

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

2x bol, moule à cake de 25 cm de longueur, grand bol, mixeur à main, papier sulfurisé

Ingrédients

Préparation pour banana bread (g)	400
Banane (pièce(s))	3
Cannelle en poudre (cc)	3
Noix de pécan concassées (g)	50
Morceaux de dattes séchées (g)	40
Raisins secs (g)	40
À ajouter vous-même	
Huile de tournesol (ml)	100
Eau (ml)	90
Miel (cs)	3

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1273 /304
Lipides total (g)	13
Dont saturés (g)	2
Glucides (g)	40
Dont sucres (g)	25,1
Fibres (g)	2
Protéines (g)	5
Sel (g)	0,5

Allergènes

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

Banana bread maison aux noix de pécan

dattes et raisins secs | 10 tranches



Pâtisserie Durée totale : 60 – 70 min.



1. Préparer

- Préchauffez le four à 160°C.
- Faites tremper les **dattes** et les **raisins secs** dans un bol rempli d'eau.
- Dans l'autre bol, écrasez finement 2 **bananes** à la fourchette (voir conseil). Ajoutez-y le miel et la **cannelle en poudre**, puis mélangez bien.

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 aussi les écraser au mixeur à main ou robot ménager.

3. Cuire le banana bread

- Versez la pâte dans le moule à cake.
- Coupez la 3e **banane** en deux dans la longueur, placez les deux moitiés sur le dessus et enfoncez-les légèrement dans la pâte. Elles doivent être encore visibles.
- Enfourez le **banana bread** 45 à 55 minutes.

2. Préparer la pâte

- Graissez le moule à cake ou recouvrez l'intérieur de papier sulfurisé.
- Dans le grand bol, mélangez les **bananes** écrasées avec la **préparation pour banana bread**, l'huile de tournesol et l'eau. Mélangez le tout au mixeur plongeant.
- Incorporez-y les morceaux de **noix de pécan**, les **raisins secs** et **dattes**.

4. Servir

- 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 (voir conseil).

Conseil : Conseil : Si vous souhaitez déguster votre banana bread chaud le lendemain, faites-en griller brièvement des tranches dans un grille-pain ou enfourez-les brièvement.

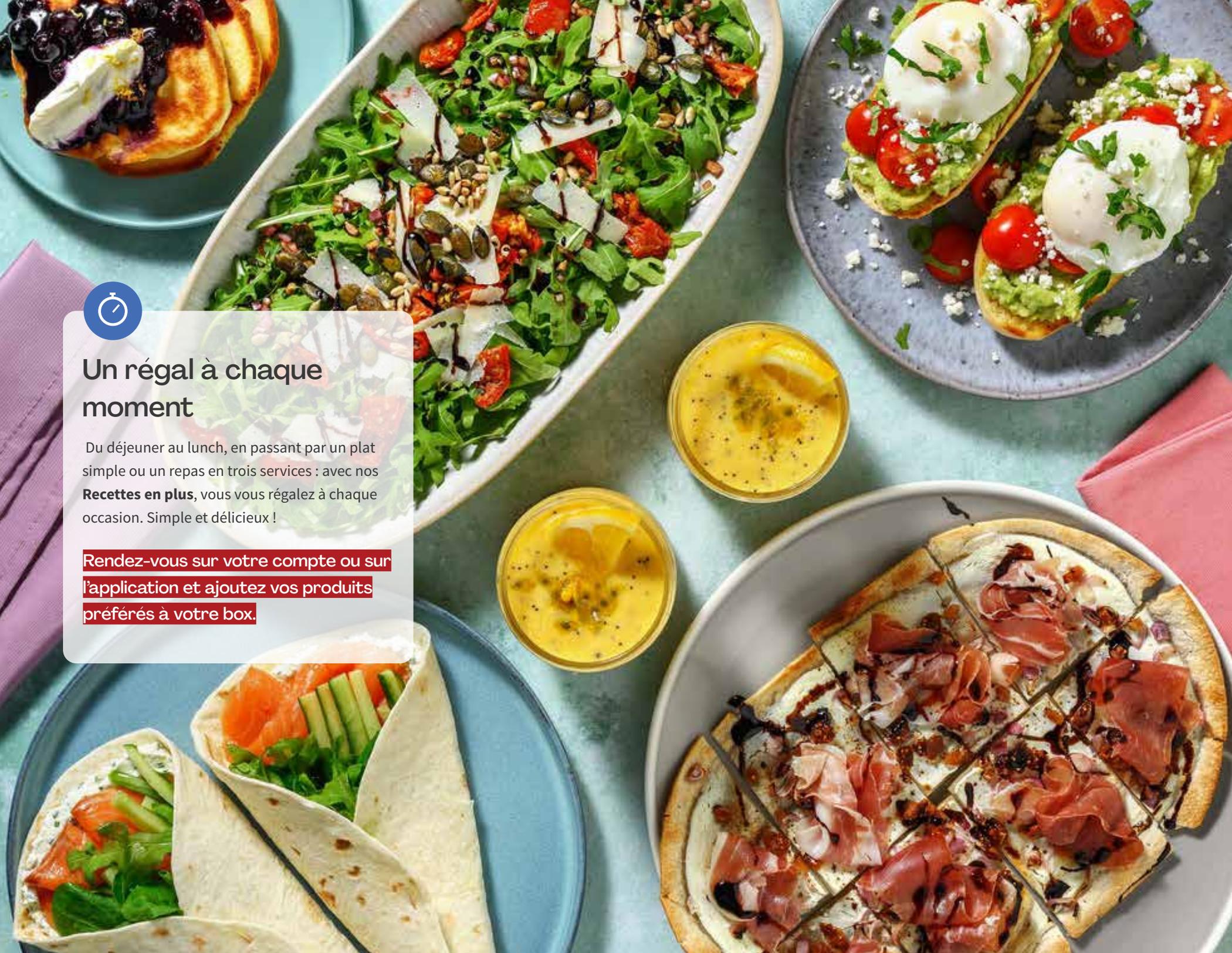
Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1682 /402
Lipides total (g)	21
Dont saturés (g)	5,1
Glucides (g)	43
Dont sucres (g)	24,9
Fibres (g)	5
Protéines (g)	7
Sel (g)	0,4

Allergènes

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

Energy balls à la carotte

dattes, noix de pécan et pistaches | +/- 16 boules



Pâtisserie Durée totale : 25 min.



1. Préparer

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

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

3. Faire fondre le chocolat

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

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

2. Former les boules

- Ajoutez la **carotte**, l'**avoine** et la **cannelle** au grand bol et mélangez bien.
- Formez de petites boules à la main (voir conseil).

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

4. Servir

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

Conseil : Conservez les energy balls dans une boîte hermétique jusqu'à 3 jours au réfrigérateur.

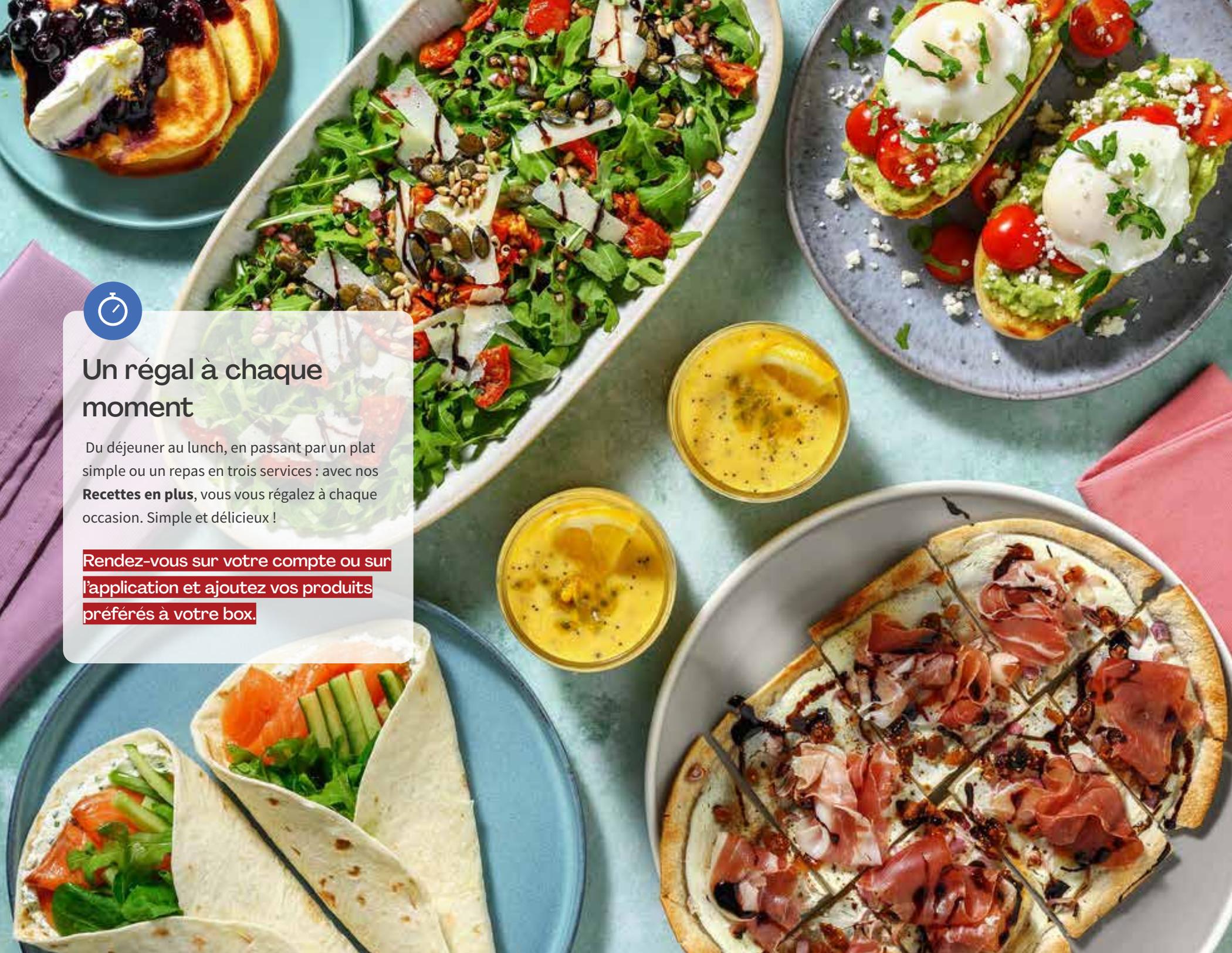
Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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



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

Bol, mixeur à main, grand bol, plat à four carré, papier sulfurisé

Ingrédients

Amandes grillées et salées (g)	30
Noix concassées (g)	40
Pépites de chocolat au lait (g)	100
Cranberries séchées (g)	40
Flocons d'avoine (g)	150
Graines de chia (g)	100
Œuf* (pièce(s))	2
Tahini* (g)	100
Beurre de cacahuètes (contenant(s))	3

A ajouter vous-même

Miel (cs)	2½
-----------	----

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1987 /475
Lipides total (g)	29
Dont saturés (g)	6,2
Glucides (g)	37
Dont sucres (g)	14,8
Fibres (g)	8
Protéines (g)	14
Sel (g)	0,2

Allergènes

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

Barres de granola

noix, graines de chia et cranberries | +/- 12 pièces



Pâtisserie Durée totale : 45 min.



1. Préparer

- Préchauffez le four à 165°C.
- Concassez grossièrement les **noix** et **pépites de chocolat**.
- Émincez finement les **cranberries**.

2. Mélanger en granola

- Dans le grand bol, mélangez l'**avoine**, les **noix**, les **cranberries** émincées, les **pépites de chocolat** concassées et les **graines de chia**.
- Séparez le jaune et le blanc de 2 **œufs** et mettez les blancs dans un bol non gras. Battez-les en neige au mixeur pour qu'ils soient fermes.
- Ajoutez-y le **tahini**, le **beurre de cacahuètes** et le miel puis mélangez bien.
- Incorporez ensuite le tout au mélange à base d'**avoine**.

3. Cuire le granola

- Recouvrez le plat carré de papier sulfurisé.
- Remplissez-le du **granola**. Appuyez le plus possible sur le mélange avec le dos d'une cuillère pour que les **barres** se tiennent bien une fois cuites.
- Enfourez 25 à 30 minutes.

4. Servir

- Une fois le **granola** entièrement refroidi, retirez-le délicatement du plat et découpez-le en **barres** épaisses avec un couteau pointu.

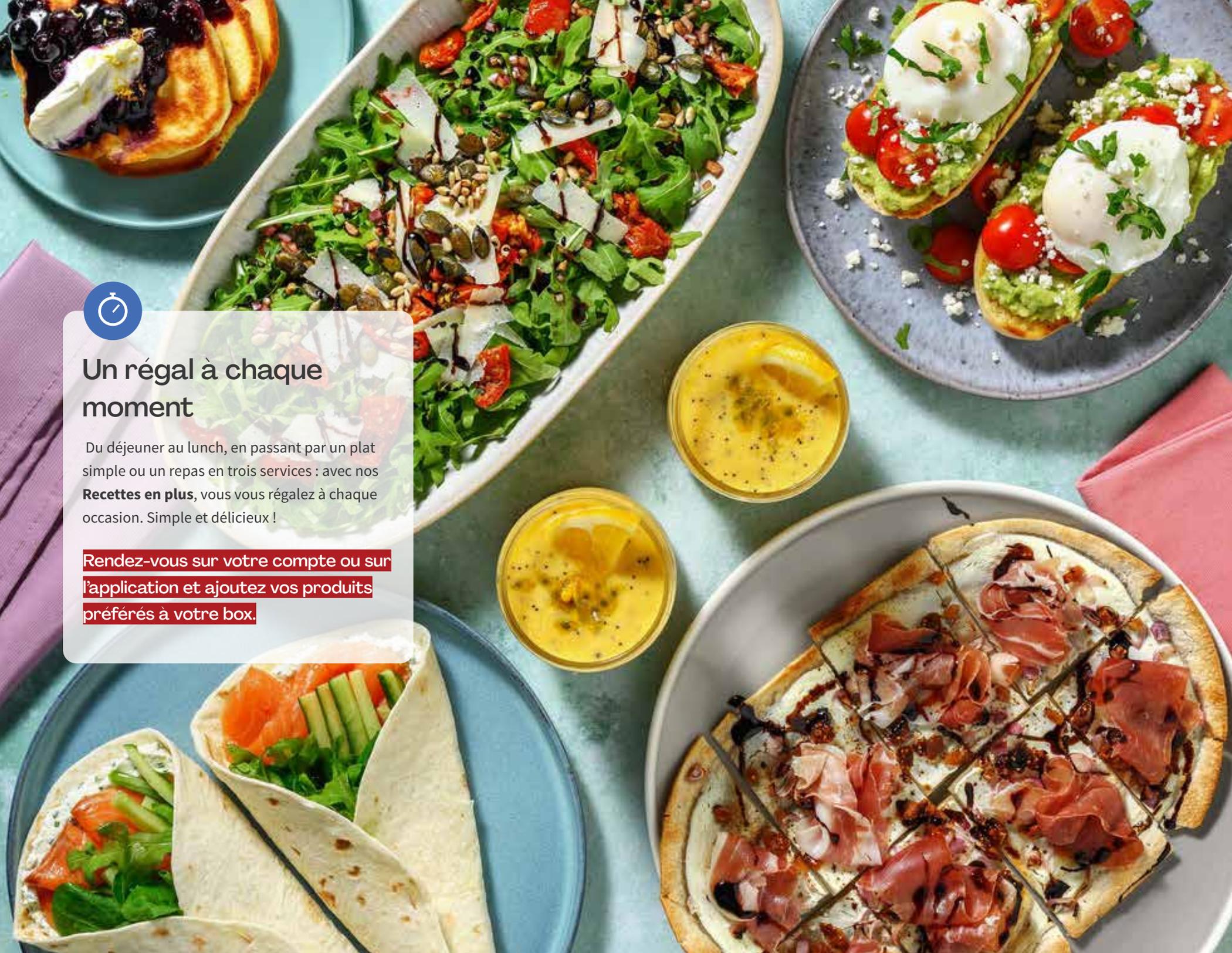
Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Ingrédients

Yaourt à la grecque* (g)	1300
Granola (paquet(s))	1
Myrtilles* (g)	250
Mangue* (pièce(s))	1
Pomme* (pièce(s))	2
Framboises* (g)	125
A ajouter vous-même	
Miel [ou alternative vegan]	à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

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

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

Allergènes

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

Variations yaourt-granola

framboise, myrtille, mangue et pomme

En semaine | Durée totale : 10 min. | 5 petits déjeuner pour 2 personnes



Bonjour!

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

Variation 2. Pomme-myrtille (4 portions)

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

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

Variation 1. Mangue-myrtille (2 portions)

- Épluchez la **mangue** et détaillez-en la chair en tranches.
- Versez 130 g de **yaourt à la grecque** par personne dans des bols profonds (voir conseil).
- Ajoutez-y 50 g de **granola** par personne.
- Garnissez de 1/2 **mangue** et 1 cs de **myrtilles** par personne.

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

Variation 3. Framboise-myrtille (4 portions)

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

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

Bon appétit !



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, grande casserole, petite casserole avec couvercle, essuie-tout, assiette, écumoire, fouet

Ingrédients

Avocat (pièce(s))	2
Demi-baguette (pièce(s))	2
Œuf* (pièce(s))	4
Citron vert* (pièce(s))	1
Tomates cerises rouges (g)	125
Gousse d'ail (pièce(s))	1
Feta* (g)	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	à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3816 /912	696 /166
Lipides total (g)	53	10
Dont saturés (g)	11,6	2,1
Glucides (g)	75	14
Dont sucres (g)	6,1	1,1
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	33	6
Sel (g)	2,4	0,4

Allergènes

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

Toast à l'avocat, œufs et tomates cerises

herbes fraîches, citron vert et feta | 2 portions



Pour le weekend Durée totale : 25 min.



1. Préparer

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

Conseil : Vous pouvez également toaster la baguette au grille-pain.

3. Pocher les œufs

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

2. Cuire les œufs

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

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

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** et garnissez-en les **toasts**.

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

Bon appétit !

Box Smoothie

Faites le plein de vitamines!

1 Smoothie bowl "vert"
vegan
avocat, mangue, kiwi et épinards

2 Smoothie very berry
aux myrtilles, framboises et à la
banane

3 Smoothie Orange Dream
à la mangue et orange

Smoothie bowl « vert » vegan

avocat, mangue, kiwi et épinards | 2 portions

10 min.



Ustensiles

Blender ou mixeur plongeant, bol profond

Ingrédients pour 2 personnes

Lait de coco (ml)	250
Mangue* (pièce(s))	1
Avocat (pièce(s))	1
Banane (pièce(s))	2
Épinards* (g)	100
Kiwi vert* (pièce(s))	1
Noix de coco râpée (g)	10

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs Nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2502 / 598	472 / 113
Lipides total (g)	39	7
Dont saturés (g)	23,3	4,4
Glucides (g)	51	10
Dont sucres (g)	41,8	7,9
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	7	1
Sel (g)	0	0

Allergènes

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

1. Coupez l'**avocat** en deux et retirez-en le noyau et la peau. Détaillez-en la chair en dés. Épluchez la **mangue** et le **kiwi** puis coupez-les en dés. Coupez 2 **bananes** en rondelles. Réservez tout le **kiwi** et une partie des dés de **mangue** et rondelles de **banane** pour la garniture.
2. Ajoutez l'**avocat**, les **épinards**, le **lait de coco** et la majeure partie de la **banane** et de la **mangue** au blender ou bol profond.
3. Mixez le tout en smoothie épais au blender ou mixeur plongeant. Ajoutez éventuellement 1 filet de lait ou d'eau pour éclaircir le **smoothie**.
4. Versez le **smoothie** dans 2 bols ou assiettes creuses. Garnissez-le de **noix de coco râpée**, de **kiwi** et du reste de **banane** et **mangue**.

Contact

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

Smoothie very berry

aux myrtilles, framboises et à la banane | 2 portions

5 min.



Ustensiles

Bol profond, mixeur plongeant

Ingrédients pour 2 personnes

Banane (pièce(s))	2
Myrtilles* (g)	125
Framboises* (g)	125
Lait de coco (ml)	250

À ajouter vous-même

Miel	à votre goût
------	--------------

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs Nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1653 /395	435 /104
Lipides total (g)	22	6
Dont saturés (g)	18,9	5
Glucides (g)	40	11
Dont sucres (g)	33,2	8,7
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	4	1
Sel (g)	0	0

Allergènes

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

1. Pelez les **bananes** et coupez-les en morceaux.
2. Mettez la **banane**, les **framboises** et 250 ml de **lait de coco** dans le blender - ou bol profond avec mixeur plongeant. Ajoutez les **myrtilles**, mais réservez-en 1 poignée pour la garniture. Mixez en **smoothie** épais.
3. Ajoutez le miel à votre goût et mélangez-le brièvement au **smoothie**.
4. Versez le **smoothie** dans 2 verres et garnissez des **myrtilles** réservées.

Smoothie Orange Dream

à la mangue et orange | 2 portions

5 min.



Ustensiles

Mixeur (plongeant) avec bol profond, petit bol

Ingrédients pour 2 personnes

Orange* (pièce(s))	1
Mangue* (pièce(s))	3
Lait demi-écrémé bio* (ml)	200
Graines de chia (g)	10

À ajouter vous-même

Miel	à votre goût
------	--------------

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs Nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1092 /261	271 /65
Lipides total (g)	4	1
Dont saturés (g)	1,2	0,3
Glucides (g)	47	12
Dont sucres (g)	42,1	10,4
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	7	2
Sel (g)	0,1	0

1. Coupez 1 **orange** en deux et pressez-la au-dessus du petit bol.
2. Épluchez la **mangue** et détaillez-en la chair en petits morceaux.
3. Dans un blender, mixez les **fruits** avec le **lait** et le **jus d'orange**. Vous pouvez aussi utiliser un bol profond avec un mixeur plongeant. Mixez le tout en **smoothie** épais. Ajoutez du miel à votre goût.
4. Versez le **smoothie** dans 2 verres. Garnissez des **graines de chia**.

