,6	3,0
Glucides (g)	114	20
dont sucres (g)	76,8	13,2
Fibres alimentaires (g)	7	1
Protéines (g)	25	4
Sel (g)	3,4	0,6

Allergènes

1) Cacahuètes 7) Lait/Lactose 8) Œuf 11) Soja
13) Gluten 15) Blé

Peut contenir des traces de : 61) Fruits à coque
62) Sésame 66) Lait/Lactose 67) Œuf 70) Soja
71) Lupin 72) Gluten

Recettes Express Durée totale : 15 min.



1. Couper

Coupez le **pain brioché** en tranches de 2 cm d'épaisseur. Pelez la **banane** et coupez-la en rondelles.

2. Mélanger

Versez le sucre dans la première assiette creuse. Dans la deuxième, battez le **lait**, les **œufs** et 1 pincée de sel au fouet.

3. Préparer et cuire

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

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

4. Servir

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

Bon appétit !



Banane



Brioche



Mascarpone



Œuf de poule



Copeaux de
chocolat noir



Beurre de cacahuètes



Lait demi-écrémé bio

Un délice en deux-deux

Pour le déjeuner, le lunch ou le souper : ces recettes express pour 2 personnes seront prêtes en 5 à 15 minutes top chrono !

Pancakes à l'américaine
au mascarpone nappés
d'un sirop de fruits rouges
maison et miel



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



Œufs de luxe :
œufs sur pain brioché au
saumon fumé servis avec
une sauce hollandaise



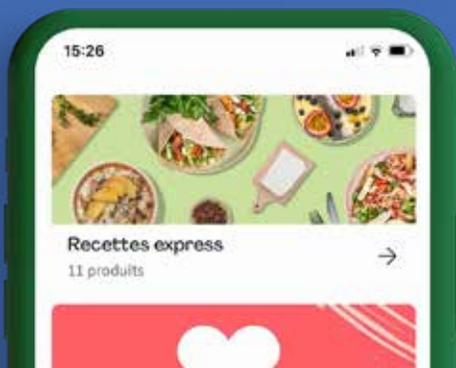
Wrap
aux émincés de poulet,
tartinade d'avocat et feta
et concombre



Scannez-moi

Découvrez nos
recettes express au
menu cette semaine !

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



Pain turc
au gyros de poulet
et tzatziki garni de
feta et tomate



Smoothie extra vert aux épinards, à l'avocat et à la menthe préparé avec de la banane et de l'orange

Ustensiles

Mixeur ou bol profond et mixeur plongeant

Ingrédients de base

Miel, sel

Ingrédients pour 2 personnes

	2p
Avocat (pièce(s))	1
Lait demi-écrémé bio* (ml) 7)	500
Banane (pièce(s))	4
Épinards* (g)	70
Orange à jus (pièce(s))	2
Menthe fraîche* (g) 69)	10

À ajouter vous-même

Miel (cc)	2
Sel (cc)	1

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2498 /597	321 /77
Matières grasses (g)	20	3
dont acides gras saturés (g)	4,4	0,6
Glucides (g)	82	11
dont sucres (g)	69,6	9,0
Fibres alimentaires (g)	11	1
Protéines (g)	15	2
Sel (g)	2,8	0,4

Allergènes

7) Lait/Lactose

Peut contenir des traces de : 69) Céleri

Recettes Express Durée totale : 10 min.



1. Couper les fruits

Pelez l'**orange** et coupez-en la chair en petits morceaux. Pelez la **banane** et coupez-la en rondelles.

2. Découper

Coupez l'**avocat** en deux et retirez-en le noyau et la peau. Coupez-en la chair en tranches. Efficuillez la **menthe**.

3. Mixer

Mixez le **lait** avec les feuilles de **menthe**, l'**avocat**, les fruits et les **épinards** en **smoothie** épais à l'aide d'un mixeur, ou mettez-les dans le bol profond et mixez-les au mixeur plongeant. Ajoutez du miel et 1 pincée de sel. Ajoutez un peu d'eau ou de **lait** pour diluer le **smoothie** si vous le souhaitez.

4. Servir

Servez le **smoothie** dans des verres.

Bon appétit !



Avocat



Lait demi-écrémé bio



Banane



Épinards



Orange à jus



Menthe fraîche

Un délice en deux-deux

Pour le déjeuner, le lunch ou le souper : ces recettes express pour 2 personnes seront prêtes en 5 à 15 minutes top chrono !

Pancakes à l'américaine
au mascarpone nappés
d'un sirop de fruits rouges
maison et miel



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



Œufs de luxe :
œufs sur pain brioché au
saumon fumé servis avec
une sauce hollandaise



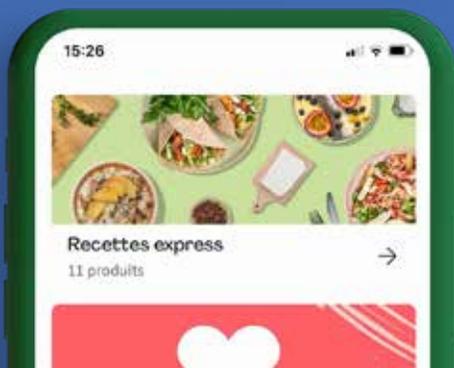
Wrap
aux émincés de poulet,
tartinade d'avocat et feta
et concombre



Scannez-moi

Découvrez nos
recettes express au
menu cette semaine !