Bon appétit !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Grand bol, film alimentaire

Ingrédients

Thon au naturel (boîte(s))	1
Mangue* (pièce(s))	1
Oignon nouveau* (botte(s))	½
Coriandre et menthe fraîches* (g)	10
Little gem* (pièce(s))	2
Avocat (pièce(s))	1
Tortillas (pièce(s))	4
Houmous* (g)	160
Tomates cerises rouges (g)	125
Amandes grillées et salées (g)	40
Orange* (pièce(s))	2
[Mini-]concombre* (pièce(s))	1
A ajouter vous-même	
Mayonnaise [végétale] (cs)	2
Poivre et sel	à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	4619 /1104	519 /124
Lipides total (g)	63	7
Dont saturés (g)	7,8	0,9
Glucides (g)	86	10
Dont sucres (g)	34,3	3,9
Fibres (g)	20	2
Protéines (g)	33	4
Sel (g)	2,7	0,3

Allergènes

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

Box Bento : wraps de salade de thon

mini-légumes & houmous, orange et amandes | 2 portions



Déjeuner Durée totale : 15 min.



1. Préparer la salade de thon

- Coupez l'**oignon nouveau** en fines rondelles. Ciselez grossièrement la **coriandre** et la **menthe**.
- Pelez la **mangue** et détaillez-en la chair en dés.
- Égouttez le **thon** et ajoutez-le au grand bol.
- Ajoutez-y la mayonnaise, l'**oignon nouveau**, la **coriandre** et la **menthe**. Mélangez bien. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

2. Préparer les wraps

- Coupez l'**avocat** en deux et retirez-en le noyau et la peau. Détaillez-en la chair en tranches.
- Retirez le noyau dur de la **little gem** et détachez-en les feuilles.
- Ajoutez-en quelques unes à chaque **tortilla**. Répartissez la **salade de thon**, la **mangue** et l'**avocat** sur les **tortillas**.
- Enroulez les **tortillas** en **wraps** et mettez-en 2 dans votre boîte à lunch (voir conseil).

Conseil : Enveloppez les 2 autres tortillas dans du film alimentaire et conservez-les au réfrigérateur pour le lendemain !

3. Couper

- Coupez le **concombre** en deux dans la longueur et ensuite en bâtonnets.
- Épluchez l'**orange** et détachez-la en quartiers.

4. Préparer la boîte à lunch

- Ajoutez les quartiers d'**orange** et les **amandes** à la boîte à lunch avec les **wraps**.
- Ajoutez-y la moitié des **tomates cerises** et du **concombre**. Dégustez ces derniers en collation en les trempant dans le **houmous** (voir conseil).

Conseil : Vous pouvez également préparer 2 boîtes à lunch à la fois, de cette façon vous serez immédiatement prêt pour le lendemain !

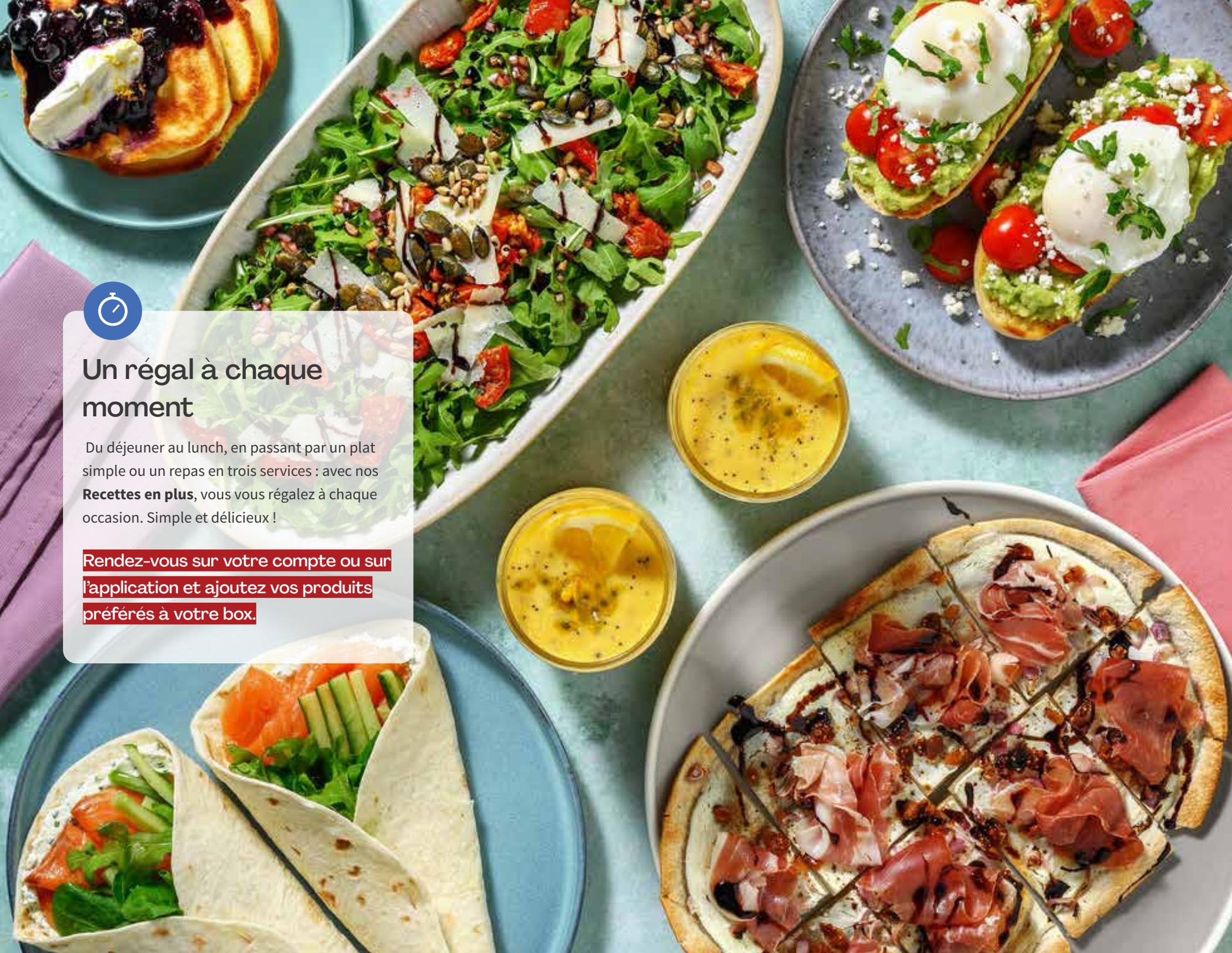
Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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



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

Bol, râpe fine, marmite à soupe

Ingrédients

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	658 /157
Lipides total (g)	9
Dont saturés (g)	4,5
Glucides (g)	15
Dont sucres (g)	1,5
Fibres (g)	3
Protéines (g)	5
Sel (g)	0,8

Allergènes

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

Soupe dahl indienne et pain à l'ail maison

cheddar et ciboulette | 3 - 4 portions



Déjeuner Durée totale : 20 min.



1. Préparer

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

2. Préparer le beurre à l'ail

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

3. Enfourner

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

4. Servir

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

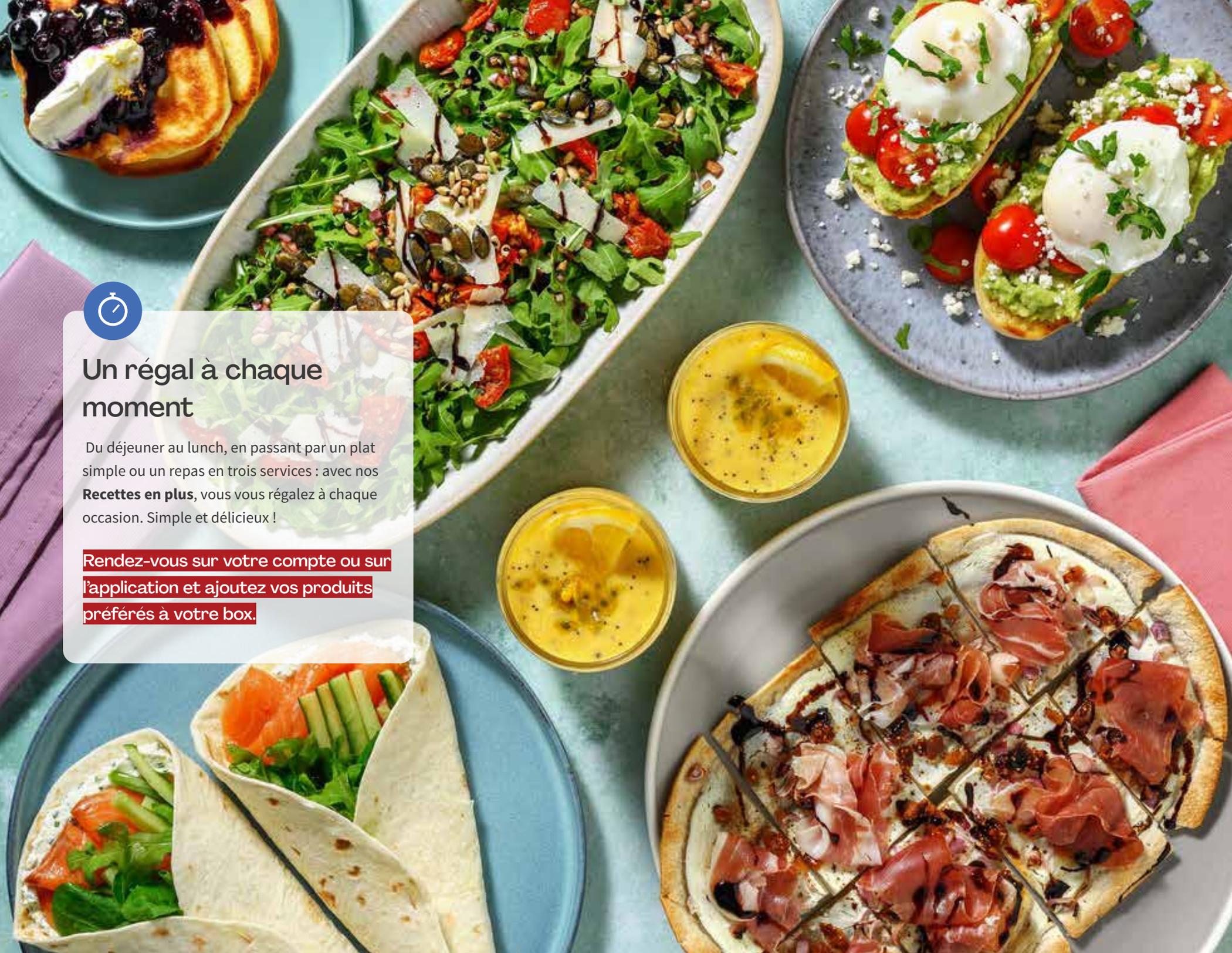
Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, petit bol, marmite à soupe

Ingrédients

Demi-baguette (pièce(s))	2
Basilic frais* (g)	10
Passata (g)	200
Épices italiennes (sachet(s))	1
Mini-tomates roma (g)	200
Mozzarella* (boule(s))	1
Soupe de tomates et boulettes de viande* (ml)	1000
A 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)	446 /107
Lipides total (g)	5
Dont saturés (g)	2
Glucides (g)	11
Dont sucres (g)	3
Fibres (g)	1
Protéines (g)	4
Sel (g)	0,9

Allergènes

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

Soupe de tomate aux boulettes de viande et pain tomate-mozzarella maison

épices italiennes et basilic frais | 3 à 4 portions

Déjeuner Durée totale : 20 min.



1. Préparer

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

2. Garnir le pain

- Coupez les **tomates** en deux.
- Déchirez la **mozzarella** en petits morceaux.
- Disposez les moitiés de **pain** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et tartinez la **passata** dessus.
- Garnissez le **pain** de **mozzarella** et **tomate**.

3. Enfourner

- Enfournerez la **demi-baguette** 6 à 8 minutes, ou jusqu'à ce que la **mozzarella** ait fondu.

4. Réchauffer la soupe et servir

- Pendant ce temps, réchauffez la **soupe** dans la marmite à soupe à feu moyen-vif.
- Garnissez le **pain** du reste de **basilic** puis salez et poivrez à votre goût. Coupez le **pain** en tranches et disposez-les sur un grand plat ou une grande assiette.
- Versez la **soupe** dans des assiettes creuses.
- Accompagnez-la du **pain**.

Bon appétit !

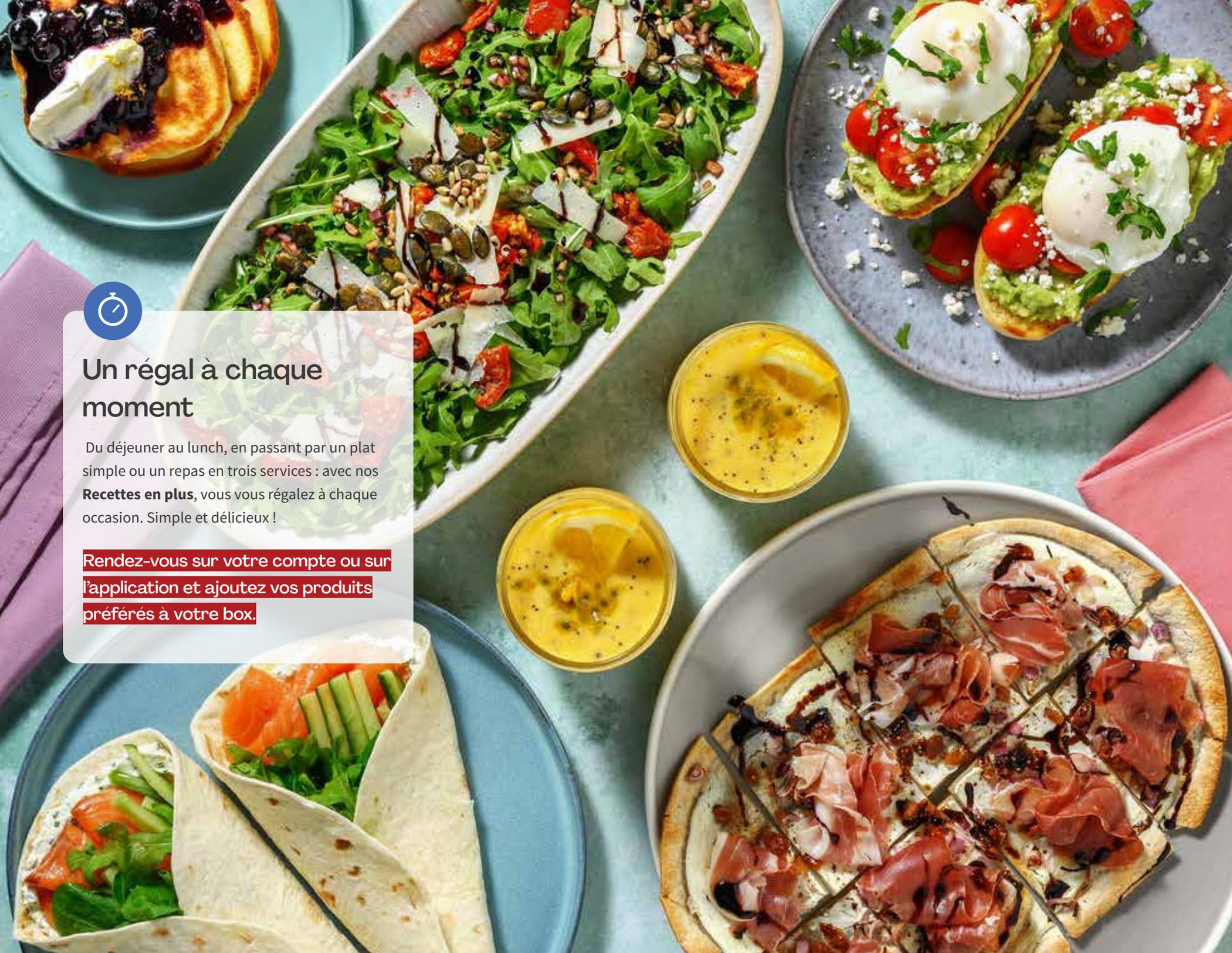




Un régal à chaque moment

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

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



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	509 /122
Lipides total (g)	7
Dont saturés (g)	2
Glucides (g)	9
Dont sucres (g)	2,1
Fibres (g)	1
Protéines (g)	4
Sel (g)	0,8

Allergènes

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

Soupe de tomate aux boulettes de viande et toast à l'avocat

œuf poché et feta | 3 à 4 portions

Déjeuner Durée totale : 15 min.



1. Préparer

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

3. Pocher les œufs

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la grande casserole. Lorsque l'eau bout, ajoutez-y le vinaigre de vin blanc.
- Cassez chaque **œuf** dans un petit verre. Effectuez des mouvements circulaires au fouet dans la casserole pour former un tourbillon d'eau.
- Déposez délicatement les **œufs** un par un au centre du tourbillon, puis portez le feu sur 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.

2. Cuire les œufs

- Cette étape vous fournit des explications simples pour préparer les **œufs**. Si vous souhaitez les pocher, suivez la méthode de préparation de l'étape suivante.
- Portez de l'eau à hauteur des **œufs** dans la casserole en inox. Portez à ébullition et faites-les cuire 5 à 7 minutes à couvert (voir conseil).
- Rincez les **œufs** à l'eau froide, égalez-les et coupez-les en deux.
- Passez à l'étape 4.

Conseil : Faites cuire les œufs 6 minutes (mollets) ou 10 minutes (durs).

4. Réchauffer la soupe et servir

- Pendant ce temps, réchauffez la **soupe de tomate** dans la marmite à soupe à feu moyen-vif.
- Servez les **toasts** sur les assiettes et tartinez-les du mélange à base d'**avocat**. Répartissez les **tomates** et **œufs** sur les **toasts à l'avocat**.
- Émiettez la **feta** par-dessus et garnissez des **herbes fraîches**.
- Servez la **soupe de tomate** dans des assiettes creuses et accompagnez des **toasts**.

Bon appétit !

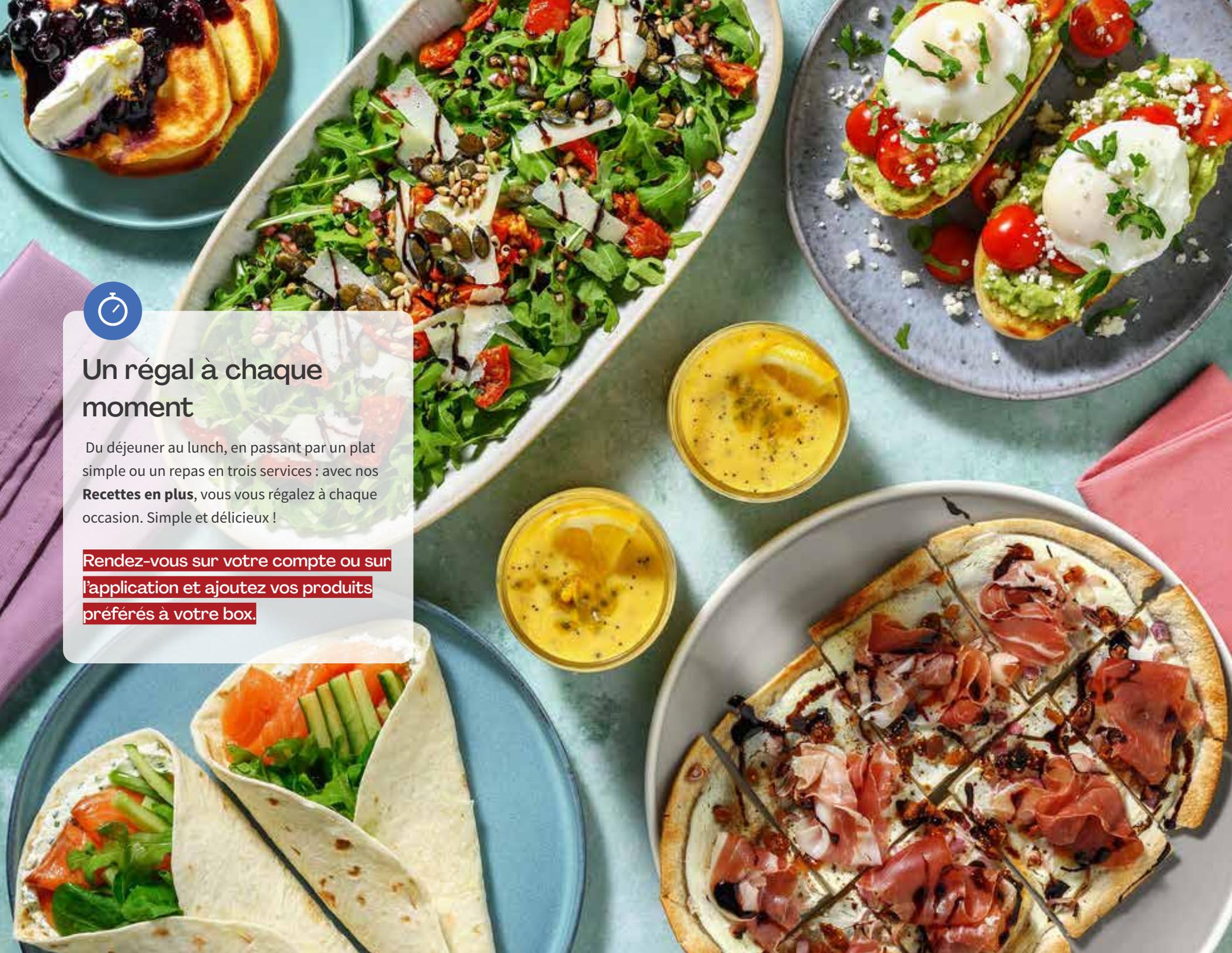




Un régal à chaque moment

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

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



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

Bol, casserole en inox

Ingrédients

Concombre* (pièce(s))	1
Tomate (pièce(s))	1
Œuf* (pièce(s))	2
Mesclun* (g)	40
Mayonnaise* (g)	50
Tranches de jambon fumé* (tranche(s))	4
Demi-baguette (pièce(s))	2

A ajouter vous-même

Moutarde	à votre goût
Poivre et sel	à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2602 /622	707 /169
Lipides total (g)	28	8
Dont saturés (g)	3,7	1
Glucides (g)	68	19
Dont sucres (g)	4,3	1,2
Fibres (g)	6	2
Protéines (g)	24	7
Sel (g)	2,5	0,7

Allergènes

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

Sandwich au jambon à la belge

œufs, tomate et concombre | 2 portions



Déjeuner Durée totale : 15 min.



1. Préparer

- Préchauffez le four à 180°C.
- Enfournez les **demi-baguettes** 6 à 8 minutes et laissez-les refroidir avant de les couper en deux.
- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole en inox. Plongez-y délicatement les **œufs** et faites-les cuire 10 à 12 minutes. Ensuite, rincez-les sous l'eau froide.

2. Couper les légumes

- Pendant ce temps, épépinez la **tomate** et coupez-la en petits dés.
- Taillez le **concombre** en dés.
- Écalez les **œufs** et coupez-les en petits morceaux.

3. Préparer la garniture

- Dans le bol, mélangez le **concombre**, la **tomate** et les **œufs** avec la **mayonnaise**.
- Ajoutez-y la moutarde et assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

4. Servir

- Ouvrez les **demi-baguettes** et garnissez-les de la **salade de légumes-mayonnaise** ("smossalade") et du **mesclun**.
- Fermez les **demi-baguettes** et servez.

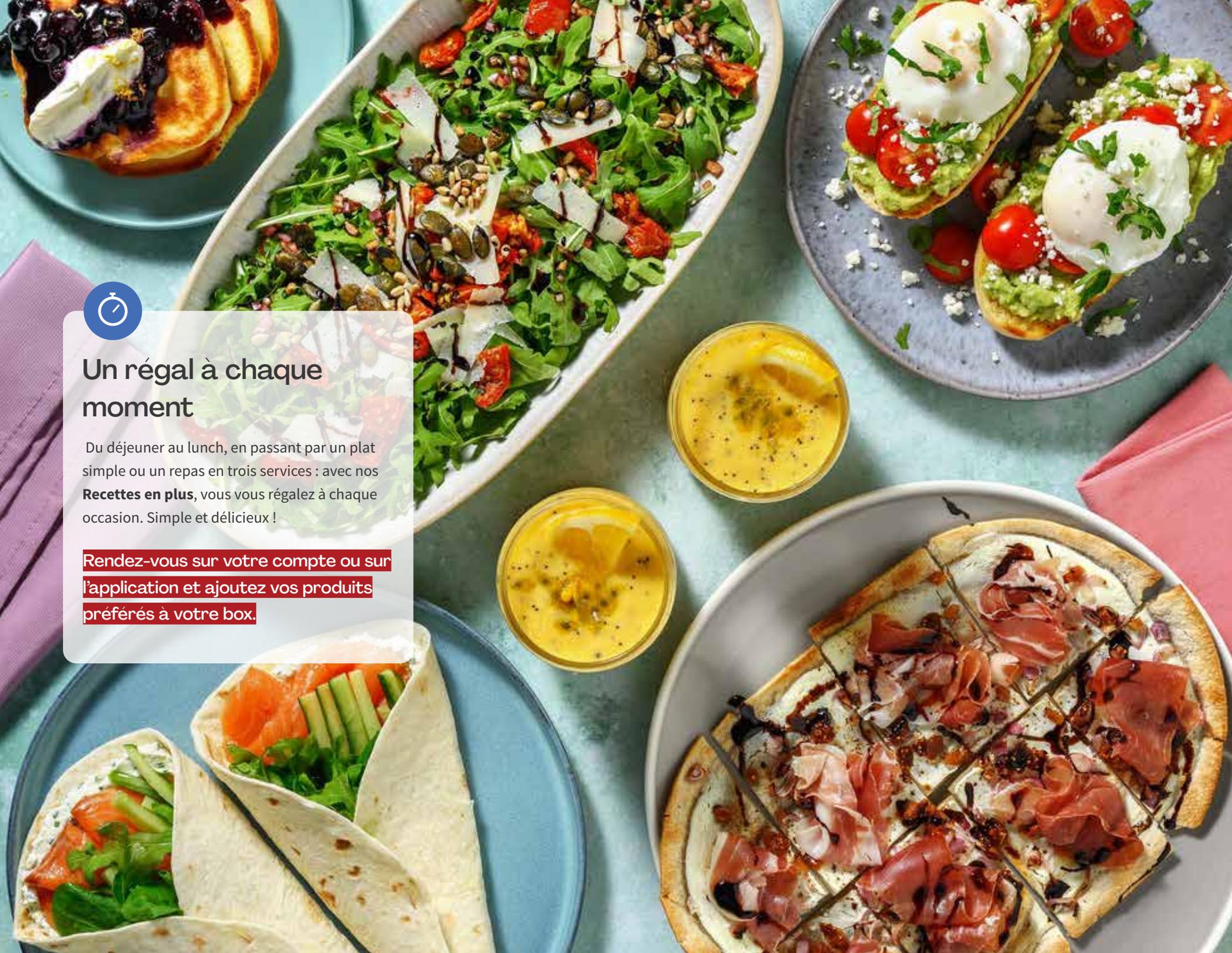
Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, grand bol, poêle

Ingrédients

Chips de tortilla au piment doux (g)	150
Crème aigre bio* (g)	100
Cheddar râpé* (g)	150
Jalapeños coupés* (g)	60
Oignon nouveau* (botte(s))	1
Avocat (pièce(s))	2
Échalote (pièce(s))	1
Citron vert* (pièce(s))	1
Tomate (pièce(s))	1
Gousse d'ail (pièce(s))	1
Épices mexicaines (sachet(s))	½
Viande de porc fermier hachée* (g)	100
À ajouter vous-même	
Huile d'olive (cs)	1
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	854 / 204
Lipides total (g)	15
Dont saturés (g)	4,6
Glucides (g)	10
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.

Nachos garnis de viande hachée

guacamole maison, jalapeños et cheddar | 4 portions



Mise en bouche | Durée totale : 15 - 20 min.



1. Préparer

- Préchauffez le four à 180°C.
- Coupez l'**oignon nouveau** en fines rondelles.
- Dans la poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif. Ajoutez la **viande hachée** et les **épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) et laissez cuire 3 à 4 minutes.
- Répartissez les **chips de tortilla** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Parsemez-les de la **viande hachée**, des **jalapeños** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.), des ⅓ de l'**oignon nouveau** et du **cheddar**.

3. Préparer le guacamole

- Écrasez l'**avocat** à la fourchette en une consistance lisse.
- Ajoutez-y la **tomate**, l'**échalote** et l'**ail**.
- Pressez-y le **citron vert**.
- Mélangez le tout puis salez et poivrez à votre goût.

2. Couper

- Enfourez les **nachos** 10 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que le **fromage** ait fondu.
- Pendant ce temps, coupez l'**avocat** en deux, retirez-en le noyau et la peau et taillez-en la chair en dés. Transférez-les dans le grand bol.
- Coupez la **tomate** en dés et le **citron vert** en deux.
- Émincez finement l'**échalote**. Écrasez ou émincez l'**ail**.

4. Servir

- Sortez les **nachos** du four. Servez-les depuis la plaque de cuisson ou transférez-les dans un plat à service.
- Garnissez du reste d'**oignon nouveau**.
- Servez la **crème aigre** dans un bol. Accompagnez du **guacamole**.

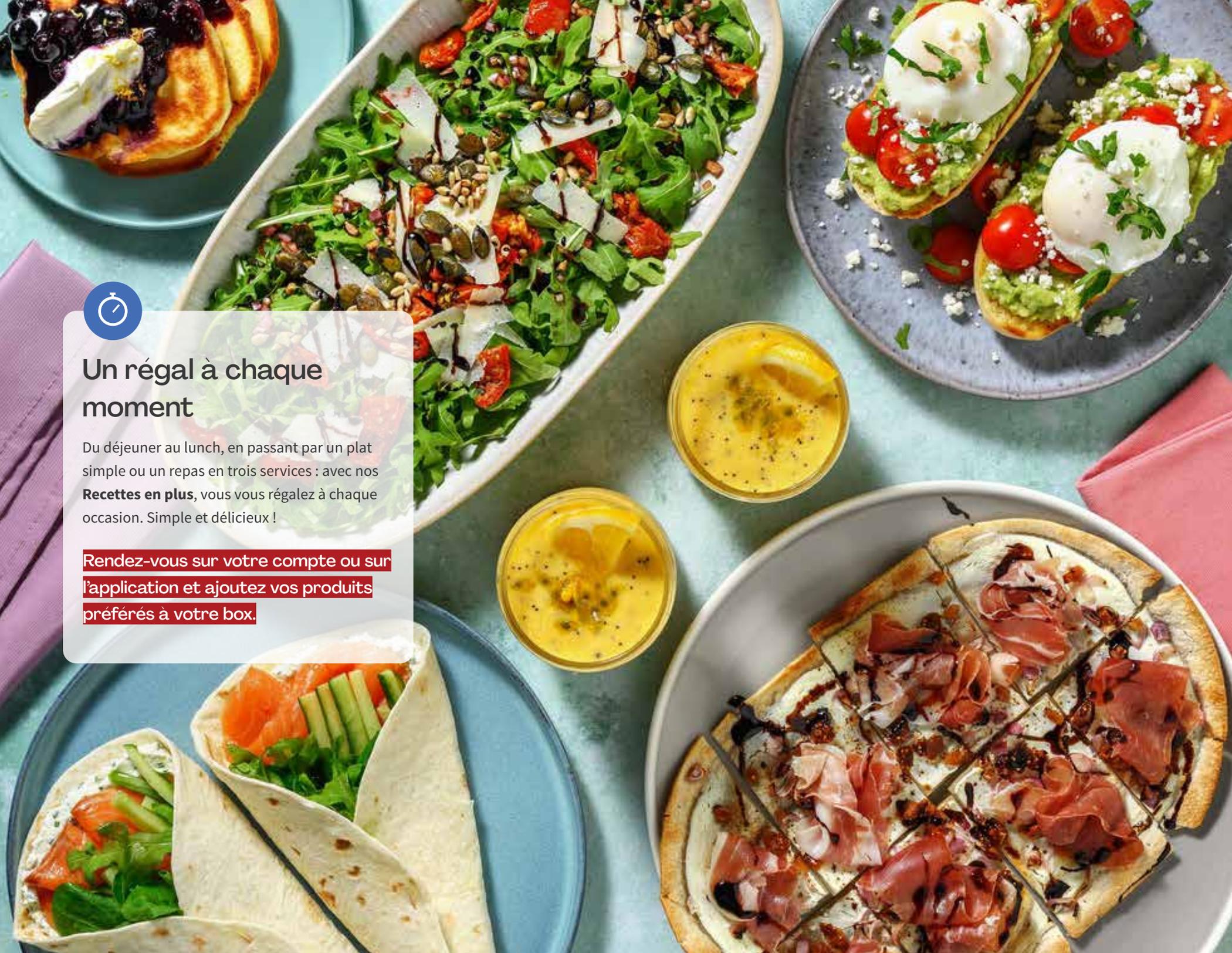
Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, poêle

Ingrédients

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3079 / 736	748 / 179
Lipides total (g)	50	12
Dont saturés (g)	11,2	2,7
Glucides (g)	43	10
Dont sucres (g)	3,8	0,9
Fibres (g)	6	2
Protéines (g)	25	6
Sel (g)	1,2	0,3

Allergènes

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

Toasts d'avocat aux œufs brouillés

cresson et tomate | 2 portions



Petit-déj Durée totale : 20 - 25 min.



1. Préparer

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

2. Griller le pain

- Coupez le **petit pain** en deux dans la longueur et arrosez-en les deux moitiés d'huile d'olive.
- Déposez-le sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-le 5 à 7 minutes.

3. Cuire les œufs brouillés

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

4. Servir

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

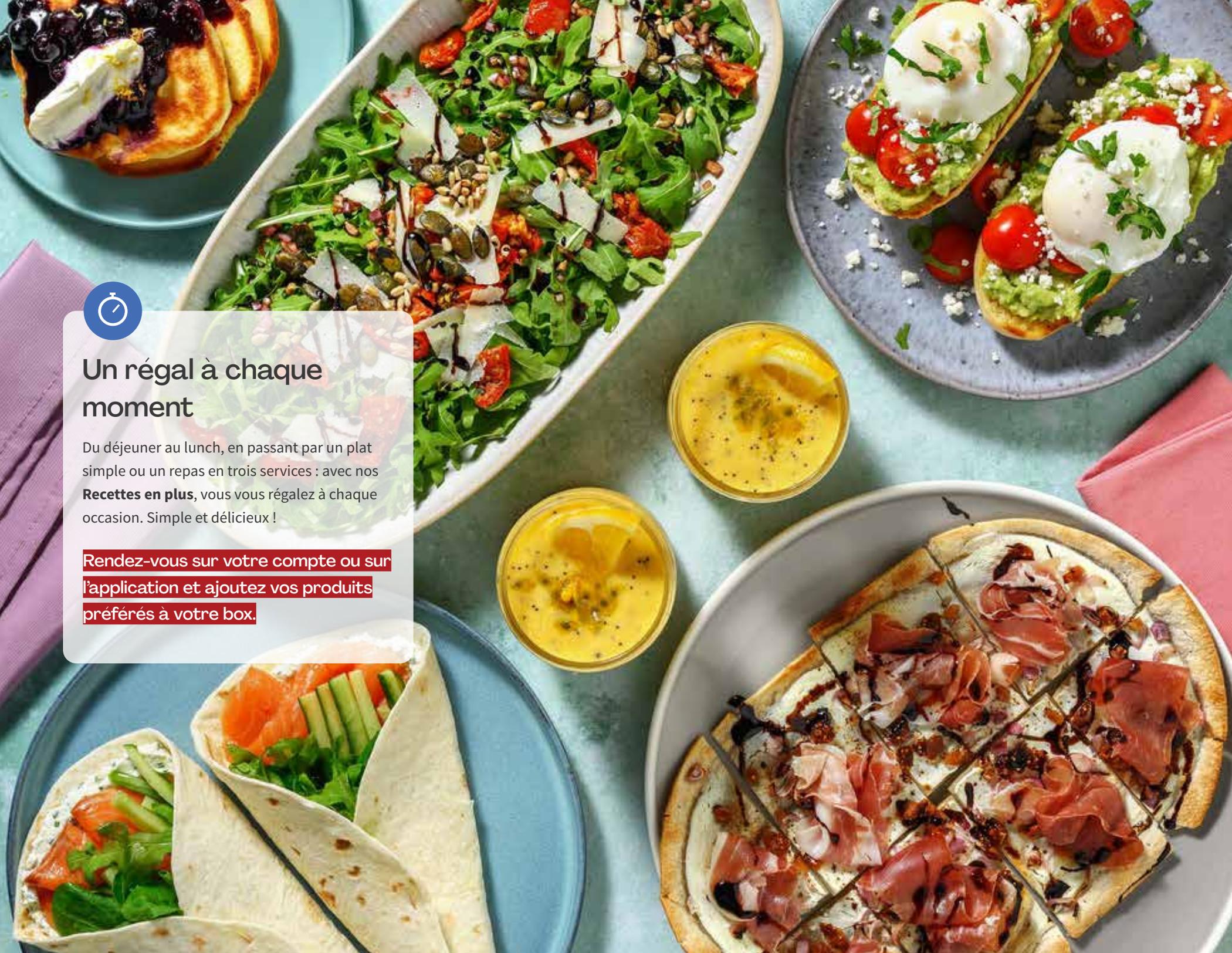
Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, bol mélangeur

Ingrédients

Flocons d'avoine (g)	200
Noix de coco râpée (g)	40
Amandes grillées et salées (g)	40
Graines de courge (g)	40
Beurre de cacahuètes (contenant(s))	1
Graines de tournesol (g)	40
Pépites de chocolat au lait (g)	100
Mélange de cranberries et noix (g)	120
À ajouter vous-même	
Huile d'olive (cs)	2
Miel [ou alternative vegan] (cs)	5
Cassonade (cs)	2
Sel (cc)	½

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2121 / 507
Lipides total (g)	30
Dont saturés (g)	8,8
Glucides (g)	46
Dont sucres (g)	25,3
Fibres (g)	5
Protéines (g)	12
Sel (g)	0,4

Allergènes

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

Granola maison

noix, graines et pépites de chocolat | 8 à 10 portions



Petit-déj Durée totale : 60 - 70 min.



1. Préparer

- Préchauffez le four à 160°C.
- Concassez grossièrement les **amandes**.

2. Mélanger le granola

- Dans le grand bol mélangeur, ajoutez les **flocons d'avoine**, la cassonade, la **noix de coco râpée**, les **amandes salées**, les **graines de courge** et de **tournesol** et le **mélange de cranberries et de noix**.
- Dans le bol, mélangez le **beurre de cacahuètes**, l'huile d'olive, le miel et 1 pincée de sel.
- Versez le mélange à base de **beurre de cacahuètes** dans le grand bol mélangeur et incorporez-le au **granola**.

3. Enfournier le granola

- Étalez uniformément le granola sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Enfournez-le 40 à 45 minutes.
- Remuez le **granola** toutes les 10 à 15 minutes pour qu'il soit grillé de manière uniforme.

4. Servir

- Sortez le **granola** du four et laissez-le refroidir complètement (voir conseil).
- Ajoutez-y les **pépites de chocolat** et mélangez le tout.
- Conservez le **granola** dans un contenant hermétique jusqu'à 2 semaines.

Conseil : En refroidissant, le granola durcit et devient croustillant !

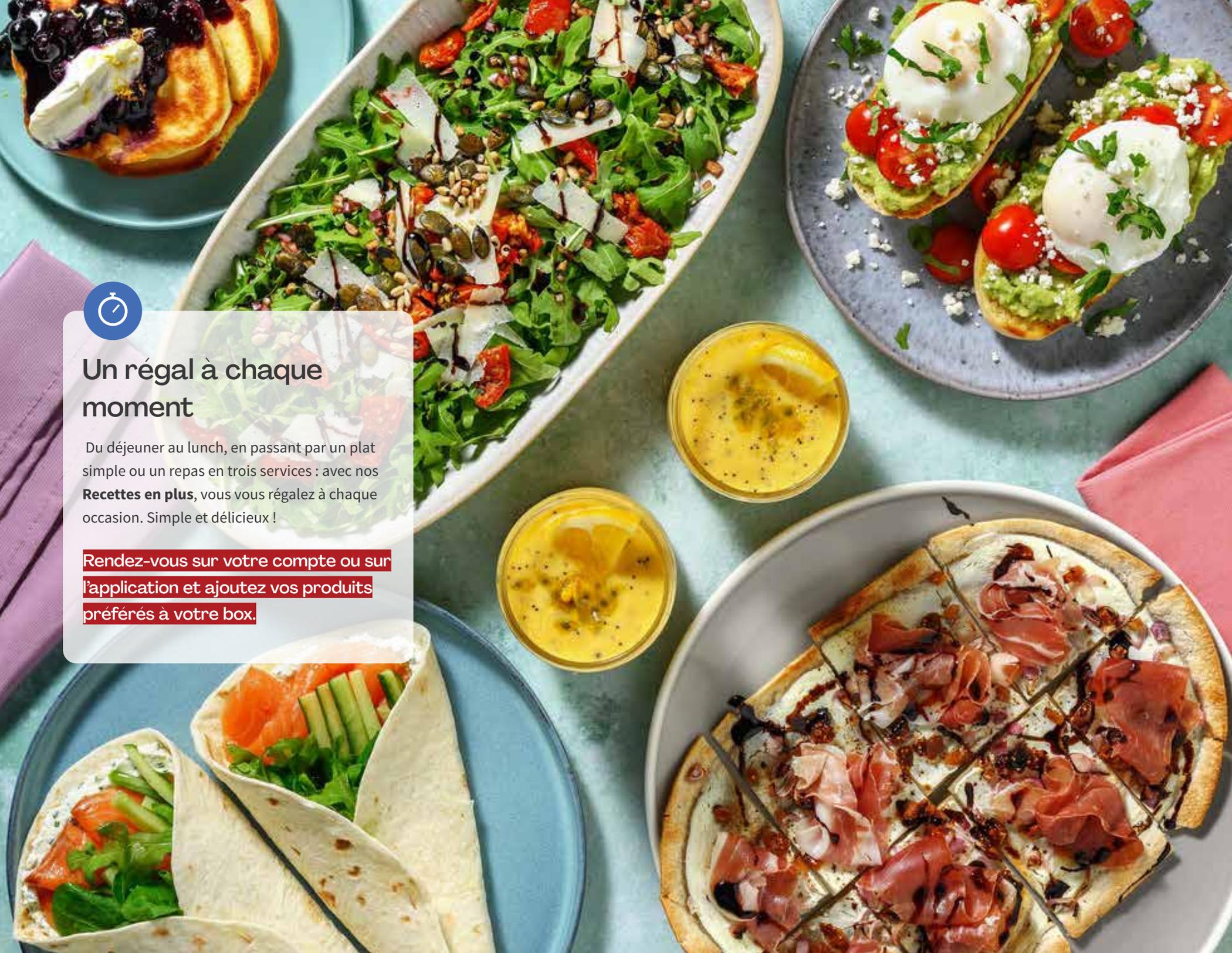
Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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



Petit-déj

Faites le plein de vitamines!

1 Baguettes garnies de lard et d'œufs pochés

2 Tartines à l'avocat et au fromage de chèvre frais

3 Smoothie mangue-épinards

Baguette garnie de lard et œufs pochés

avocat | 2 portions

20 min.



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

A 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.

Contact

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

Tartines à l'avocat et au fromage de chèvre frais

2 petits-déjeuners pour 2 personnes | 4 portions

10 min.



Ustensiles

-

Ingrédients pour 2 personnes

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 portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2920 /698	913 /218
Lipides total (g)	34	11
Dont saturés (g)	11,3	3,5
Glucides (g)	60	19
Dont sucres (g)	2,5	0,8
Fibres (g)	15	5
Protéines (g)	29	9
Sel (g)	2,3	0,7

Allergènes

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

1. Enfournez 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

Mixeur (plongeant) avec bol profond

Ingrédients pour 2 personnes

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).

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

Bon appétit !

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

Film alimentaire, petit bol, poêle

Ingrédients

Tortillas (pièce(s))	4
Roquette et mâche* (g)	40
Poivron* (pièce(s))	1
Houmous* (g)	160
Tomates cerises rouges (g)	125
[Mini-]concombre* (pièce(s))	1
Amandes grillées et salées (g)	40
Émincés de poulet aux épices méditerranéennes* (g)	100
Mandarine (pièce(s))	2
Tapenade de tomate* (g)	80
À ajouter vous-même	
Huile de tournesol (cs)	1
Mayonnaise [végétale] (cs)	2
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	4494 /1074	729 /174
Lipides total (g)	69	11
Dont saturés (g)	9,4	1,5
Glucides (g)	70	11
Dont sucres (g)	17,6	2,9
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	28	5
Sel (g)	3,5	0,6

Allergènes

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

Box Bento : wraps de poulet à la méditerranéenne

mini-légumes et houmous, mandarines et amandes | 2 portions



Déjeuner Durée totale : 15 min.