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



Pain turc
au gyros de poulet
et tzatziki garni de
feta et tomate



Petit déjeuner continental en 10 minutes

petit pain, œufs brouillés, jambon, yaourt et jus d'orange frais

Ustensiles

Bol, poêle

Ingrédients de base

Lait demi-écrémé, huile d'olive, poivre et sel

Ingrédients pour 2 personnes

	2p
Petit pain au graines de pavot (pièce(s)) 7) 11) 13) 15) 16) 18) 61) 62) 67) 71) 72)	4
Œuf de poule* (pièce(s)) 8)	4
Jambon fumé* (tranche(s))	4
Poire* (pièce(s))	1
Yaourt demi-écrémé bio* (g) 7)	200
Muesli (g) 13) 14) 15) 16) 17) 22) 23) 24) 25) 60) 61) 62)	50
Orange à jus (pièce(s))	6

À ajouter vous-même

Lait demi-écrémé	Filet
Huile d'olive (cs)	½
Poivre et sel	Au goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3854 /921	427 /102
Matières grasses (g)	28	3
dont acides gras saturés (g)	6,8	0,8
Glucides (g)	117	13
dont sucres (g)	60,1	6,7
Fibres alimentaires (g)	16	2
Protéines (g)	39	4
Sel (g)	2,2	0,2

Allergènes

7) Lait/Lactose 8) Œuf 11) Soja 13) Gluten 14) Sulfites
15) Blé 16) Orge 17) Avoine 18) Seigle 22) Amandes
23) Noisettes 24) Noix 25) Noix de cajou
Peut contenir des traces de : 60) Cacahuètes 61) Fruits à coque 62) Sésame 67) Œuf 71) Lupin 72) Gluten

Recettes Express Durée totale : 10 min.



1. Préparer

Préchauffez le four à 210°C. Retirez le trognon de la **poire** et découpez-la en tranches.

2. Battre et cuire

Battez les **œufs** dans le bol avec 1 filet de **lait**. Salez et poivrez. Enfourez les **pains** 6 à 8 minutes.

3. Préparer les œufs brouillés

Pendant ce temps, faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif. Ajoutez-y les **œufs** battus et faites-les cuire 2 à 3 minutes en remuant, ou jusqu'à ce qu'ils soient figés. Entre temps, pressez les **oranges**.

4. Servir

Servez les **pains** sur les assiettes. Disposez le **jambon** et les **œufs brouillés** à côté. Servez le **yaourt** dans 2 bols, saupoudrez-le de **muesli** et disposez les tranches de **poire** par-dessus (voir conseil). Accompagnez du **jus d'orange frais**.

Conseil : Si vous appréciez les saveurs sucrées, ajoutez éventuellement un peu de miel au goût.

Bon appétit



Petit pain au graines de pavot



Œuf de poule



Jambon fumé



Poire



Yaourt demi-écrémé bio



Muesli



Orange à jus

Un délice en deux-deux

Pour le déjeuner, le lunch ou le souper : ces recettes express pour 2 personnes seront prêtes en 5 à 15 minutes top chrono !

Pancakes à l'américaine
au mascarpone nappés
d'un sirop de fruits rouges
maison et miel



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



Œufs de luxe :
œufs sur pain brioché au
saumon fumé servis avec
une sauce hollandaise



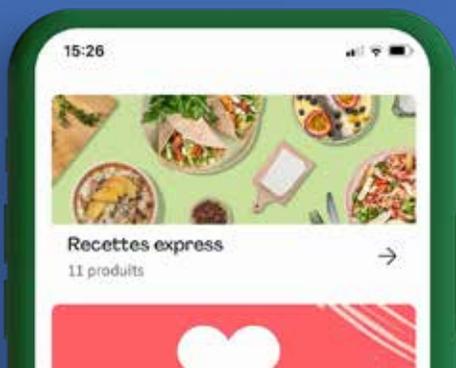
Wrap
aux émincés de poulet,
tartinade d'avocat et feta
et concombre



Scannez-moi

Découvrez nos
recettes express au
menu cette semaine !

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



Pain turc
au gyros de poulet
et tzatziki garni de
feta et tomate



Tuna melt

baguette gratinée au thon, cheddar et câpres

Ustensiles

Petit bol, plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé

Ingrédients de base

Vinaigre de vin blanc, poivre et sel

Ingrédients pour 2 personnes

	2p
Demi-baguette (pièce(s) 13) 15) 16) 18) 61) 62) 66) 70) 71) 72)	2
Thon à l'huile d'olive (g) 4)	160
Mayonnaise* (g) 8) 9)	50
Cheddar râpé* (g) 7)	50
Câpres* (g)	20
Ciboulette fraîche* (g)	10

À ajouter vous-même

Vinaigre de vin blanc (cc)	1
Poivre et sel	Au goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2774 /663	1183 /283
Matières grasses (g)	38	16
dont acides gras saturés (g)	8,2	3,5
Glucides (g)	52	22
dont sucres (g)	1,0	0,4
Fibres alimentaires (g)	4	2
Protéines (g)	27	11
Sel (g)	3,1	1,3

Allergènes

4) Poisson 7) Lait/Lactose 8) Œuf 9) Moutarde
13) Gluten 15) Blé 16) Orge 18) Seigle
Peut contenir des traces de : 61) Fruits à coque
62) Sésame 66) Lait/Lactose 70) Soja 71) Lupin
72) Gluten

Recettes Express Durée totale : 10 min.