1. Préparer

- Coupez le **poivron** en dés.
- Dans la poêle, faites chauffer l'huile de tournesol à feu moyen et cuire le **poulet** 4 à 6 minutes.
- Ajoutez le **poivron** dans les 3 dernières minutes de cuisson. Salez et poivrez à votre goût.

2. Composer les wraps

- Dans le petit bol, mélangez la **tapenade de tomate** et la mayonnaise.
- Étalez le mélange sur les **tortillas**.
- Déposez-y les feuilles de **salade**, le **poulet** et le **poivron**.
- Roulez les **tortillas** en **wraps** et mettez-en 2 dans votre boîte à lunch (voir conseil).

Conseil : Enveloppez les 2 autres tortillas dans du film alimentaire et conservez-les au réfrigérateur pour le lendemain !

3. Préparer la boîte à lunch

- Coupez le **concombre** en deux dans la longueur puis en bâtonnets.
- Épluchez la **mandarine** et détachez-la en quartiers.

4. Servir

- Ajoutez les quartiers de **mandarine** et les **amandes** à votre boîte à lunch avec les **wraps**.
- Ajoutez-y la moitié des **tomates cerises** et du **concombre**. Dégustez ces derniers en collation en les trempant dans le **houmous** (voir conseil).

Conseil : Vous pouvez également préparer 2 boîtes à lunch à la fois : une pour le jour même et une pour le lendemain !

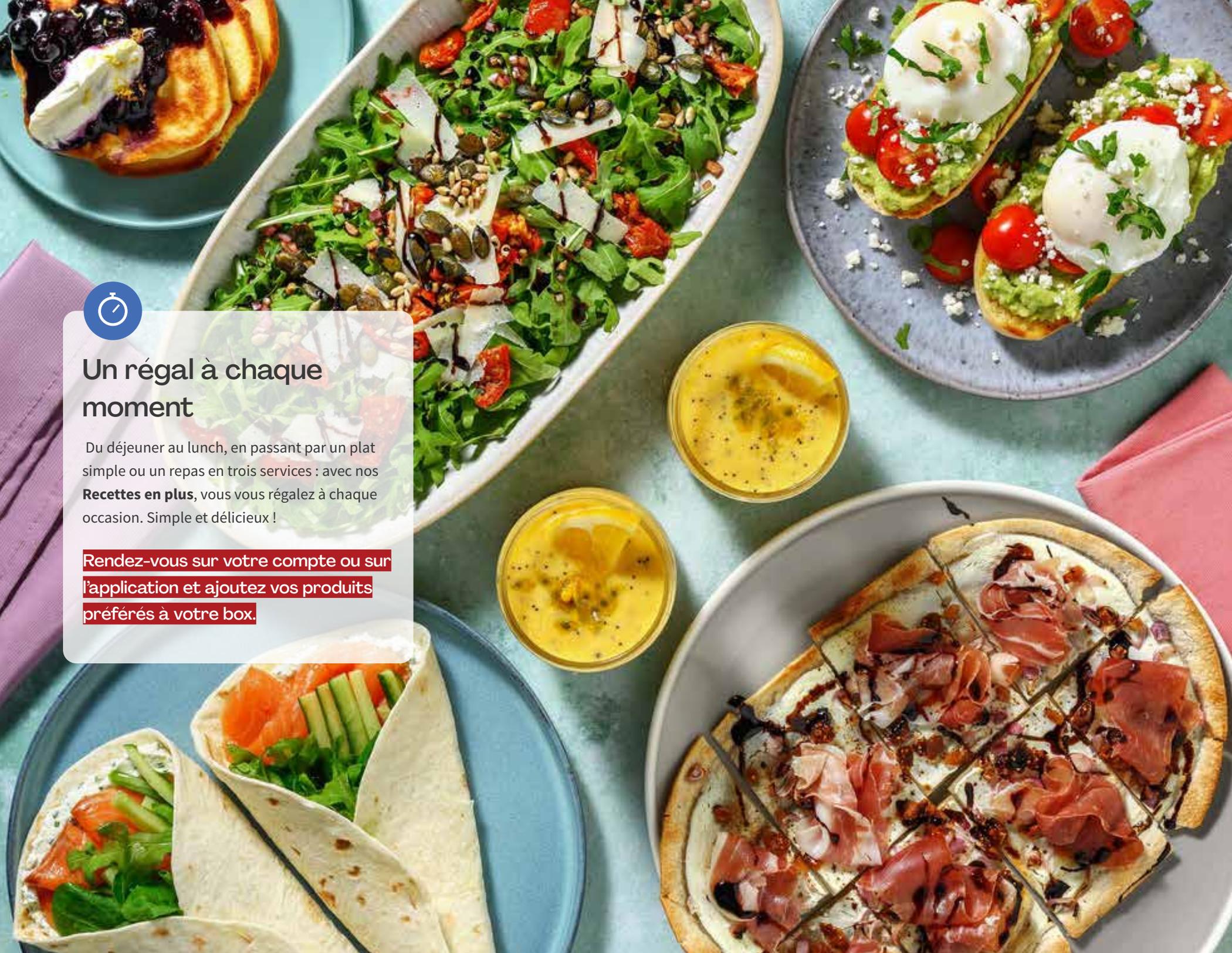
Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Grand bol, casserole, poêle

Ingrédients

Penne (g)	180
Tomates séchées (g)	30
Courgette* (pièce(s))	1
Tomates cerises rouges (g)	250
Pesto* (g)	40
Crème fraîche épaisse bio* (g)	50
Roquette et mâche* (g)	40
Pomme* (pièce(s))	2
[Mini-]concombre* (pièce(s))	1
Amandes grillées et salées (g)	80
Feta* (g)	50
Houmous* (g)	160
A ajouter vous-même	
Poivre et sel	à votre goût
Huile de tournesol (cs)	1
Vinaigre balsamique noir (cc)	2

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	5351 /1279	687 /164
Lipides total (g)	72	9
Dont saturés (g)	15,8	2
Glucides (g)	105	13
Dont sucres (g)	32,1	4,1
Fibres (g)	17	2
Protéines (g)	34	4
Sel (g)	2	0,3

Allergènes

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

Box Bento : salade de pâtes

mini-légumes et houmous, pommes et amandes | 2 portions



Déjeuner Durée totale : 20 min.



1. Préparer

- Pour les **pâtes**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et faites-les cuire 10 à 12 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Taillez la **courgette** en petits dés.
- Dans la poêle, faites chauffer l'huile de tournesol et cuire la **courgette** à feu moyen-vif 3 à 4 minutes. Salez et poivrez.

3. Préparer la boîte à lunch

- Coupez le **concombre** en deux dans la longueur puis en bâtonnets.
- Retirez le trognon de la **pomme** et taillez-la en dés.

2. Préparer la salade de pâtes

- Coupez la moitié des **tomates cerises** en quatre.
- Hachez grossièrement les **tomates séchées** et émiettez la **feta**.
- Dans le grand bol, mélangez les **pâtes**, la **crème fraîche**, le **pesto** et le vinaigre balsamique. Ajoutez la **roquette & la mâche**, la **courgette**, les **tomates cerises** coupées, les **tomates séchées** et la **feta**, puis mélangez bien.
- Déposez la moitié de la **salade de pâtes** dans votre boîte à lunch.

4. Servir

- Ajoutez la **pomme** et les **amandes** dans votre boîte à lunch avec **salade de pâtes**.
- Ajoutez-y la moitié des **tomates cerises** et du **concombre**. Dégustez ces derniers en collation en les trempant dans le **houmous** (voir conseil).

Conseil : Vous pouvez également préparer 2 boîtes à lunch à la fois : une pour le jour même et une pour le lendemain !

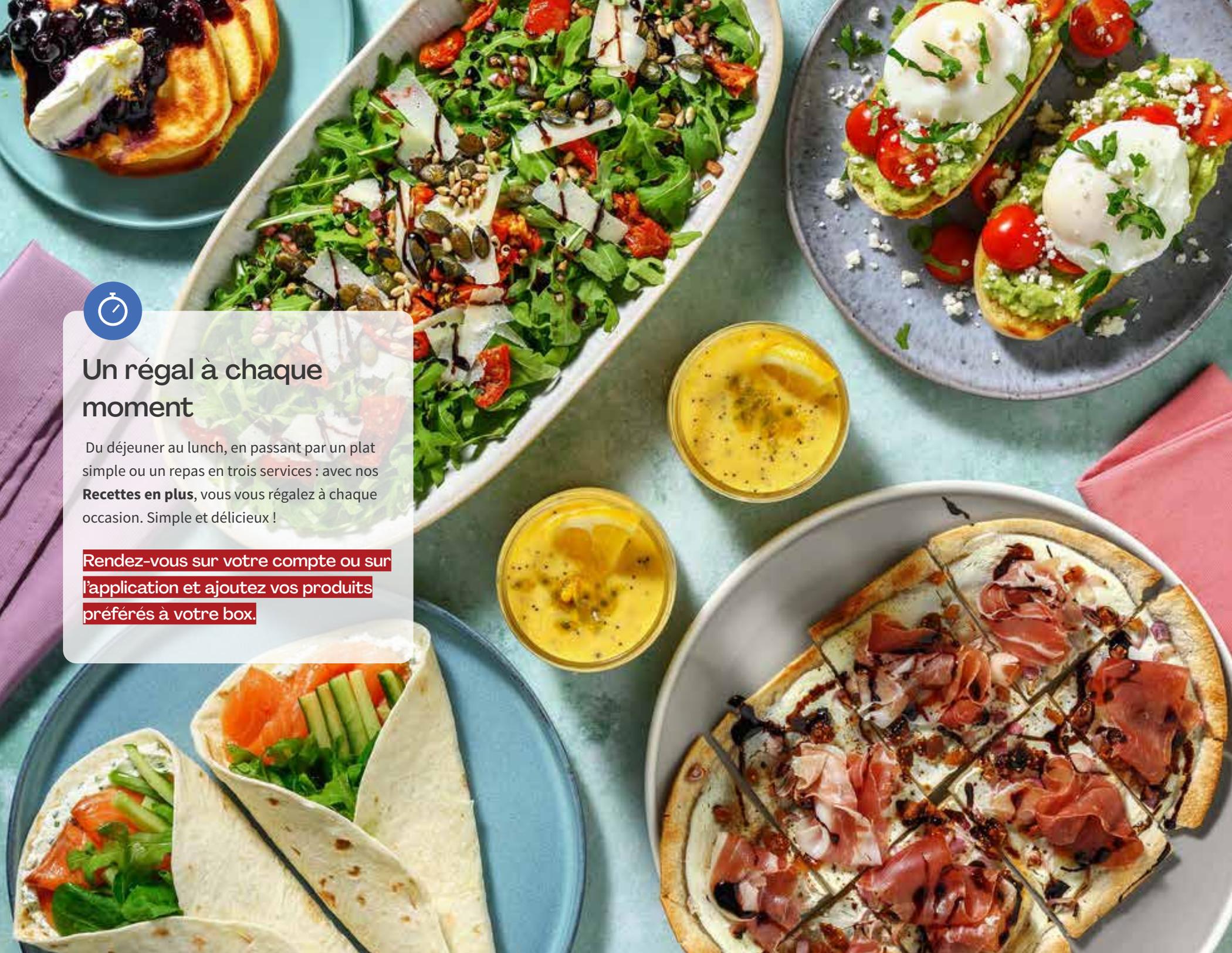
Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Grand bol, plat à four, papier sulfurisé, casserole en inox

Ingrédients

Œuf* (pièce(s))	2
Préparation pour brownie (g)	400
Pépites de chocolat blanc (g)	100
Confiture de myrtilles (g)	45
Spéculoos en morceaux (g)	60
Sucre glace (g)	50

A ajouter vous-même

Lait [végétal] (cs)	3
Eau (ml)	80
Beurre [végétal] (g)	40

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1371 /328
Lipides total (g)	10
Dont saturés (g)	5,9
Glucides (g)	52
Dont sucres (g)	38,2
Fibres (g)	2
Protéines (g)	5
Sel (g)	1,4

Allergènes

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

Brownie de fête et glaçage au chocolat blanc

spéculoos et confiture de myrtilles | 9 parts



Pâtisserie Durée totale : 40 min.



1. Préparer la pâte

- Préchauffez le four à 180°C.
- Pesez le beurre, détaillez-le en dés et portez-le à température ambiante.
- Recouvrez un moule à gâteau de 20 x 20 cm - ou plat à four recouvert de papier sulfurisé.
- Dans le grand bol, battez les **œufs**, le beurre, l'eau et la **préparation pour brownie** en une pâte homogène.

2. Enfourner le brownie

- Versez la pâte dans le moule ou plat à four.
- Enfourez le **brownie** 20 à 25 minutes.
- Il est prêt lorsque des fissures apparaissent sur le dessus.
- Sortez le **brownie** du four et laissez-le refroidir.

3. Préparer le glaçage

- Dans la casserole en inox, faites chauffer le **chocolat blanc** et le **lait** 4 à 5 minutes à feu doux, ou jusqu'à ce que le **chocolat blanc** ait complètement fondu.
- Hors du feu, ajoutez le **sucré glace**.
- Mélangez jusqu'à obtention d'un **glaçage** lisse.

4. Servir

- Étalez le **glaçage au chocolat blanc** sur le **brownie**.
- Répartissez quelques cuillerées de **confiture de myrtilles** sur le **glaçage**, puis, avec une fourchette, tracez des tourbillons pour créer un effet marbré.
- Parsemez le tout de **morceaux de spéculoos**. Découpez le **brownie** en 9 parts environ et servez-les une par une depuis le moule.

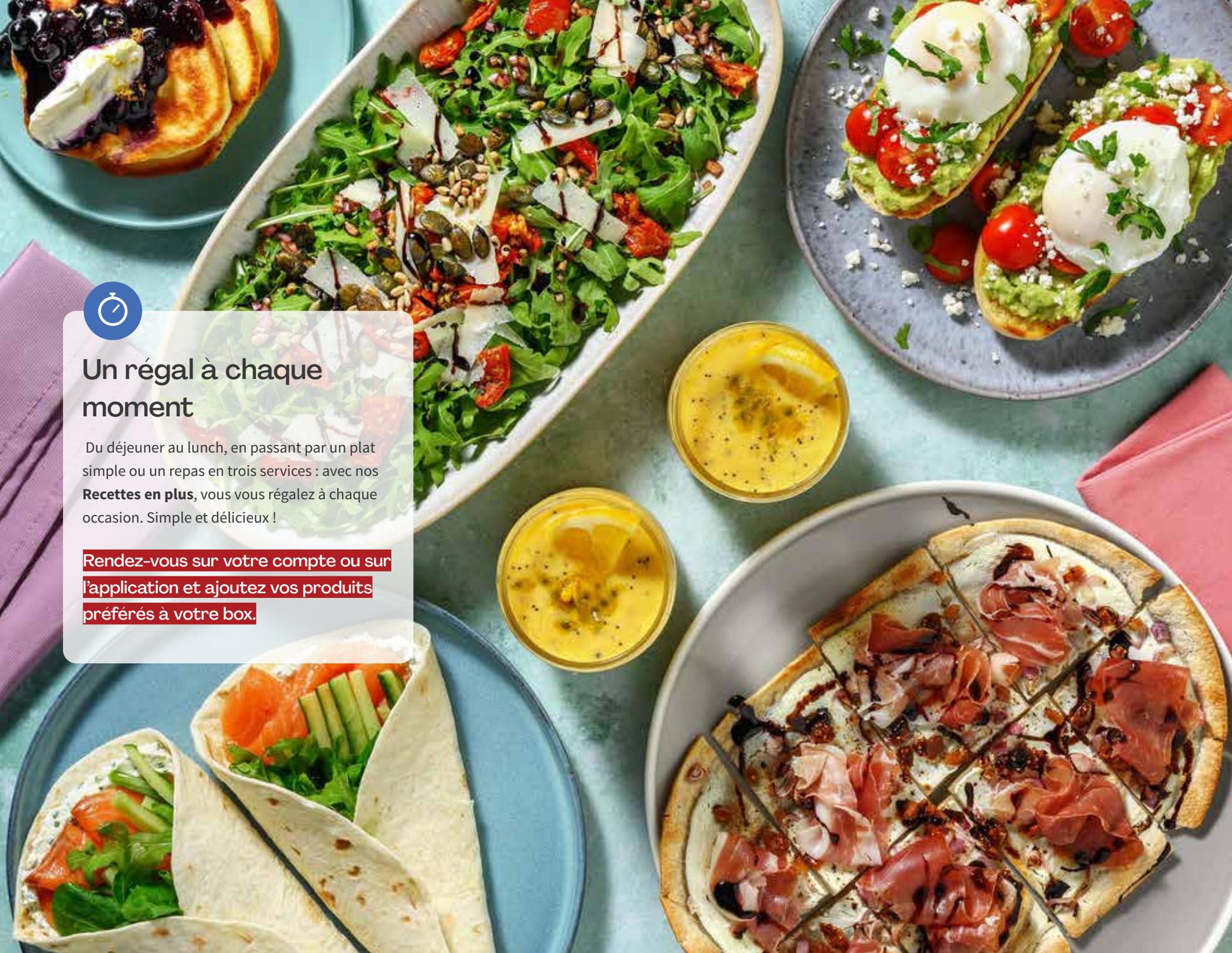
Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Casserole en inox, petit bol, poêle

Ingrédients

Couscous perlé (g)	75
Épinards* (g)	100
Crevettes* (g)	120
[Mini-]concombre* (pièce(s))	1
Poivron* (pièce(s))	1
Graines de courge (g)	10
Mélange d'épices grecques (sachet(s))	1
Feta* (g)	50
À ajouter vous-même	
Huile d'olive vierge extra (cs)	3
Vinaigre de vin rouge (cs)	1
Miel [ou alternative vegan] (cs)	1
Poivre et sel	À votre goût
Huile de tournesol (cs)	½

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2197 / 525	590 / 141
Lipides total (g)	30	8
Dont saturés (g)	8,1	2,2
Glucides (g)	38	10
Dont sucres (g)	11,2	3
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	22	6
Sel (g)	1,4	0,4

Allergènes

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

Salade en bocal aux crevettes et à la feta

couscous perlé et légumes frais | 2 portions



Déjeuner Durée totale : 15 min.



1. Cuire le couscous perlé

- Pour le **couscous perlé**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et faites-le cuire 12 à 14 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Faites chauffer une poêle à feu vif, sans matière grasse, et griller les **graines de courge** jusqu'à ce qu'elles commencent à sauter. Réservez-les hors de la poêle.

2. Cuire les crevettes

- Dans la même poêle, faites chauffer l'huile de tournesol à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire les **crevettes** 3 à 4 minutes, puis réservez-les hors de la poêle.

3. Préparer les légumes

- Taillez le **poivron** et le **concombre** en dés.
- Émincez grossièrement les **épinards**.
- Dans le petit bol, mélangez l'huile d'olive vierge extra, le miel, le vinaigre de vin rouge et le **mélange d'épices grecques**.
- Salez et poivrez.

4. Composer la salade en bocal

- Émiettez la **feta**.
- Versez la vinaigrette dans deux bocaux.
- Ajoutez-y les ingrédients de la **salade** dans l'ordre suivant : **poivron, concombre, couscous perlé, épinards, crevettes, feta**, et enfin, **graines de courge** (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.

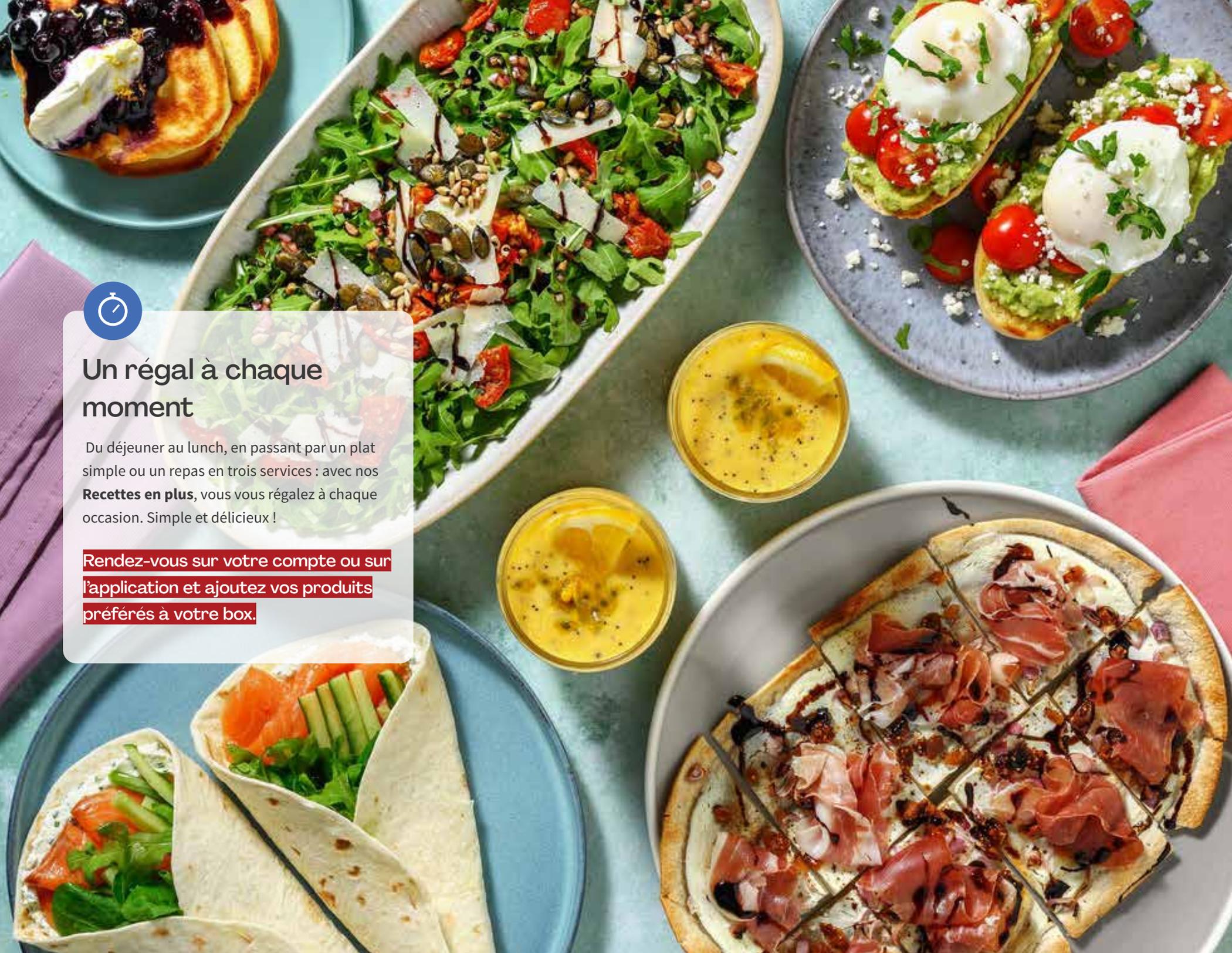
Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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



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

Myrtilles* (g)	125
Lait de coco (ml)	250
Noix de coco râpée (g)	10
Graines de chia (g)	10
Mangue* (pièce(s))	3
Yaourt à la grecque bio* (g)	150
A ajouter vous-même	
Miel [ou alternative vegan]	à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2594 /620	425 /102
Lipides total (g)	34	7
Dont saturés (g)	26,4	4,3
Glucides (g)	62	10
Dont sucres (g)	57,7	9,5
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	8	1
Sel (g)	0,2	0

Allergènes

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

Smoothie bowl à la mangue, myrtilles et lait de coco

noix de coco râpée et graines de chia | 2 portions



Petit-déj Durée totale : 10 min.



1. Couper

- Épluchez la **mangue** et coupez-en la chair en petits morceaux.

2. Mixer

- Mixez les $\frac{2}{3}$ de la **mangue**, le **lait de coco** et le **yaourt à la grecque** en **smoothie** épais dans un mixeur ou bol profond au mixeur plongeant.

3. Apprêter

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

4. Servir

- Servez le **smoothie** dans des bols.
- Garnissez des **graines de chia**, de la **noix de coco râpée**, des **myrtilles** et du reste de **mangue**.

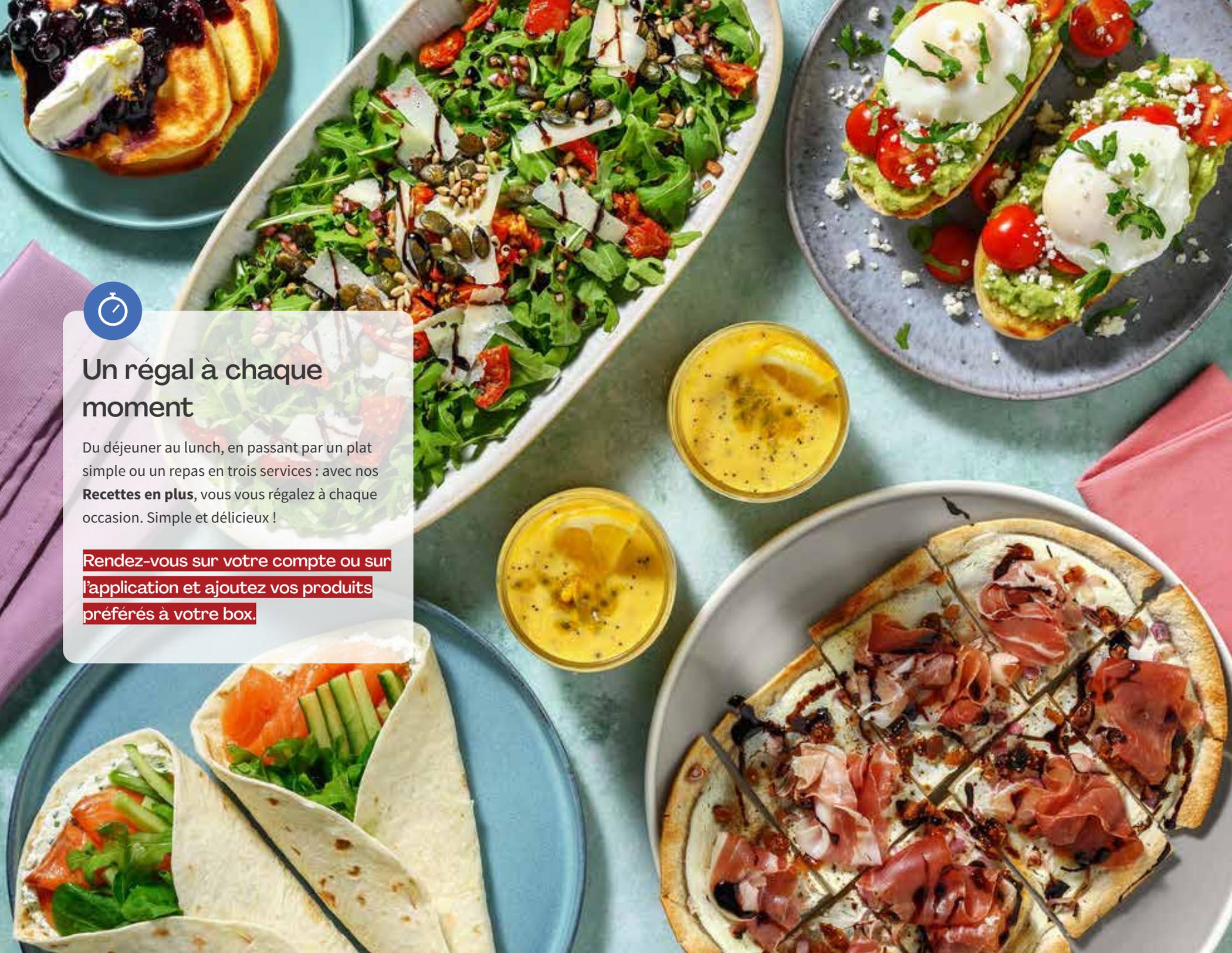
Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, grande casserole, petite casserole avec couvercle, essuie-tout, assiette, écumoire, fouet

Ingrédients

Avocat (pièce(s))	2
Demi-baguette (pièce(s))	2
Œuf* (pièce(s))	4
Citron vert* (pièce(s))	1
Tomates cerises rouges (g)	125
Gousse d'ail (pièce(s))	1
Feta* (g)	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	à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3817 / 912	696 / 166
Lipides total (g)	52	9
Dont saturés (g)	11,6	2,1
Glucides (g)	75	14
Dont sucres (g)	6	1,1
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	33	6
Sel (g)	2,4	0,4

Allergènes

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

Toast à l'avocat, œufs et tomates cerises

herbes fraîches, citron vert et feta | 2 portions

Déjeuner Durée totale : 25 min.



1. Préparer

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

Conseil : Vous pouvez également toaster la baguette au grille-pain.

3. Pocher les œufs

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

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

2. Cuire les œufs

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

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

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** et garnissez-en les **toasts**.

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

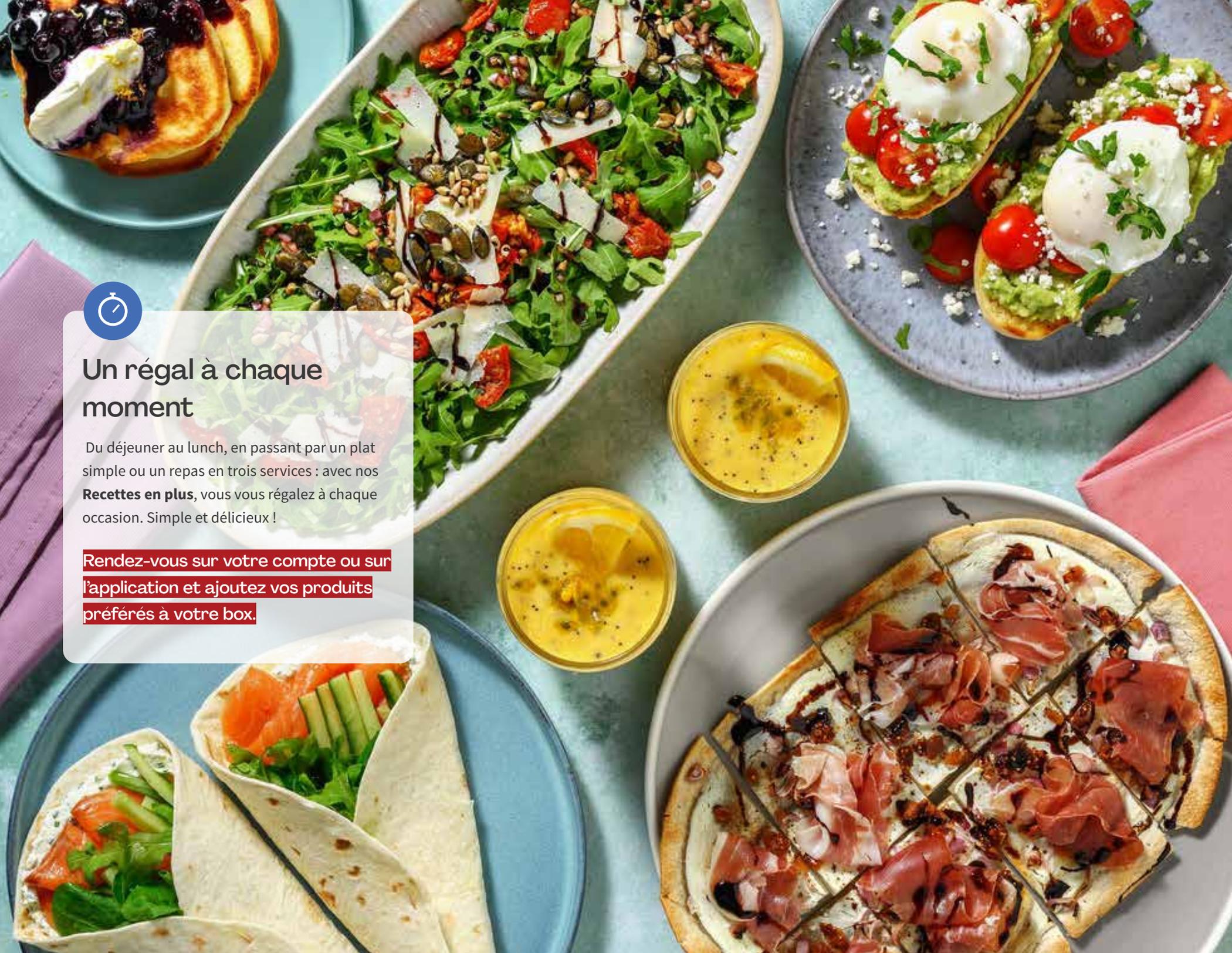
Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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



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

Ingrédients

Tortillas (pièce(s))	4
Saumon fumé à froid* (g)	120
Fromage frais aux fines herbes* (g)	75
Roquette et mâche* (g)	90
Concombre* (pièce(s))	1
À ajouter vous-même	
Huile d'olive vierge extra	À votre goût
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2151 / 514	742 / 177
Lipides total (g)	26	9
Dont saturés (g)	9,9	3,4
Glucides (g)	45	16
Dont sucres (g)	2,8	1
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	24	8
Sel (g)	2	0,7

Allergènes

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

Wrap au saumon fumé et fromage frais aux fines herbes

roquette, mâche et concombre | 2 portions

Déjeuner Durée totale : 10 - 15 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.
- Enfourez-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.

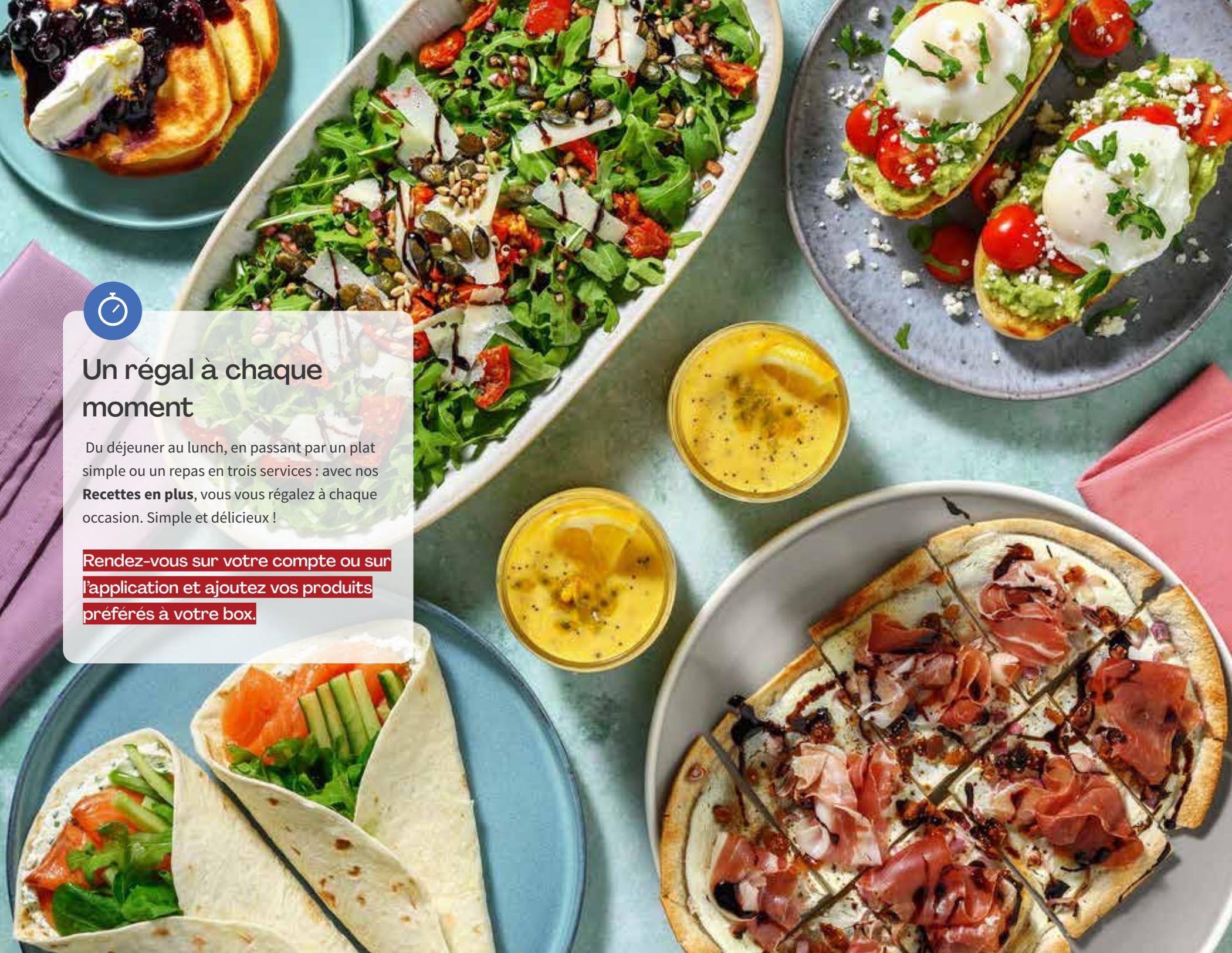
Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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



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

Poêle, 2x petit bol

Ingrédients

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

A ajouter vous-même

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2481 / 593	601 / 144
Lipides total (g)	23	6
Dont saturés (g)	11,8	2,9
Glucides (g)	57	14
Dont sucres (g)	7,8	1,9
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	36	9
Sel (g)	3	0,7

Allergènes

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

Pain turc au poulet kebab

sauce au yaourt à l'ail, feta et tomate | 2 portions



Déjeuner Durée totale : 10 min.



1. Préparer

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

2. Cuire le poulet

- Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le **poulet aux épices kebab** avec la moitié de l'**oignon** 6 à 8 minutes (voir conseil).

Conseil : Vous utiliserez l'autre moitié de l'oignon cru à l'étape suivante. Si vous n'aimez pas l'oignon cru, faites-le cuire entièrement avec le poulet.

3. Mariner l'oignon

- Pendant ce temps, dans le petit bol, mélangez le reste d'**oignon** avec le vinaigre de vin rouge. Salez et poivrez à votre goût.
- Dans l'autre petit bol, mélangez le **yaourt** avec l'**ail** et le **persil** puis assaisonnez la **sauce à l'ail** de sel et de poivre à votre goût.
- Enfourez le **pain turc** 5 à 8 minutes.

4. Servir

- Servez le **pain turc** sur les assiettes et ouvrez-le au couteau.
- Garnissez-le de **poulet aux épices kebab**.
- Déposez-y la **sauce au yaourt à l'ail**, la **feta**, la **tomate**, l'**oignon** mariné et les feuilles de **salade**.

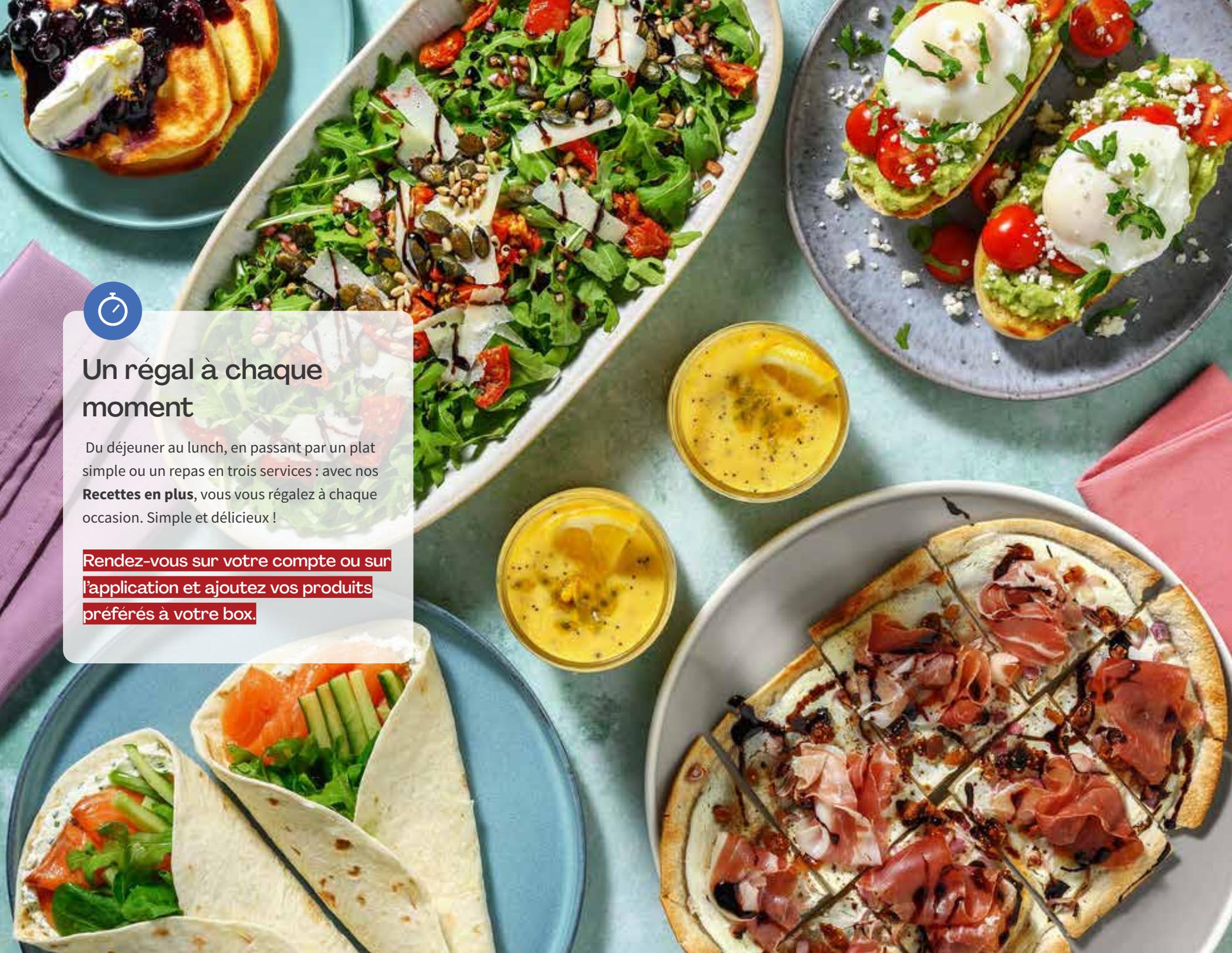
Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé

Ingrédients

Flammekueche* (pièce(s))	2
Saumon fumé à froid* (g)	120
Crème aigre bio* (g)	100
Câpres (g)	30
Oignon (pièce(s))	1
Citron* (pièce(s))	1
A ajouter vous-même	
Poivre et sel	à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1774 /424	628 /150
Lipides total (g)	14	5
Dont saturés (g)	4,9	1,7
Glucides (g)	50	18
Dont sucres (g)	3,9	1,4
Fibres (g)	2	1
Protéines (g)	23	8
Sel (g)	2,2	0,8

Allergènes

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

Flammekueche au saumon fumé

garnie de câpres, citron et crème aigre | 2 portions



Mise en bouche Durée totale : 15 min.



1. Préparer

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

2. Garnir la flammekueche

- Coupez l'**oignon** en demi-rondelles.
- Étalez la **crème aigre** sur la **flammekueche**, mais gardez-en 1 cs pour la garniture.
- Garnissez la **flammekueche** d'**oignon** et **câpres**. Salez et poivrez à votre goût.

3. Enfourner

- Enfournez la **flammekueche** 8 à 10 minutes pour qu'elle soit joliment dorée.
- Taillez le **citron** en quartiers.

4. Servir

- Coupez la **flammekueche** en parts.
- Garnissez-la de **saumon fumé** et de la **crème aigre** réservée.
- Disposez les quartiers de **citron** sur le côté.