1. Préparer

Préchauffez le four à 220°C. Ciselez la **ciboulette**.

2. Mélanger

Dans le petit bol, mélangez le **thon**, les **câpres**, la **mayonnaise** et 1 cc de vinaigre de vin blanc. Salez et poivrez à votre goût.

3. Faire gratiner

Coupez la **demi-baguette** en deux dans la longueur et tartinez-en une moitié de **salade de thon**. Parsemez de **cheddar râpé**. Disposez la moitié garnie et la moitié non garnie de la **baguette** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez 4 à 5 minutes (voir conseil).

Conseil : Si votre four a une fonction gril, utilisez-la pour un résultat encore plus croustillant !

4. Servir

Servez le **tuna melt** sur une assiette et garnissez-le de **ciboulette**. Disposez la moitié de **baguette** non garnie dessus.

Bon appétit !



Demi-baguette



Thon à l'huile d'olive



Mayonnaise



Cheddar râpé



Câpres



Ciboulette fraîche

Un délice en deux-deux

Pour le déjeuner, le lunch ou le souper : ces recettes express pour 2 personnes seront prêtes en 5 à 15 minutes top chrono !

Pancakes à l'américaine
au mascarpone nappés
d'un sirop de fruits rouges
maison et miel



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



Œufs de luxe :
œufs sur pain brioché au
saumon fumé servis avec
une sauce hollandaise



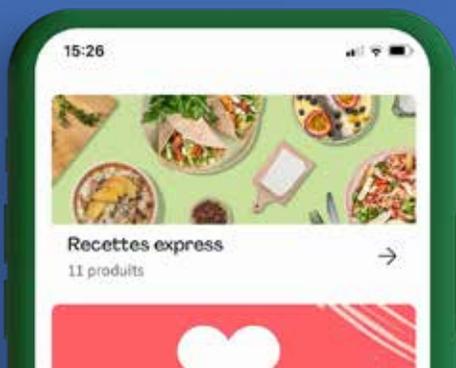
Wrap
aux émincés de poulet,
tartinade d'avocat et feta
et concombre



Scannez-moi

Découvrez nos
recettes express au
menu cette semaine !

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



Pain turc
au gyros de poulet
et tzatziki garni de
feta et tomate



Steak sandwich au rumsteak et cheddar

sauce Worcestershire, mayonnaise et poivron rouge pointu

Recettes Express Durée totale : 15 min.

Ustensiles

Poêle, poêle avec couvercle, essuie-tout, papier aluminium

Ingrédients de base

Huile de tournesol, poivre et sel

Ingrédients pour 2 personnes

	2p
Demi-baguette (pièce(s) 13) 15) 16) 18) 61) 62) 66) 70) 71) 72)	2
Rumsteak* (pièce(s))	2
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	1
Cheddar râpé* (g) 7)	50
Sauce Worcestershire (sachet(s) 9) 11) 13) 16)	1
Mayonnaise* (g) 8) 9)	50
À ajouter vous-même	
Huile de tournesol (cs)	1
Poivre et sel	Au goût
* Conserver au réfrigérateur	

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3079 / 736	937 / 224
Matières grasses (g)	38	12
dont acides gras saturés (g)	8,1	2,5
Glucides (g)	54	17
dont sucres (g)	4,2	1,3
Fibres alimentaires (g)	5	1
Protéines (g)	41	12
Sel (g)	2,2	0,7

Allergènes

7) Lait/Lactose 8) Œuf 9) Moutarde 11) Soja 13) Gluten 15) Blé 16) Orge 18) Seigle
Peut contenir des traces de : 61) Fruits à coque 62) Sésame 66) Lait/Lactose 70) Soja 71) Lupin 72) Gluten



1. Préparer

Préchauffez le four à 220°C. Coupez le **poivron rouge pointu** en deux, épépinez-le et coupez-le en fines lanières.

2. Cuire en remuant

Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol dans la poêle et faites-y cuire le **poivron rouge pointu** 4 à 5 minutes à feu moyen-vif en remuant. Assaisonnez avec du sel et du poivre. Enfourez la **demi-baguette** 6 à 8 minutes.

3. Cuire le rumsteak

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive dans l'autre poêle à feu moyen-vif. Épongez le **rumsteak** avec l'essuie-tout et frottez-le de sel et de poivre. Déposez le **rumsteak** dans la poêle et faites cuire 1 à 3 minutes de chaque côté (voir conseil). Déglacez avec la **sauce Worcestershire**. Ajoutez le **cheddar râpé** lors les 2 dernières minutes de cuisson. Couvrez la poêle pour faire fondre le fromage. Retirez le **rumsteak** de la poêle et laissez-le reposer sous du papier d'aluminium.

Conseil : Faites cuire le rumsteak plus ou moins longtemps, comme vous préférez le déguster.

4. Garnir

Coupez le **rumsteak**, à contre-fil, en fines tranches. Coupez la **baguette** en deux et étalez la **mayonnaise** des deux côtés. Garnissez-la du **rumsteak** et **poivron rouge pointu**.

Bon appétit !



Demi-baguette



Rumsteak



Poivron rouge pointu



Cheddar râpé



Sauce Worcestershire



Mayonnaise

Un délice en deux-deux

Pour le déjeuner, le lunch ou le souper : ces recettes express pour 2 personnes seront prêtes en 5 à 15 minutes top chrono !

Pancakes à l'américaine
au mascarpone nappés
d'un sirop de fruits rouges
maison et miel



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



Œufs de luxe :
œufs sur pain brioché au
saumon fumé servis avec
une sauce hollandaise



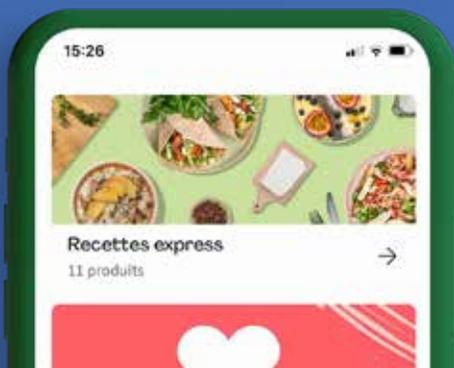
Wrap
aux émincés de poulet,
tartinade d'avocat et feta
et concombre



Scannez-moi

Découvrez nos
recettes express au
menu cette semaine !

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



Pain turc
au gyros de poulet
et tzatziki garni de
feta et tomate



Wrap de saumon fumé au fromage aux fines herbes

roquette, mâche et concombre

Ustensiles

Papier aluminium

Ingrédients de base

Huile d'olive vierge extra

Ingrédients pour 2 personnes

	2p
Tortillas (pièce(s) 13 15)	4
Saumon fumé à froid* (pièce(s) 4)	120
Fromage frais aux fines herbes* (g) 7)	75
Roquette et mâche* (g)	40
Mini-concombre* (pièce(s))	1
À ajouter vous-même	
Huile d'olive vierge extra	Au goût
Poivre et sel	Au goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2130 /509	811 /194
Matières grasses (g)	25	10
dont acides gras saturés (g)	10,3	3,9
Glucides (g)	45	17
dont sucres (g)	2,9	1,1
Fibres alimentaires (g)	3	1
Protéines (g)	24	9
Sel (g)	2,4	0,9

Allergènes

4) Poisson **7)** Lait/Lactose **13)** Gluten **15)** Blé

Recettes Express Durée totale : 10 min.



1. Préparer

Préchauffez le four à 180°C.

2. Couper

Coupez le **concombre** en deux dans la longueur, puis en lanières.

3. Réchauffer

Enveloppez les **tortillas** dans une feuille d'aluminium, puis enfournez-les 3 à 4 minutes.

4. Servir

Tartinez les **tortillas** de **fromage frais aux fines herbes**. Garnissez-les de **saumon fumé** et de **concombre**. Dispersez la salade par-dessus et arrosez d'un filet d'huile d'olive vierge extra.

Bon appétit !



Tortillas



Saumon fumé à froid



Fromage frais aux fines herbes



Roquette et mâche



Mini-concombre

Un délice en deux-deux

Pour le déjeuner, le lunch ou le souper : ces recettes express pour 2 personnes seront prêtes en 5 à 15 minutes top chrono !

Pancakes à l'américaine
au mascarpone nappés
d'un sirop de fruits rouges
maison et miel



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



Œufs de luxe :
œufs sur pain brioché au
saumon fumé servis avec
une sauce hollandaise



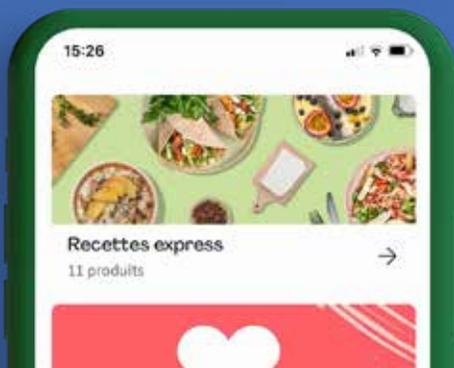
Wrap
aux émincés de poulet,
tartinade d'avocat et feta
et concombre



Scannez-moi

Découvrez nos
recettes express au
menu cette semaine !

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



Pain turc
au gyros de poulet
et tzatziki garni de
feta et tomate



Poke bowl de crevettes et salade d'algues

riz et mayonnaise au chili

Ustensiles

Casserole avec couvercle, passoire, saladier, wok ou sauteuse, petit bol

Ingrédients de base

Vinaigre de vin blanc ou de riz, huile de tournesol, poivre et sel

Ingrédients pour 2 personnes

	2p
Riz jasmin (g)	150
Salade d'algues* (g 3) 11) 13) 15)	50
Crevettes* (g) 5)	100
Carottes et chou blanc* (g) 69)	100
Sauce au chili sucrée et épicée* (sachet(s))	1
Mayonnaise* (g) 8) 9)	50
Fève de soja* (g) 11) 69)	50

À ajouter vous-même

Vinaigre de vin blanc ou de riz (cc)	2
Huile de tournesol (cs)	½
Poivre et sel	Au goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2416 /578	877 /210
Matières grasses (g)	25	9
dont acides gras saturés (g)	2,4	0,9
Glucides (g)	69	25
dont sucres (g)	7,0	2,6
Fibres alimentaires (g)	4	1
Protéines (g)	17	6
Sel (g)	1,9	0,7

Allergènes

3) Sésame **5)** Schaalddieren **8)** (Œuf **9)** Moutarde **11)** Soja **13)** Gluten **15)** Blé

Peut contenir des traces de : **69)** Céleri

Recettes Express Durée totale : 15 min.