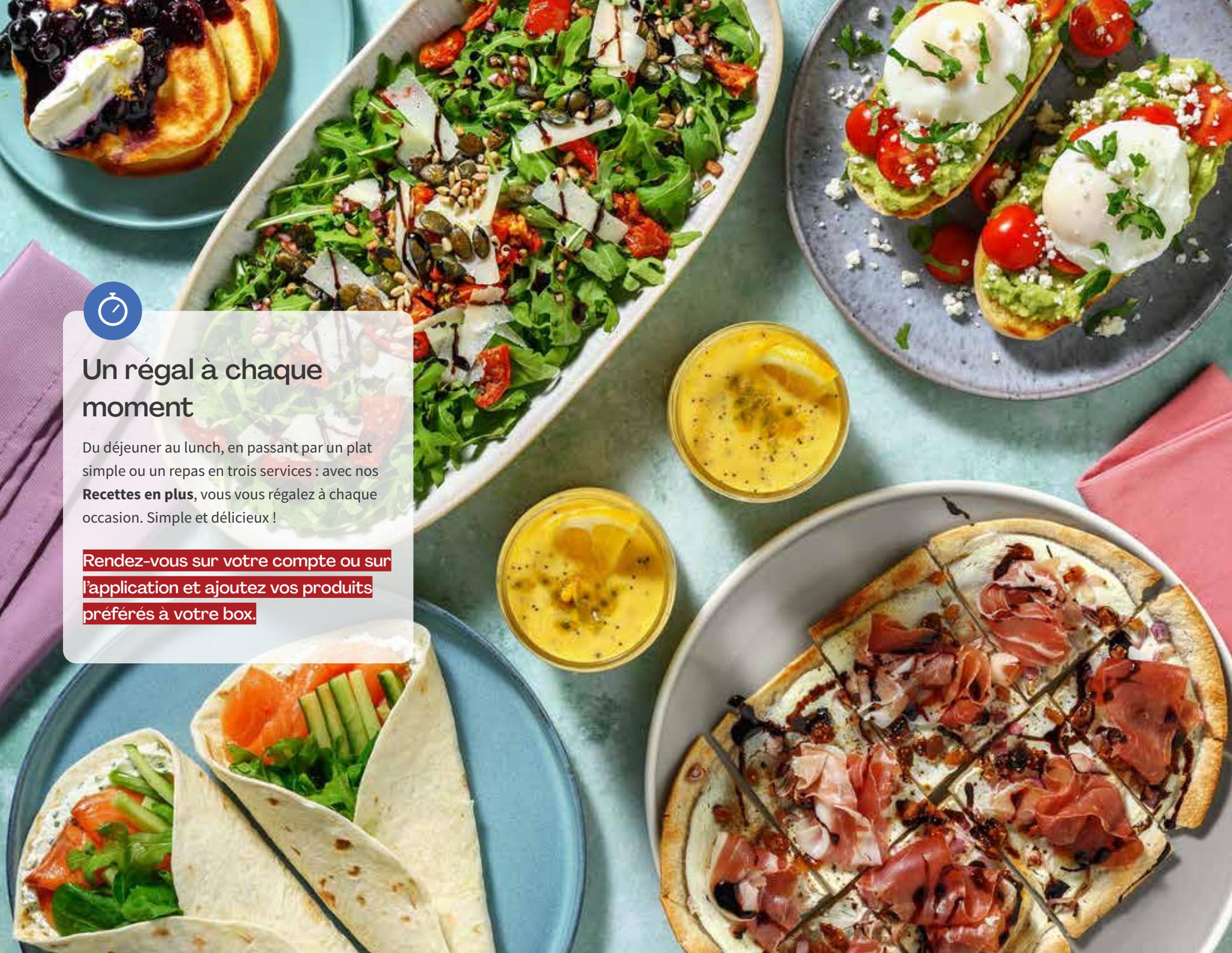
Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Papier aluminium, râpe fine, casserole en inox, petit bol, poêle, 2x bol, fouet

Ingrédients

Œuf* (pièce(s))	2
Lait battu bio* (ml)	200
Fromage frais* (g)	80
Farine de blé (g)	150
Levure chimique (g)	8
Confiture de myrtilles (g)	15
Myrtilles* (g)	125
Citron* (pièce(s))	1
À ajouter vous-même	
Sucre (cs)	2
Huile de tournesol (cs)	1
Sel (cc)	½

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2489 /595	620 /148
Lipides total (g)	19	5
Dont saturés (g)	6,5	1,6
Glucides (g)	85	21
Dont sucres (g)	28,6	7,1
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	24	6
Sel (g)	3,5	0,9

Allergènes

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

Pancakes au fromage frais & myrtilles

arrosés de sirop de myrtille maison | 2 portions

Petit-déj | Durée totale : 20 min.



1. Préparer

- Prélevez le zeste du **citron** à la râpe fine. Ensuite, pressez le **citron** au-dessus du petit bol.
- Battez les **œufs** dans le bol.
- Ajoutez-y le **lait battu** et 1 cs de jus de **citron**. Battez le tout au fouet en un tout fluide (voir conseil).
- Dans l'autre bol, mélangez la **farine** ainsi que ½ sachet de **levure**, ½ cc de sel et 1 cs de sucre.

Conseil : L'ensemble est assez fluide lorsque de nombreuses petites bulles d'air apparaissent.

3. Cuire

- Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif.
- Versez-y 1 cuillerée à soupe de pâte (voir conseil). Faites-y cuire/dorer le **pancake** environ 2 minutes de chaque côté. Retirez-le de la poêle et réservez-le au chaud sous une feuille d'aluminium.
- Répétez l'opération jusqu'à épuiser la pâte. Ajoutez de l'huile de tournesol à la poêle entre temps si nécessaire.

Conseil : Attention : vous faites cuire des petits pancakes pour pouvoir former une pile plus haute.

2. Préparer la pâte

- Ajoutez le mélange d'**œuf** et **lait battu** à celui à base de **farine** et mélangez à la spatule.
- Ajoutez-y le **fromage frais** petit à petit, et incorporez-le délicatement à la pâte pour que les morceaux de **fromage** restent intacts.
- Conservez éventuellement un peu de **fromage frais** pour en garnir les **pancakes**.

4. Servir

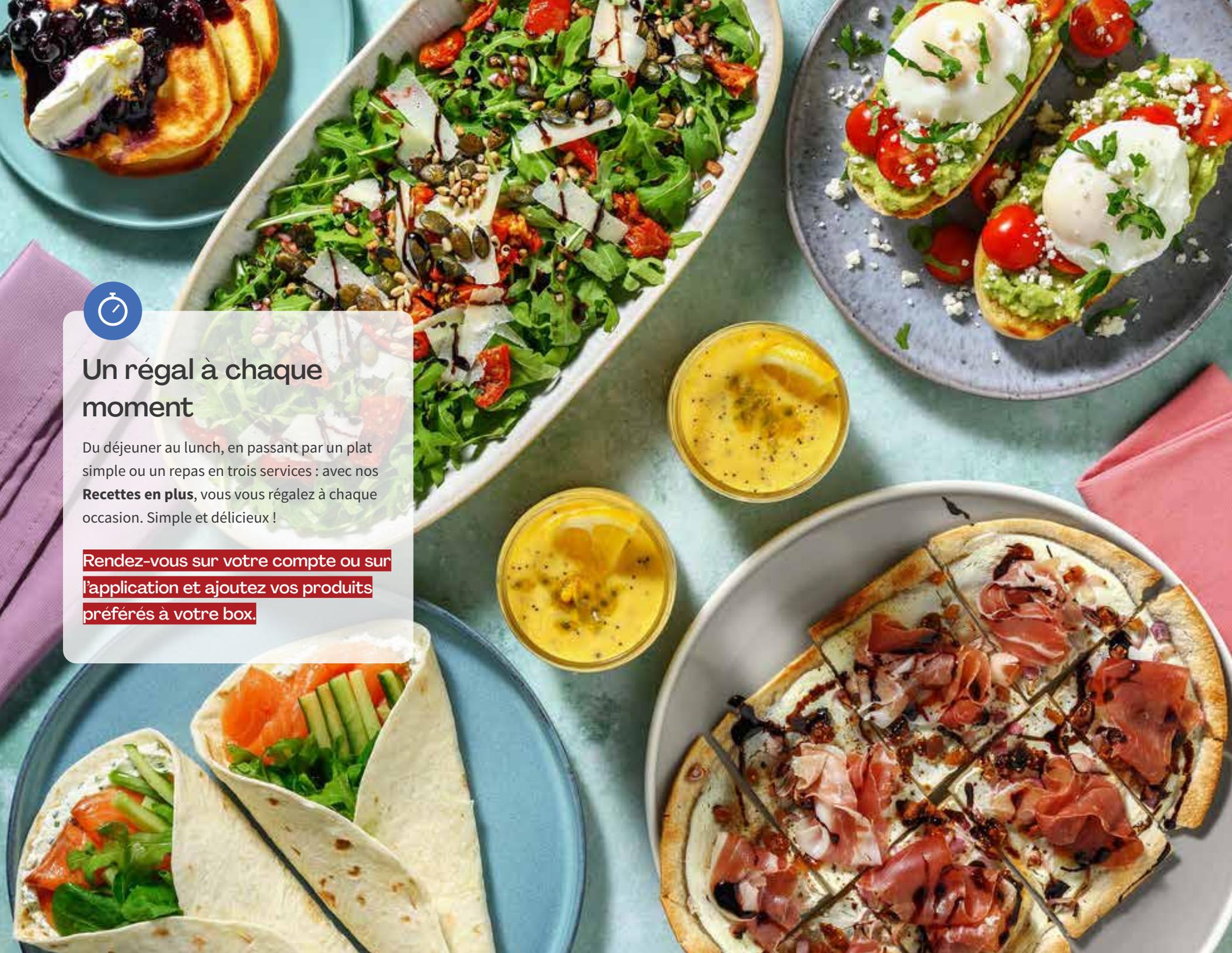
- Pendant ce temps, versez 4 cs d'eau et 1 cs de sucre dans la casserole en inox. Ajoutez-y la **confiture** et la moitié des **myrtilles**.
- Faites mijoter le tout 4 à 5 minutes à feu moyen-vif, ou jusqu'à obtention d'une sauce sirupeuse.
- Empilez les **pancakes** sur une assiette et arrosez-les de **sauce aux myrtilles**.
- Accompagnez du reste de **myrtilles** et garnissez de zeste de **citron** à votre goût.



Un régal à chaque moment

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

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



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Râpe, casserole avec couvercle, casserole en inox

Ingrédients

Ravioli spinaci et ricotta* (g)	280
Sauce au mascarpone à la tomate* (g)	250
Basilic frais* (g)	10
Parmigiano Reggiano AOP* (pièce(s))	1
A ajouter vous-même	
Poivre et sel	à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2138 / 511	737 / 176
Lipides total (g)	23	8
Dont saturés (g)	14	4,8
Glucides (g)	52	18
Dont sucres (g)	5,6	1,9
Fibres (g)	3	1
Protéines (g)	21	7
Sel (g)	1,9	0,6

Allergènes

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

Ravioli en sauce au mascarpone à la tomate basilic frais & Parmigiano Reggiano



Déjeuner Durée totale : 15 - 20 min.



1. Cuire les ravioli

- Pour les **ravioli** frais, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Séparez-les délicatement les uns des autres et faites-les cuire 4 à 6 minutes.
- Ensuite, égouttez-les et réservez-les sans couvercle.

2. Réchauffer la sauce

- Dans la casserole en inox, réchauffez la **sauce au mascarpone à la tomate** 4 à 6 minutes à feu moyen-doux, ou jusqu'à ce qu'elle soit chaude. Salez et poivrez à votre goût.
- Mélangez-y délicatement les **ravioli**.

3. Couper

- Râpez le **Parmigiano Reggiano**.
- Coupez ou déchirez grossièrement le **basilic**.

4. Servir

- Servez les **ravioli en sauce** sur les assiettes.
- Garnissez-les de **basilic** et **Parmigiano Reggiano**.

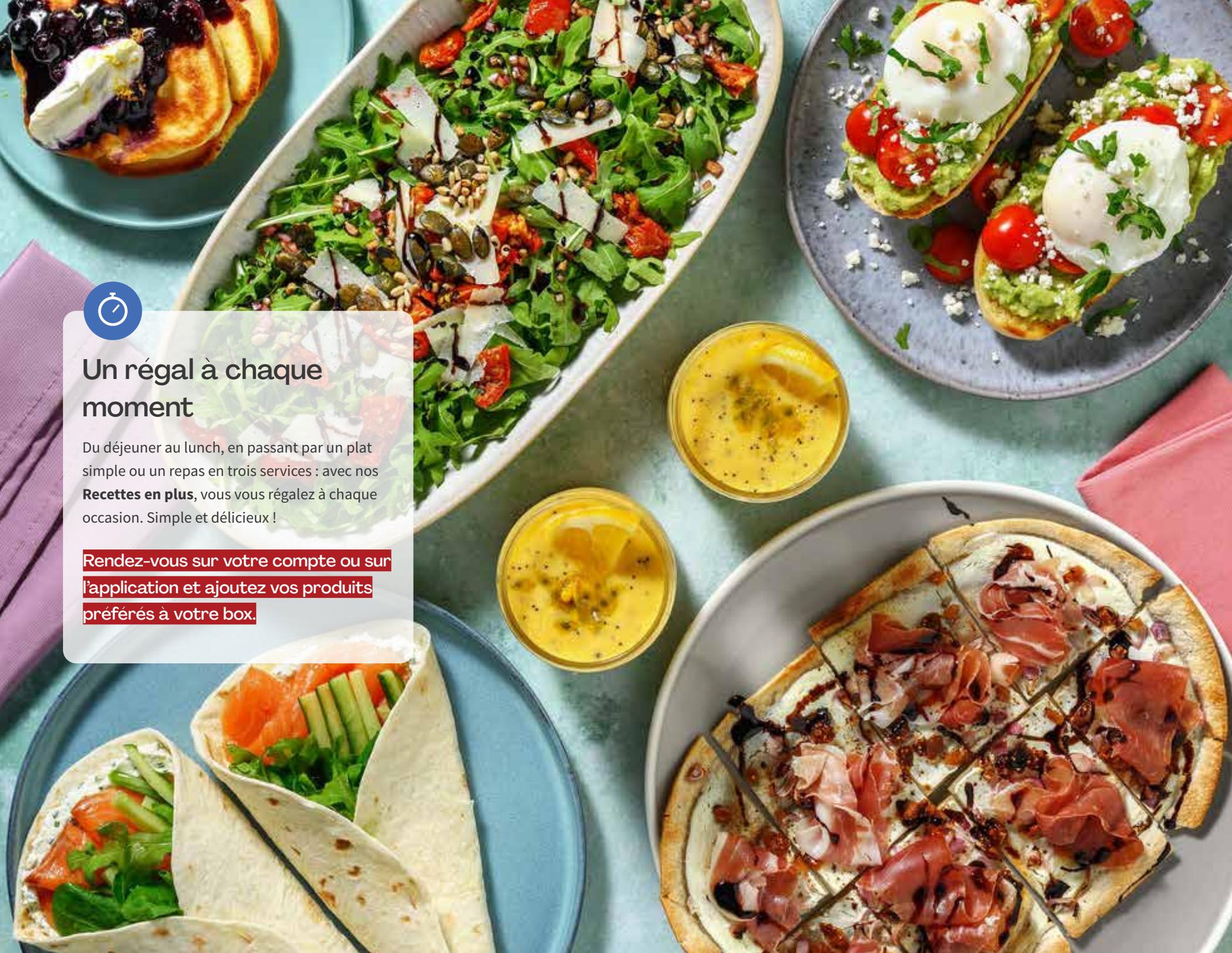
Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Grand bol, bol

Ingrédients

Lait de coco (ml)	500
Noix de coco râpée (g)	10
Mangue* (pièce(s))	2
Pomme* (pièce(s))	1
Noix de pécan concassées (g)	10
Cannelle en poudre (cc)	1
Pistaches (g)	20
Sauce à la fraise (ml)	50
Myrtilles* (g)	125
Graines de chia (g)	100

À ajouter vous-même

Eau (ml)	100
Miel [ou alternative vegan] (cs)	2

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	616/147
Lipides total (g)	9
Dont saturés (g)	5,5
Glucides (g)	13
Dont sucres (g)	8,9
Fibres (g)	4
Protéines (g)	2
Sel (g)	0

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

Allergènes

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

Pudding de chia 3 façons

Garnitures aux fruits d'été, façon tarte aux pommes et tropicale

3 x petits-déjeuners pour 2 personnes

Petit-déj Durée totale : 15 min.



1. Recette de base

- Ajoutez les **graines de chia**, le **lait de coco**, 100 ml d'eau et le miel dans le grand bol. Mélangez bien jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux.
- Laissez reposer 10 minutes puis remuez bien à nouveau.
- Répartissez le mélange dans 6 verres. Laissez de la place pour les **garnitures**.
- Conservez à couvert au réfrigérateur et laissez prendre toute la nuit, ou au minimum 4 heures.

2. Recette 1 : Fruits d'été et pistaches

- Concassez grossièrement les **pistaches**.
- Versez la **sauce à la fraise** sur 2 verres de **pudding de chia**.
- Garnissez-les de **myrtilles** et de **pistaches**.

3. Recette 2 : Façon tarte aux pommes

- Coupez la **pomme** en petits dés. Dans le bol, mélangez la **pomme** avec 1 cc de **cannelle** (voir conseil).
- Répartissez la **pomme** et la **cannelle** sur 2 verres de **pudding de chia**.
- Garnissez avec les **noix de pécan concassées**.

Conseil : Essayez aussi avec une pomme caramélisée ! Faites cuire/dorer la pomme dans une poêle avec 1 cs de beurre 4 à 5 minutes. Augmentez le feu, ajoutez 1/2 cc de miel, 1 cc de cannelle et les noix de pécan concassées. Faites caraméliser la pomme 1 à 2 minutes.

4. Recette 3 : Tropicale (2 portions)

- Épluchez la **mangue** et coupez-en la chair en dés.
- Répartissez-en la moitié dans 2 verres de **pudding de chia** (voir conseil).
- Enfin, saupoudrez le tout de **noix de coco râpée** et arrosez de miel à votre convenance.

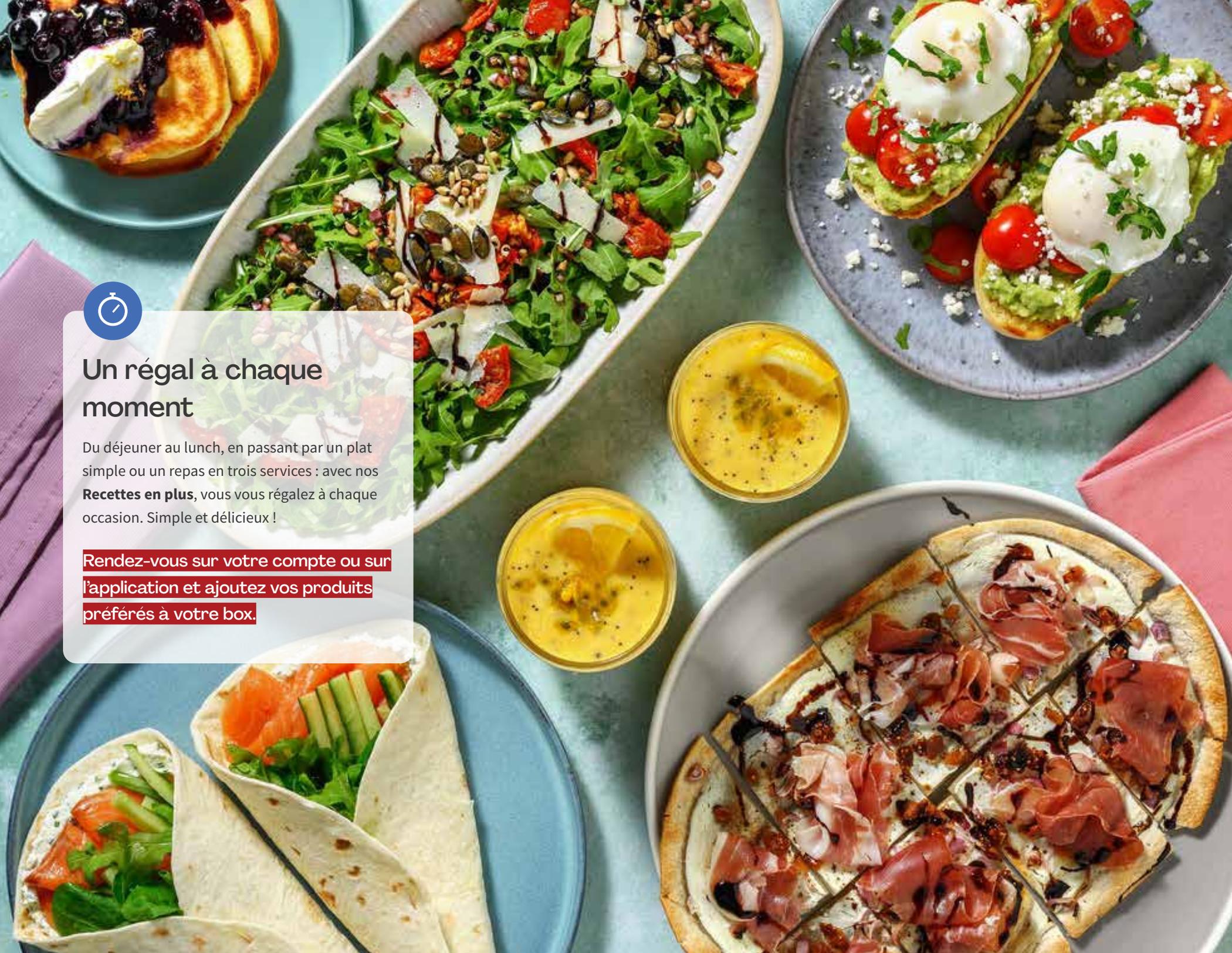
Conseil : S'il y a assez d'espace dans les verres, utilisez la mangue entière ou servez le reste séparément.



Un régal à chaque moment

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

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



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 à main, bol mélangeur, casserole, poêle, bol résistant à la chaleur, spatule

Ingrédients

Pépites de chocolat au lait (g)	300
Crème fraîche liquide* (ml)	400
Amandes effilées (g)	20

À ajouter vous-même

Sucre (cs)	3
Sel (pincée)	1

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1732 /414
Lipides total (g)	32
Dont saturés (g)	18,3
Glucides (g)	27
Dont sucres (g)	25,2
Fibres (g)	1
Protéines (g)	5
Sel (g)	0,1

Allergènes

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

Mousse au chocolat

garnie d'amandes effilées | 4 portions



Dessert Durée totale : 30 min.



1. Préparer

- Portez un fond d'eau à ébullition dans la casserole.
- Portez le feu sur doux et placez le bol résistant à la chaleur sur la casserole (voir conseil). Assurez-vous que le bol ne touche pas l'eau.
- Faites fondre les **pépites de chocolat** dans le bol en remuant et ajoutez-y 1 pincée de sel.
- Gardez le **chocolat** liquide jusqu'à ce que vous l'utilisiez à l'étape 3.