1. Cuire le riz

Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole pour le **riz**. Lorsque l'eau bout, ajoutez-y le **riz** et faites cuire à couvert 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez dans la passoire et rincez à l'eau froide. Laissez égoutter.

2. Cuire les crevettes

Dans le saladier, mélangez le vinaigre de vin blanc ou de riz avec 1 pincée de sel et le **chou blanc et la carotte**. Réservez et remuez fréquemment. Pendant ce temps, faites chauffer l'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir les **crevettes** 3 minutes à feu moyen-vif. Assaisonnez de sel et de poivre. Réservez hors du wok ou de la sauteuse.

3. Préparer la sauce

Dans le petit bol, mélangez la **mayonnaise** à la **sauce au chili sucrée et épicée**.

4. Servir

Servez le **riz** dans de grands bols. Posez par-dessus le **chou blanc et la carotte**, les **crevettes**, la **salade d'algues** et les **fèves de soja**. Déposez une cuillerée de **mayonnaise au chili** au centre (voir conseil).

Conseil : Si vous avez de la sauce soja à la maison, servez-la sur le côté et ajoutez-en au goût.

Bon appétit !



Riz jasmin



Salade d'algues



Crevettes



Carottes et chou blanc



Sauce au chili sucrée et épicée



Mayonnaise



Fève de soja

Un délice en deux-deux

Pour le déjeuner, le lunch ou le souper : ces recettes express pour 2 personnes seront prêtes en 5 à 15 minutes top chrono !

Pancakes à l'américaine
au mascarpone nappés
d'un sirop de fruits rouges
maison et miel



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



Œufs de luxe :
œufs sur pain brioché au
saumon fumé servis avec
une sauce hollandaise



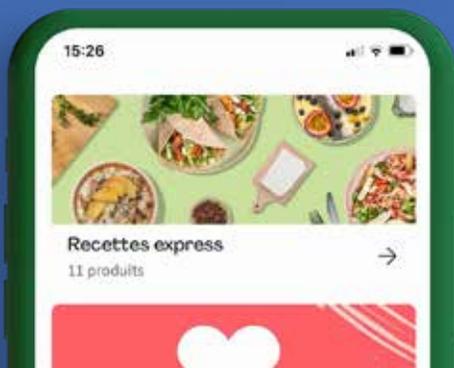
Wrap
aux émincés de poulet,
tartinade d'avocat et feta
et concombre



Scannez-moi

Découvrez nos
recettes express au
menu cette semaine !

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



Pain turc
au gyros de poulet
et tzatziki garni de
feta et tomate



Salade de nouilles et steak à l'asiatique

assaisonnée d'une sauce sucrée et épicée

Ustensiles

Casserole avec couvercle, essuie-tout, poêle, papier aluminium, saladier

Ingrédients de base

Huile de tournesol, poivre et sel

Ingrédients pour 2 personnes

	2p
Nouilles plates de riz (g)	100
Rumsteak* (pièce(s))	1
Mesclun* (g)	90
Sauce de poisson (ml) 4)	20
Cacahuètes salées (g) 1) 61) 62)	30
Mini-concombre* (pièce(s))	1
Citron vert (pièce(s))	1
Menthe, coriandre et basilic thai frais* (g)	10
Mélange de gingembre, d'ail et de piment rouge* (g)	20
À ajouter vous-même	
Huile de tournesol (cs)	½
Poivre et sel	Au goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1675 / 400	637 / 152
Matières grasses (g)	13	5
dont acides gras saturés (g)	2,0	0,8
Glucides (g)	46	18
dont sucres (g)	2,0	0,8
Fibres alimentaires (g)	3	1
Protéines (g)	22	8
Sel (g)	2,9	1,1

Allergènes

1) Cacahuètes **4)** Poisson

Peut contenir des traces de : **61)** Fruits à coque

62) Sésame

Recettes Express Durée totale : 10 min.



1. Cuire les nouilles

Pour les **nouilles**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Sortez le **steak** du réfrigérateur pour le porter à température ambiante (voir conseil). Faites cuire les **nouilles** 4 à 5 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les et rincez-les sous l'eau froide. Coupez le **concombre** en deux, puis en fines lanières. Ciselez les herbes fraîches.

Conseil : Pour un résultat encore plus tendre, le mieux est de sortir le steak du réfrigérateur 1 demi-heure à 1 heure avant de commencer à cuisiner. Il sera ainsi à température ambiante aussi à l'intérieur lorsque vous le ferez cuire.



Nouilles plates de riz



Rumsteak



Mesclun



Sauce de poisson



Cacahuètes salées



Mini-concombre



Citron vert



Menthe, coriandre et basilic thai



Mélange de gingembre d'ail et de piment rouge

2. Cuire le steak

Pendant ce temps, faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif. Épongez le **steak** avec l'essuie-tout, puis frottez-le de sel et de poivre. Disposez-le dans la poêle et faites-le cuire 1 à 3 minutes pour qu'il soit doré (voir conseil). Saupoudrez-le à nouveau de poivre noir et laissez-le reposer au moins 3 minutes sous une feuille d'aluminium.

Conseil : Faites cuire le steak plus ou moins longtemps, comme vous le préférez.

3. Préparer la sauce

Pressez une moitié du **citron vert** au-dessus du saladier et coupez l'autre en quartiers. Ajoutez la **sauce de poisson** et le **mélange de piment rouge, d'ail et de gingembre** au saladier. Mélangez bien au jus de **citron vert**, puis salez et poivrez. Ajoutez les **nouilles** cuites, le **concombre** ainsi que le **mesclun** au saladier et mélangez le tout à la **sauce**.

4. Servir

Coupez le **steak** à contre-fil en fines tranches. Servez la **salade de nouilles** dans des bols profonds et déposez les lanières de **steak** par-dessus. Garnissez des herbes fraîches, des **cacahuètes** et des quartiers de **citron vert**.

Bon appétit !

Un délice en deux-deux

Pour le déjeuner, le lunch ou le souper : ces recettes express pour 2 personnes seront prêtes en 5 à 15 minutes top chrono !

Pancakes à l'américaine
au mascarpone nappés
d'un sirop de fruits rouges
maison et miel



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



Œufs de luxe :
œufs sur pain brioché au
saumon fumé servis avec
une sauce hollandaise



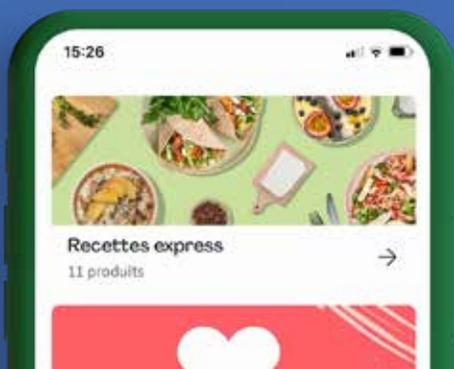
Wrap
aux émincés de poulet,
tartinade d'avocat et feta
et concombre



Scannez-moi

Découvrez nos
recettes express au
menu cette semaine !

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



Pain turc
au gyros de poulet
et tzatziki garni de
feta et tomate



Conchiglie fraîches à la sauce tomate et viande hachée

garnies de grana padano

Ustensiles

Casserole, poêle

Ingrédients de base

Huile d'olive

Ingrédients pour 2 personnes

	2p
Sauce tomate et basilic (paquet(s))	1
Conchiglie fraîches* (g) 8 13 15	250
Viande hachée de bœuf, porc et veau aux herbes* (g)	200
Copeaux de Grana Padano* (g) 7 8	40
À ajouter vous-même	
Huile d'olive (cs)	¼
Poivre et sel	Au goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2934 /701	990 /236
Matières grasses (g)	27	9
dont acides gras saturés (g)	11,4	3,8
Glucides (g)	73	25
dont sucres (g)	4,1	1,4
Fibres alimentaires (g)	3	1
Protéines (g)	41	14
Sel (g)	2,3	0,8

Allergènes

7) Lait/Lactose **8**) Œuf **13**) Gluten **15**) Blé

Recettes Express Durée totale : 10 min.



1. Cuire les pâtes

Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole pour les pâtes fraîches et faites-les cuire 4 à 5 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les en conservant un peu d'eau de cuisson et réservez-les sans couvercle.

2. Préparer la sauce

Pendant ce temps, faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et faites-y cuire la **viande hachée** 3 minutes en l'émiettant. Ajoutez la **sauce tomate** et laissez mijoter à feu doux 2 à 3 minutes, ou jusqu'à ce que les pâtes fraîches soient prêtes.

3. Mélanger

Ajoutez la moitié de la **sauce** aux pâtes fraîches et mélangez bien.

4. Servir

Servez les pâtes dans des assiettes creuses et versez la **sauce** restante par-dessus. Garnissez de **copeaux de grana padano**.

Bon appétit !



Sauce tomate et basilic



Conchiglie fraîches



Viande hachée de bœuf, porc et veau aux herbes



Copeaux de Grana Padano

Un délice en deux-deux

Pour le déjeuner, le lunch ou le souper : ces recettes express pour 2 personnes seront prêtes en 5 à 15 minutes top chrono !

Pancakes à l'américaine
au mascarpone nappés
d'un sirop de fruits rouges
maison et miel



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



Œufs de luxe :
œufs sur pain brioché au
saumon fumé servis avec
une sauce hollandaise



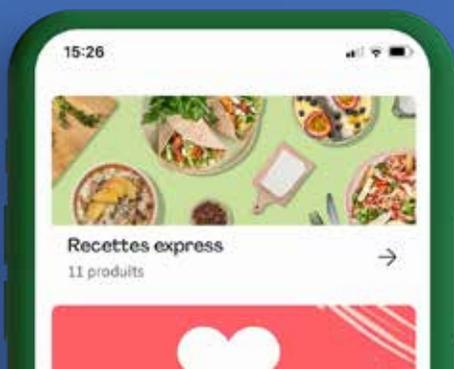
Wrap
aux émincés de poulet,
tartinade d'avocat et feta
et concombre



Scannez-moi

Découvrez nos
recettes express au
menu cette semaine !