Conseil : Utilisez un bol assez grand pour pouvoir y préparer la mousse par la suite.

3. Mélanger

- Retirez le bol contenant le **chocolat** fondu de la casserole (attention : c'est chaud !).
- Incorporez délicatement $\frac{1}{3}$ du mélange à la **crème au chocolat**, à la spatule, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux.
- Répétez l'opération jusqu'à ce que la **crème** soit totalement incorporée au **chocolat**.
- Versez la **mousse** dans des petits verres ou un grand bol de service, couvrez d'un film alimentaire et réservez au réfrigérateur jusqu'au service (minimum 5 heures).

2. Battre

- Ajoutez la **crème fraîche** et le sucre dans le bol mélangeur (voir conseil).
- Battez le tout au mixeur à main en un mélange aéré mais pas totalement ferme.

Conseil : Assurez-vous que la crème fraîche et le bol sont froids avant de commencer à battre les ingrédients. Vous réduirez ainsi les chances que la crème caille et elle deviendra ainsi bien aérée.

4. Servir

- Sortez la **mousse au chocolat** du réfrigérateur environ 1 heure avant le service pour qu'elle revienne à température ambiante.
- Pendant ce temps, faites chauffer une poêle sans matière grasse, à feu vif, et griller/dorer les **amandes effilées**.
- Garnissez la **mousse au chocolat** des **amandes effilées** et servez.

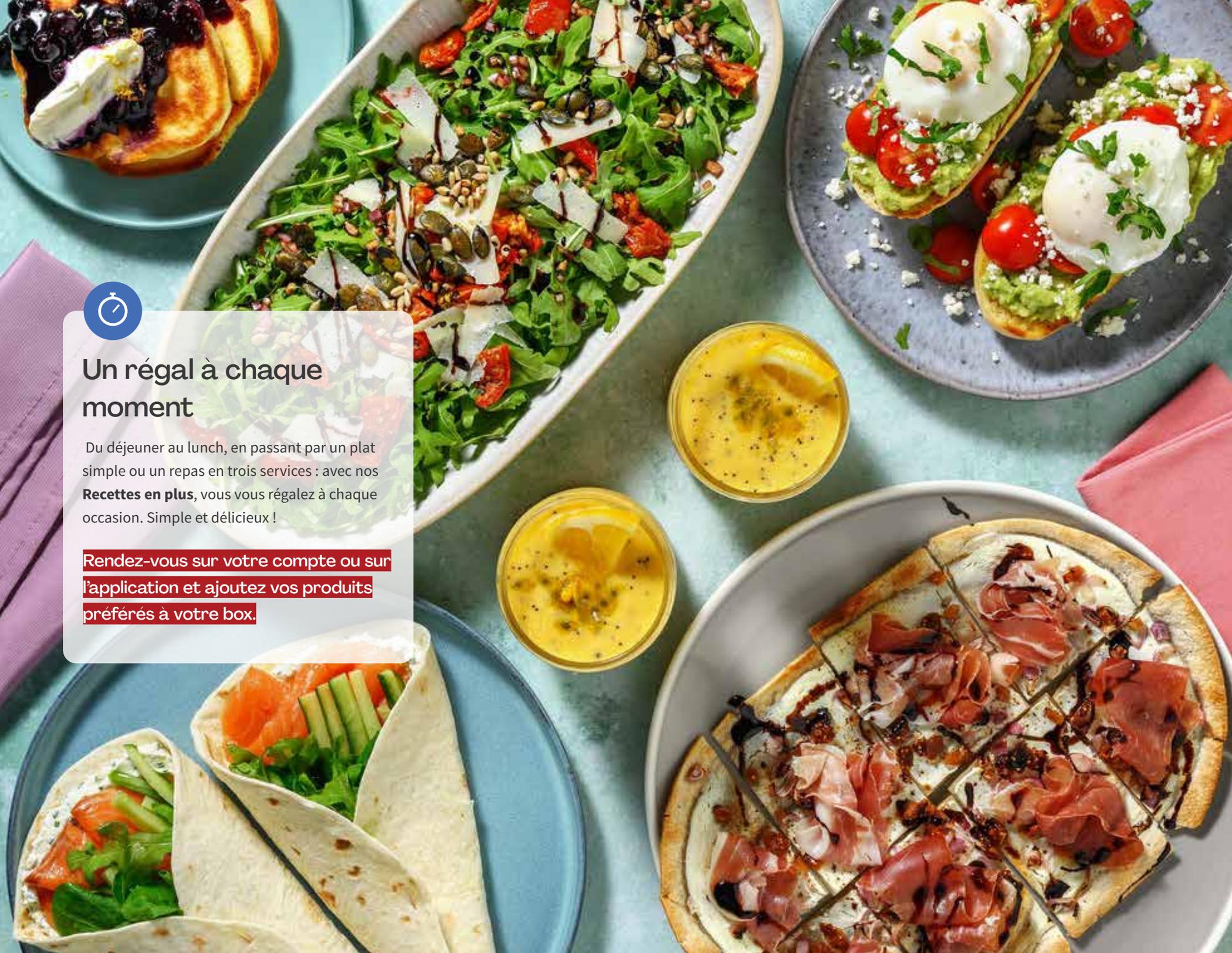
Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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



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

Bol, grand bol, râpe, casserole avec couvercle, assiette, poêle

Ingrédients

Riz jasmin (g)	150
Oignon (pièce(s))	1
Crevettes* (g)	240
Coriandre et menthe fraîches* (g)	10
Concombre* (pièce(s))	1
Sauce asiatique douce* (sachet(s))	1
Sauce hoisin (g)	75
Carotte* (pièce(s))	1
Feuilles de riz (pièce(s))	1
Gingembre frais* (cc)	2
À ajouter vous-même	
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼
Vinaigre de vin blanc (cs)	1
Sucre (cs)	½
Huile de tournesol (cs)	½
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	571 /136
Lipides total (g)	1
Dont saturés (g)	0,2
Glucides (g)	26
Dont sucres (g)	5,4
Fibres (g)	1
Protéines (g)	5
Sel (g)	1

Allergènes

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

Rouleaux de printemps aux crevettes à la vietnamienne

servis avec de la sauce hoisin | 10 pièces



Mise en bouche | Durée totale : 20 - 25 min.



1. Préparer

- Portez 360 ml d'eau à ébullition dans la casserole. Émiettez-y le bouillon cube. Faites-y cuire le **riz** 10 à 12 minutes à couvert puis réservez-le.
- Râpez la **carotte**. Émincez l'**oignon**.
- Dans le bol, mélangez le vinaigre de vin blanc, le sucre et 1 pincée de sel. Incorporez-y l'**oignon** et la **carotte** puis réservez. Remuez régulièrement pour bien imprégner les saveurs.

3. Couper

- Ciselez finement les **herbes fraîches**.
- Coupez le **concombre** en fins bâtonnets.
- Remplissez un grand bol ou une assiette creuse d'eau tiède. Faites-y tremper les **feuilles de riz** une à une 5 à 10 secondes. Disposez-les ensuite immédiatement sur une assiette afin de les garnir.

2. Cuire les crevettes

- Râpez finement 2 cc de **gingembre**.
- Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif.
- Ajoutez-y le **gingembre** et les **crevettes**.
- Faites cuire le tout 2 à 3 minutes et assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

4. Servir

- Placez les **crevettes** au centre de la **feuille de riz**.
- Disposez ensuite un peu de **carotte**, d'**oignon**, de **concombre**, de **riz**, de **sauce asiatique douce** et d'**herbes fraîches** dessus.
- Repliez le bas de la **feuille de riz** sur la garniture, puis les côtés et enroulez. Répétez l'opération avec le reste des **feuilles de riz**.
- Servez les **rouleaux de printemps** sur un grand plat ou une assiette et accompagnez-les de la **sauce hoisin**.

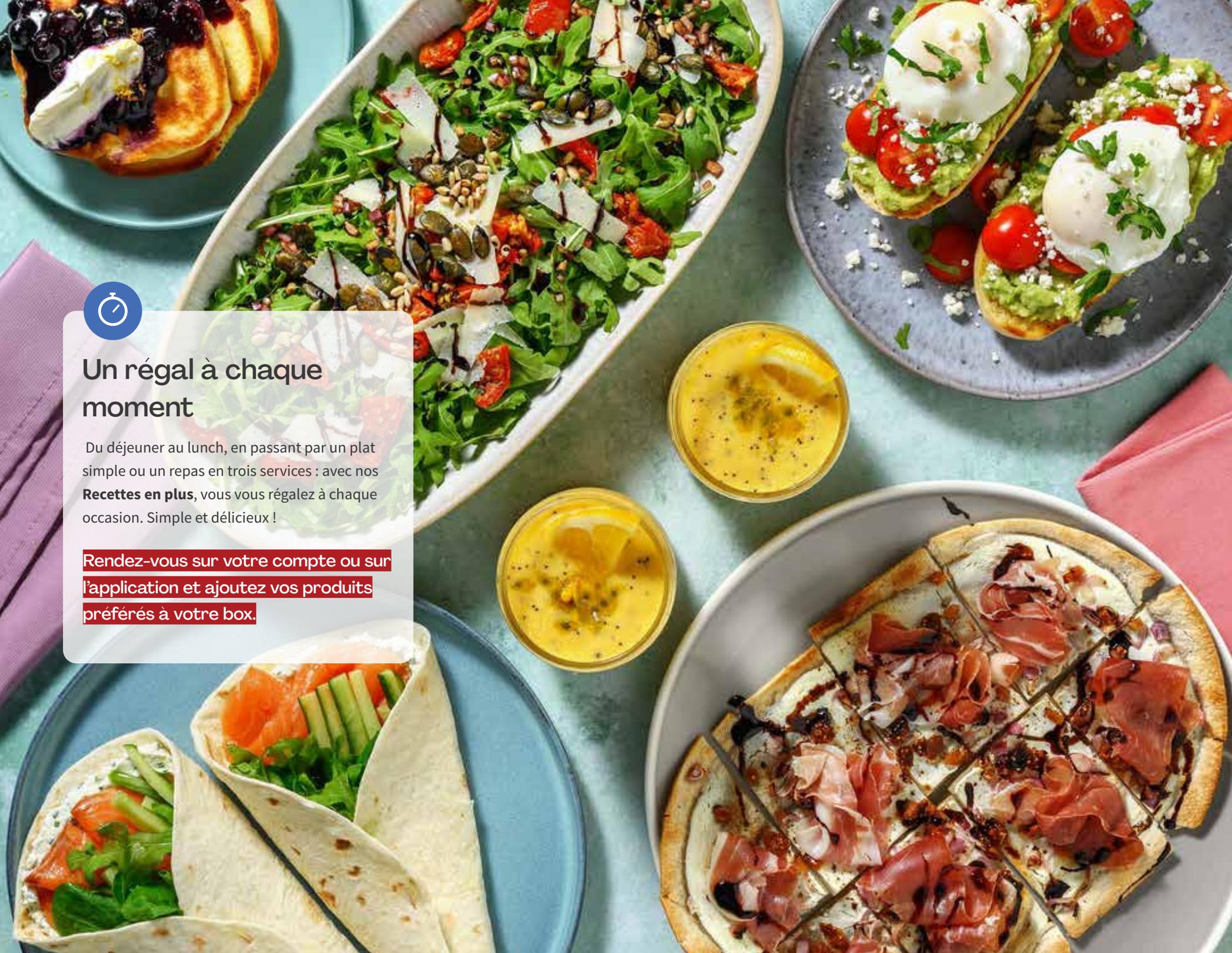
Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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



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

Bol, assiette creuse, poêle avec couvercle, mixeur à main, grand bol, grande poêle, fouet, râpe fine

Ingrédients

Crème fraîche liquide* (ml)	200
Citron* (pièce(s))	1
Pomme* (pièce(s))	2
Cannelle en poudre (cc)	3
Pain brioché (pièce(s))	2
Œuf* (pièce(s))	2
Lait demi-écrémé bio* (ml)	125
Spéculoos en morceaux (g)	60
À ajouter vous-même	
Sucre (cs)	5
Beurre [végétal] (cs)	3
Eau pour la sauce (ml)	100
Sel	à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	4577 /1094	814 /195
Lipides total (g)	62	11
Dont saturés (g)	36,1	6,4
Glucides (g)	111	20
Dont sucres (g)	60,9	10,8
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	21	4
Sel (g)	1,4	0,3

Allergènes

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

Pain perdu façon tarte aux pommes

crème fraîche au citron et miettes de spéculoos | 2 portions



Petit-déj Durée totale : 25 min.



1. Préparer

- Dans le bol, battez la **crème fraîche** et 1 cs de sucre au mixeur à main 2 à 3 minutes.
- Prélevez le zeste du **citron** au-dessus de la **crème fraîche**, incorporez-le et réservez au réfrigérateur jusqu'à l'étape 4.
- Coupez les **pommes** en dés de 1 cm et placez-les dans le grand bol. Pressez-y le **citron**. Ajoutez-y le reste de sucre et mélangez bien.

2. Préparer la compote de pommes

- Faites fondre 2 cs de beurre dans la poêle à feu moyen-vif.
- Ajoutez-y l'eau et le mélange de **pommes** puis portez le feu sur doux. Faites cuire 6 minutes à couvert.
- Retirez le couvercle, incorporez la moitié de la **cannelle** et laissez mijoter 6 minutes, ou jusqu'à ce que la **pomme** ramollisse et que le sucre soit caramélisé.
- Coupez les **pains briochés** en deux.

3. Cuire les pains perdus

- Mélangez les **œufs**, le **lait**, 1 pincée de sel et le reste de la **cannelle** dans une assiette creuse puis, battez bien au fouet.
- Faites fondre le reste de beurre dans la grande poêle à feu moyen-vif.
- Faites tremper les tranches de **brioche** deux par deux dans le **mélange aux œufs** jusqu'à ce qu'elles en soient complètement saturées.
- Faites-les cuire/dorer immédiatement 4 minutes de chaque côté dans la poêle. Répétez l'opération jusqu'à ce que toutes les tranches soient cuites.

4. Servir

- Servez les **pains perdus** sur deux assiettes.
- Versez la compote de **pommes** caramélisées dessus.
- Accompagnez d'une cuillerée de **crème fraîche au citron**.
- Parsemez de **spéculoos en morceaux**.

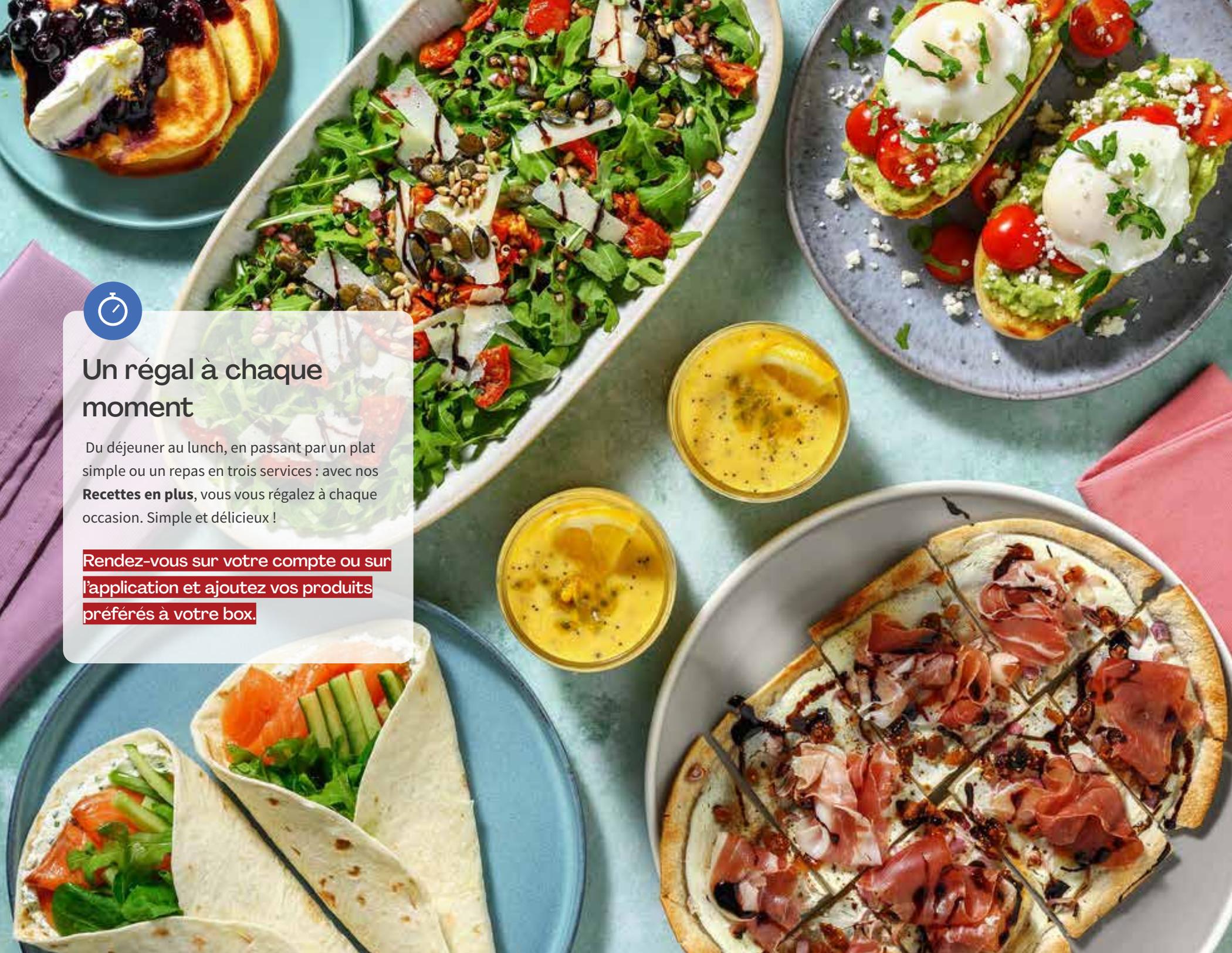
Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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



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

Bol, poêle

Ingrédients

Coriandre fraîche* (g)	10
Chou rouge, blanc et carotte* (g)	100
Mayo à la sriracha* (g)	50
Pain bao* (pièce(s))	6
Crevettes* (g)	160
Gomasio (sachet(s))	1
A ajouter vous-même	
Mayonnaise [végétale] (cs)	1
Vinaigre de vin blanc (cs)	1
Sucre (cc)	1
Huile de tournesol (cs)	1
Poivre et sel	à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2791 / 667	828 / 198
Lipides total (g)	28	8
Dont saturés (g)	3,6	1,1
Glucides (g)	84	25
Dont sucres (g)	14,5	4,3
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	21	6
Sel (g)	2,2	0,7

Allergènes

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

Bao buns garnis de crevettes et salade de chou

mayo à la sriracha et gomasio | 2 portions



Déjeuner Durée totale : 15 min.



1. Préparer

- Préchauffez le four à 180°C.
- Ciselez finement la **coriandre**.

2. Préparer la salade de chou

- Dans le bol, mélangez le **chou** et la **carotte** avec la mayonnaise ordinaire, le vinaigre de vin blanc, le sucre, la moitié de la **coriandre** et la moitié de la **mayo au sriracha**.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût. Mélangez bien et réservez jusqu'au service.
- Enfourez les **pains bao** 4 à 5 minutes.

3. Cuire

- Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire les **crevettes** 3 minutes. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

4. Servir

- Ouvrez délicatement les **pains bao**.
- Garnissez-les de la **salade de chou-carotte** et des **crevettes**.
- Parsemez du reste de **coriandre**, de **mayo à la sriracha** et du **gomasio**.

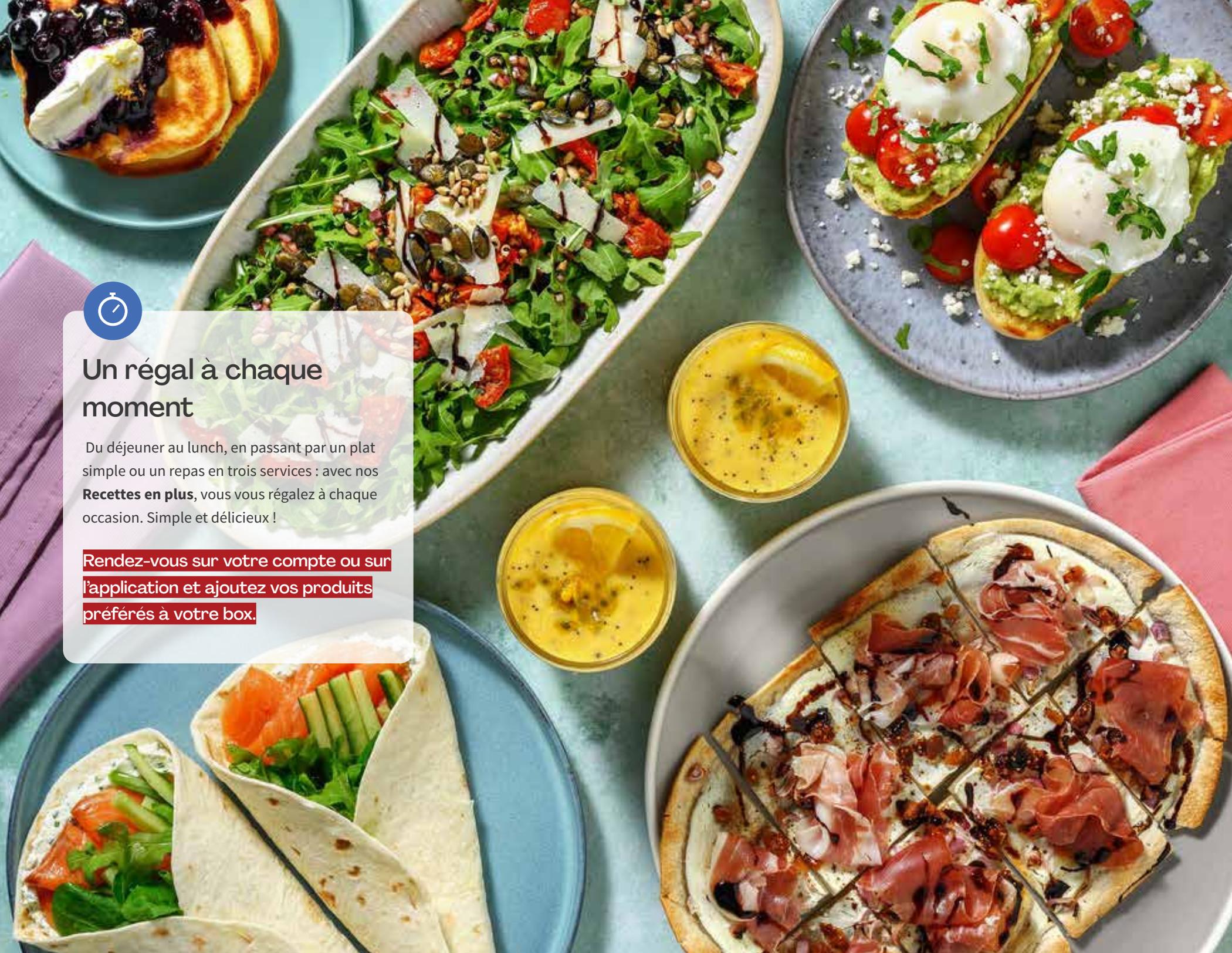
Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, petit bol, 2x bol

Ingrédients

Filet de poulet* (pièce(s))	3
Chapelure panko (g)	50
Épices pili-pili (cc)	3
Chutney de mangue* (g)	40
Crème aigre bio* (g)	50
Mayo à la sriracha* (g)	50

A ajouter vous-même

Mayonnaise [végétale] (cs)	2
Huile d'olive (cs)	2
Sambal Lucullus (cc)	1
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	993 /237
Lipides total (g)	15
Dont saturés (g)	2,4
Glucides (g)	11
Dont sucres (g)	3,5
Fibres (g)	1
Protéines (g)	15
Sel (g)	0,5

Allergènes

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

Bouchées croustillantes au poulet

dip à la mangue et mayo à la sriracha | 4 portions



Mise en bouche | Durée totale : 25 - 30 min.