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



Pain turc
au gyros de poulet
et tzatziki garni de
feta et tomate



Pizza margarita aux tomates cerises et pesto

garnie de basilic et mozzarella

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé

Ingrédients de base

Huile d'olive vierge extra, poivre et sel

Ingrédients pour 2 personnes

	2p
Pâte à pizza* (pièce(s)) 13) 15) 19) 66)	2
Sauce tomate et basilic (paquet(s))	½
Tomates cerises rouges (g)	250
Mozzarella* (boule(s)) 7)	2
Basilic frais* (g)	10
Pesto* (g) 7) 25) 61)	40

À ajouter vous-même

Huile d'olive vierge extra (cs)	1
Poivre et sel	Au goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	5367 /1283	916 /219
Matières grasses (g)	54	9
dont acides gras saturés (g)	21,2	3,6
Glucides (g)	129	22
dont sucres (g)	12,8	2,2
Fibres alimentaires (g)	17	3
Protéines (g)	54	9
Sel (g)	4,4	0,7

Allergènes

7) Lait/Lactose 13) Gluten 15) Blé 19) Épeautre 25) Noix de cajou

Peut contenir des traces de : 61) Fruits à coque

66) Lait/Lactose

Recettes Express Durée totale : 20 min.



1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C. Coupez les **tomates cerises** en deux et déchirez la **mozzarella** en petits morceaux. Ciselez le **basilic frais**.

2. Garnir la pizza

Étalez la **pâte à pizza** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Étalez-y 5 cs de **sauce tomate** par pizza. Garnissez la **pizza** de **mozzarella** et répartissez les **tomates cerises** dessus. Arrosez d'un peu d'huile d'olive vierge extra et assaisonnez de sel et de poivre.

3. Enfourner la pizza

Enfournez la **pizza** 13 à 15 minutes (voir conseil).

Conseil : Si votre four est petit, faites d'abord cuire une pizza, garnissez-la de pesto et de basilic et coupez-la en deux pour la partager. Pendant ce temps, enfournez la deuxième pizza.

4. Servir

Servez la **pizza** sur les assiettes et garnissez-la de **pesto** et de **basilic**.

Bon appétit !



Pâte à pizza



Sauce tomate et basilic



Tomates cerises rouges



Mozzarella



Basilic frais



Pesto

Un délice en deux-deux

Pour le déjeuner, le lunch ou le souper : ces recettes express pour 2 personnes seront prêtes en 5 à 15 minutes top chrono !

Pancakes à l'américaine
au mascarpone nappés
d'un sirop de fruits rouges
maison et miel



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



Œufs de luxe :
œufs sur pain brioché au
saumon fumé servis avec
une sauce hollandaise



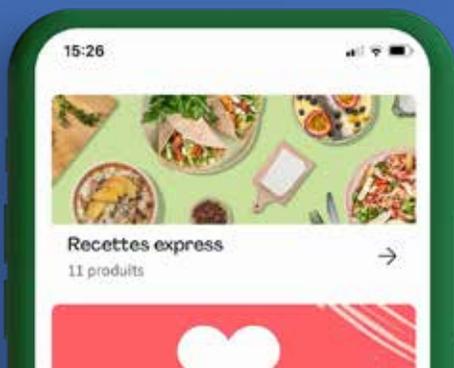
Wrap
aux émincés de poulet,
tartinade d'avocat et feta
et concombre



Scannez-moi

Découvrez nos
recettes express au
menu cette semaine !

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



Pain turc
au gyros de poulet
et tzatziki garni de
feta et tomate



Burger végétarien sur pain brioché et sauce au whisky

fromage vieux et tomate

Ustensiles

Poêle avec couvercle, petit bol

Ingrédients de base

Huile de tournesol

Ingrédients pour 2 personnes

	2p
Burger végétarien* (pièce(s) 13) 15) 16)	2
Brioche (pièce(s) 7) 13) 15) 61) 62) 67) 70) 71) 72)	2
Radicchio et laitue iceberg* (g)	50
Tomate à chair ferme (pièce(s))	1
Sauce whisky* (g) 8) 9)	60
Oignon rouge émincé* (g)	75
Fromage râpé* (g) 7)	50
À ajouter vous-même	
Huile de tournesol (cs)	½
Poivre et sel	Au goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2886 / 690	887 / 212
Matières grasses (g)	47	15
dont acides gras saturés (g)	20,6	6,3
Glucides (g)	39	12
dont sucres (g)	7,2	2,2
Fibres alimentaires (g)	7	2
Protéines (g)	25	8
Sel (g)	2,5	0,8

Allergènes

7) Lait/Lactose 8) (Euf 9) Moutarde 13) Gluten 15) Blé 16) Orge

Peut contenir des traces de : 61) Fruits à coque 62) Sésame 67) (Euf 70) Soja 71) Lupin 72) Gluten

Recettes Express Durée totale : 10 min.



1. Cuire

Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le **burger végétarien** 2 à 3 minutes de chaque côté. Dans les 2 dernières minutes de cuisson, saupoudrez le **fromage** vieux **râpé** sur le **burger** et couvrez la poêle pour que le **fromage** fonde.

2. Griller le pain

Coupez le **pain brioché** en deux et faites-en griller l'intérieur 1 minute, sans huile, dans la même poêle.

3. Préparer la garniture

Coupez la **tomate** en fines tranches. Dans le petit bol, mélangez l'**oignon rouge émincé** avec la **sauce au whisky**.

4. Servir

Tartinez l'intérieur des **pains** de **sauce au whisky**. Disposez le **burger** sur la moitié inférieure du **pain**, suivi des tranches de **tomates**, du **radicchio** et de la **laitue iceberg**. Fermez avec la moitié supérieure du **pain**.

Bon appétit !



Burger végétarien



Brioche



Radicchio et laitue iceberg



Tomate à chair ferme



Sauce whisky



Oignon rouge émincé



Fromage râpé

Un délice en deux-deux

Pour le déjeuner, le lunch ou le souper : ces recettes express pour 2 personnes seront prêtes en 5 à 15 minutes top chrono !

Pancakes à l'américaine
au mascarpone nappés
d'un sirop de fruits rouges
maison et miel



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



Œufs de luxe :
œufs sur pain brioché au
saumon fumé servis avec
une sauce hollandaise



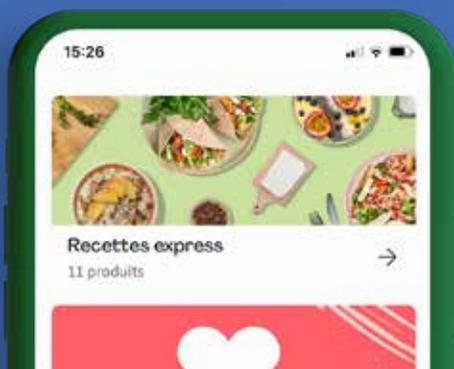
Wrap
aux émincés de poulet,
tartinade d'avocat et feta
et concombre



Scannez-moi

Découvrez nos
recettes express au
menu cette semaine !

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



Pain turc
au gyros de poulet
et tzatziki garni de
feta et tomate



Wrap d'émincés de poulet façon César

parmigiano reggiano et sauce maison

Ustensiles

Papier aluminium, sauteuse, petit bol

Ingrédients de base

Moutarde, vinaigre de vin blanc, huile d'olive vierge extra, huile de tournesol

Ingrédients pour 2 personnes

	2p
Tortillas (pièce(s)) 13) 15)	4
Anchois (g) 4)	45
Lanières de filet de poulet aux épices BBQ* (g)	200
Mayonnaise* (g) 8) 9)	50
Radicchio et laitue iceberg* (g)	100
Parmigiano reggiano* (g) 7)	25
Tomate (pièce(s))	1
À ajouter vous-même	
Moutarde (cc)	2
Vinaigre de vin blanc (cc)	2
Huile d'olive vierge extra (cs)	1
Huile de tournesol (cs)	1
Poivre et sel	Au goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3091 / 739	900 / 215
Matières grasses (g)	44	13
dont acides gras saturés (g)	8,0	2,3
Glucides (g)	46	14
dont sucres (g)	3,3	1,0
Fibres alimentaires (g)	3	1
Protéines (g)	38	11
Sel (g)	4,2	1,2

Allergènes

4) Poisson **7)** Lait/Lactose **8)** (Euf **9)** Moutarde
13) Gluten **15)** Blé

Recettes Express Durée totale : 10 min.



1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C. Détaillez la **tomate** en dés.

2. Cuire le poulet

Pendant ce temps, enveloppez les **tortillas** dans du papier d'aluminium et enfournez-les 3 à 4 minutes. Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif et faites cuire les **lanières de poulet** 5 à 6 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits.

3. Préparer la sauce

Égouttez les **anchois** en en conservant l'huile. Émincez finement 2 filets d'anchois. Détaillez le **parmigiano reggiano** en petits dés. Dans le petit bol, mélangez la **mayonnaise**, ½ cc d'huile d'anchois, les **anchois** émincés, le vinaigre de vin blanc, la moitié du **parmigiano reggiano**, l'huile d'olive vierge extra et la moutarde.

4. Servir

Tartinez les **tortillas** de **sauce**. Disposez le **filet de poulet** sur les **tortillas**, puis le **mesclun** par-dessus. Garnissez des **tomates** et du reste de **parmigiano reggiano**.

Bon appétit !



Tortillas



Anchois



Lanières de filet de poulet aux épices BBQ



Mayonnaise



Radicchio et laitue iceberg



Parmigiano reggiano



Tomate

Un délice en deux-deux

Pour le déjeuner, le lunch ou le souper : ces recettes express pour 2 personnes seront prêtes en 5 à 15 minutes top chrono !

Pancakes à l'américaine
au mascarpone nappés
d'un sirop de fruits rouges
maison et miel



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



Œufs de luxe :
œufs sur pain brioché au
saumon fumé servis avec
une sauce hollandaise



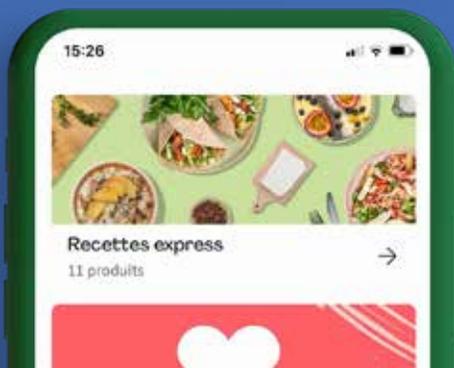
Wrap
aux émincés de poulet,
tartinade d'avocat et feta
et concombre



Scannez-moi

Découvrez nos
recettes express au
menu cette semaine !

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



Pain turc
au gyros de poulet
et tzatziki garni de
feta et tomate