1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Ajoutez la mayonnaise au bol.
- Dans l'autre bol, mélangez la **panko** avec les **épices pili-pili** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) et 2 cs d'huile d'olive. Salez et poivrez à votre goût.
- Découpez le **filet de poulet** en morceaux de 3 cm.

2. Enfourner le poulet

- Ajoutez le **poulet** au bol contenant la mayonnaise, salez et poivrez à votre goût puis mélangez bien.
- Passez le **poulet** dans la **chapelure panko** en veillant à ce qu'il en soit uniformément recouvert. Déposez-le sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Enfournez le **poulet** 15 à 20 minutes en haut du four, ou jusqu'à ce qu'il soit doré et cuit.

3. Préparer le dip de mangue

- Dans le petit bol, mélangez le **chutney de mangue** et la **crème aigre**.
- Ajoutez-y du sambal (ou de la harissa) puis salez et poivrez à votre goût.

4. Servir

- Disposez les **bouchées croustillantes au poulet** sur un plat à service.
- Accompagnez du **dip de mangue** et de la **mayo à la sriracha**.

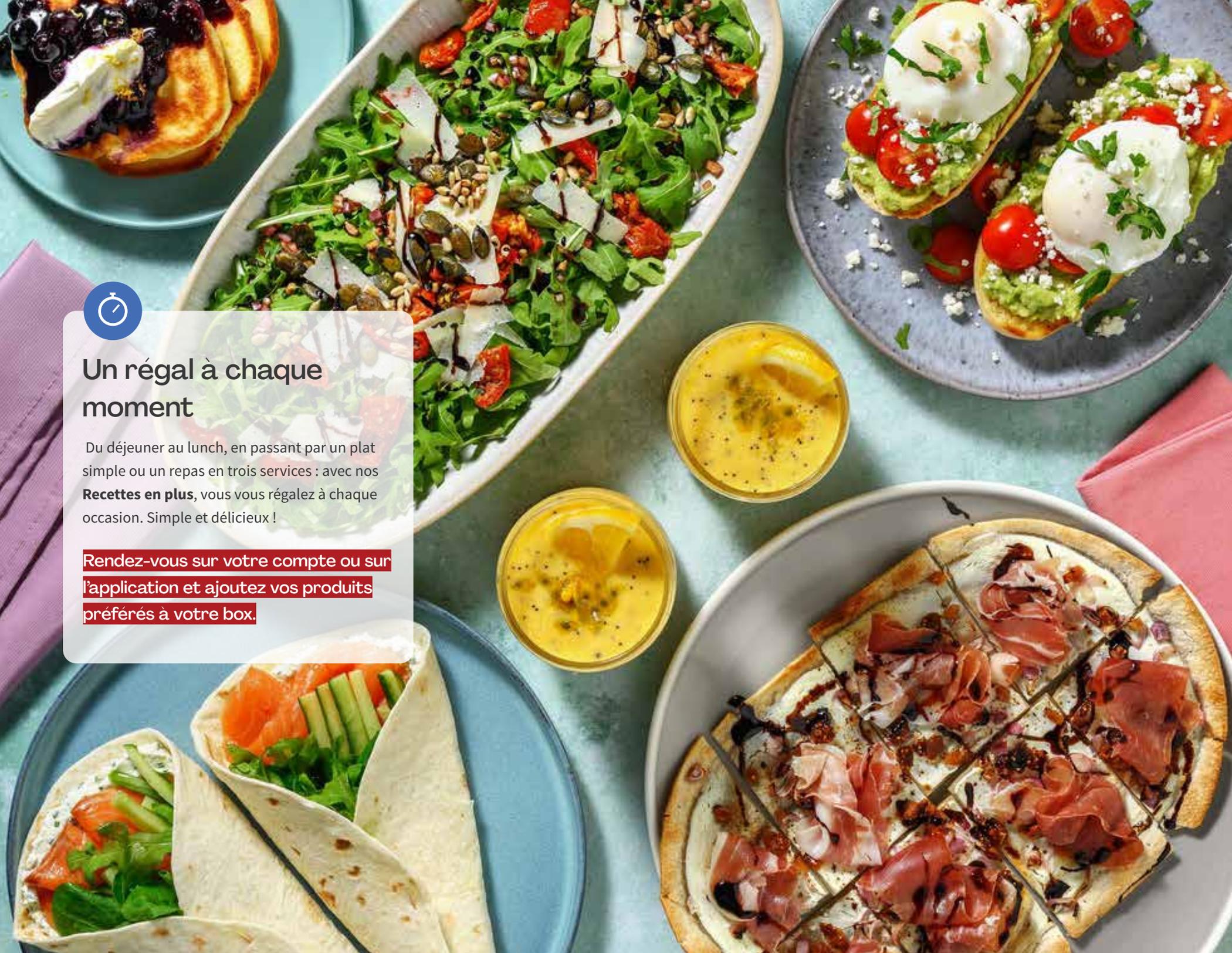
Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, 2x bol

Ingrédients

Demi-baguette (pièce(s))	2
Gouda râpé* (g)	100
Gruyère râpé AOP* (g)	25
Oignon nouveau* (botte(s))	1/3
Gousse d'ail (pièce(s))	2
Crème aigre bio* (g)	200
A ajouter vous-même	
Beurre [végétal] (g)	40
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1048 /250
Lipides total (g)	14
Dont saturés (g)	9
Glucides (g)	22
Dont sucres (g)	2
Fibres (g)	2
Protéines (g)	9
Sel (g)	0,8

Allergènes

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

Pain à l'ail au gruyère

dip maison aux oignons nouveaux | à partager



Mise en bouche Durée totale : 20 min.



1. Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Sortez le beurre du réfrigérateur.
- Émincez finement l'**oignon nouveau** en séparant le blanc du vert.
- Écrasez ou émincez l'**ail**.

2. Préparer le beurre à l'ail

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

3. Enfourner le pain à l'ail

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

4. Servir

- Servez la **demi-baguette** avec le **dip maison à la crème aigre et oignon nouveau**.

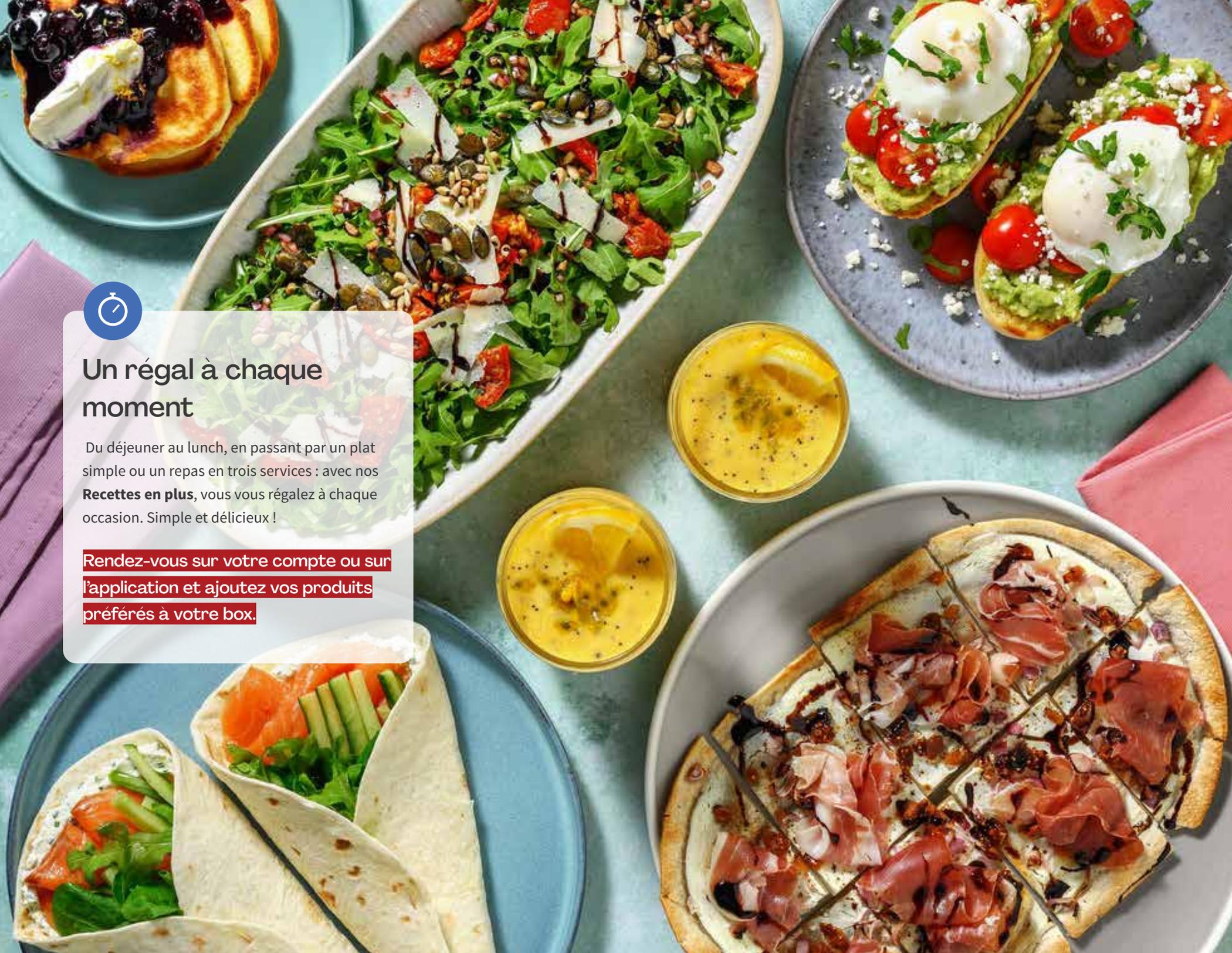
Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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



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

Petit bol

Ingrédients

Avocat (pièce(s))	2
Feta* (g)	50
Grenade (pièce(s))	1
Fromage de chèvre frais* (g)	200
Tomate (pièce(s))	1
Cresson* (g)	20
Crackers (pièce(s))	12
Fromage frais* (g)	100
À ajouter vous-même	
Poivre et sel	À votre goût

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

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g*
Énergie (kJ/kcal)	806 /193
Lipides total (g)	14
Dont saturés (g)	5,4
Glucides (g)	5
Dont sucres (g)	1,8
Fibres (g)	4
Protéines (g)	5
Sel (g)	0,6

* 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.

Crackers salés pour le petit déjeuner

3 garnitures différentes | 2 portions



Petit-déj Durée totale : 10 min.



1. Variation 1 : avocat, feta et grenade

- Répartissez 4 **crackers** sur 2 assiettes.
- Coupez 1 **avocat** en deux, retirez-en le noyau et la peau. Transférez la chair dans le petit bol et écrasez-la bien. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Faites rouler la **grenade** sur le plan de travail pour libérer les pépins, puis coupez-la en deux et épépinez-la.
- Étalez l'**avocat** sur les **crackers**. Émiettez la **feta** dessus et décorez des pépins de **grenade**.

2. Variation 2 : chèvre frais, tomate et cresson

- Répartissez 4 **crackers** sur 2 assiettes.
- Coupez la **tomate** en tranches.
- Étalez le **fromage de chèvre** sur les **crackers**.
- Ajoutez la **tomate** aux **crackers** puis assaisonnez de sel et de poivre à votre goût. Garnissez de **cresson**.

3. Variation 3 : fromage frais, avocat et cresson

- Répartissez 4 **crackers** sur 2 assiettes.
- Coupez 1 **avocat** en deux, puis retirez-en le noyau et la peau. Coupez-en la chair en tranches.
- Étalez le **fromage frais** sur les **crackers**.
- Disposez l'**avocat** dessus, puis assaisonnez de sel et de poivre à votre goût. Garnissez de **cresson**.

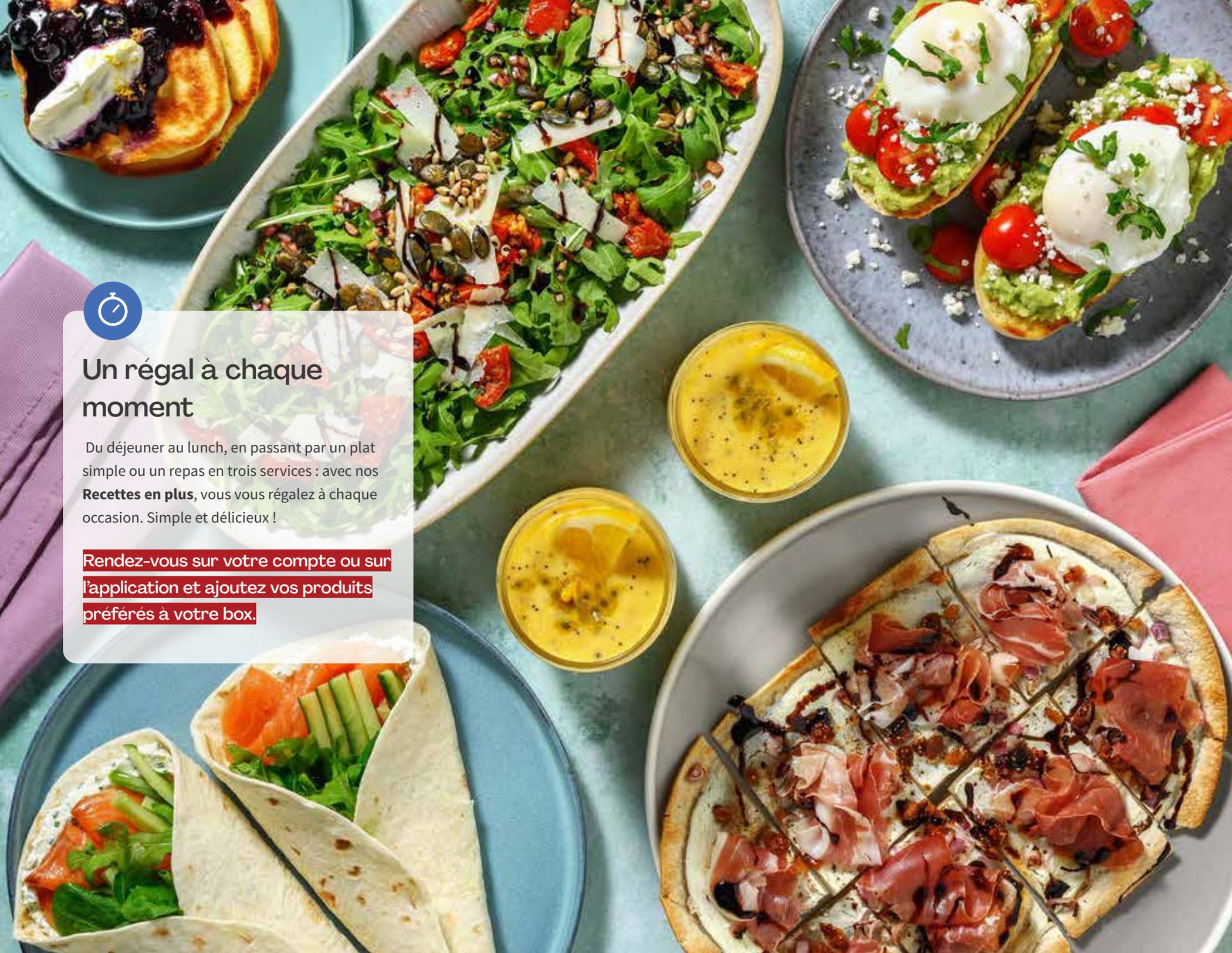
Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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



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

Bol x2

Ingrédients

Yaourt à la grecque* (g)	1000
Myrtilles* (g)	125
Pomme* (pièce(s))	2
Cannelle en poudre (cc)	3
Noix de pécan concassées (g)	80
Orange* (pièce(s))	1
Mélange de cranberries et noix (g)	120
Noix de coco râpée (g)	40
A ajouter vous-même	
Miel	à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	729 /174
Lipides total (g)	13
Dont saturés (g)	5,3
Glucides (g)	10
Dont sucres (g)	8
Fibres (g)	2
Protéines (g)	4
Sel (g)	0,1

Allergènes

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

Petit-déjeuner de yaourt à la grecque et fruits frais

3 garnitures différentes | 2 portions par jour



Petit déj Durée totale : 5 min.



1. Variation 1 : Yaourt à la grecque avec myrtilles et noix de coco râpée (2 portions)

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

2. Variation 2 : Yaourt à la grecque aux pommes et noix de pécan (2 portions)

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

3. Variation 3 : Yaourt à la grecque à l'orange, aux cranberries et aux noix (2 portions)

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

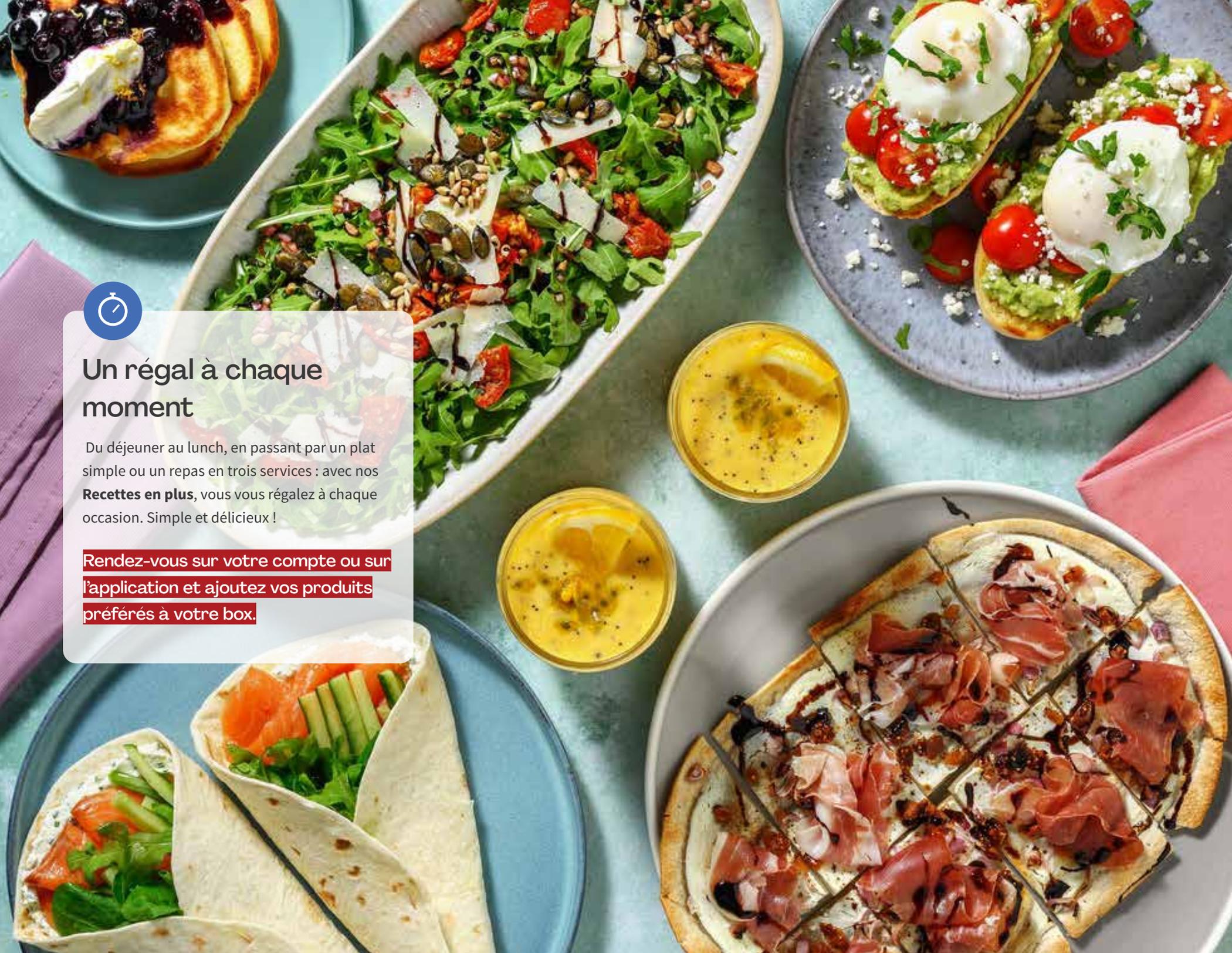
Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, petit bol

Ingrédients

Pâte à pizza* (pièce(s))	1
Passata (g)	200
Tranches de jambon fumé* (tranche(s))	8
Ananas* (g)	200
Gouda vieux râpé* (g)	100
Épices italiennes (sachet(s))	1
A ajouter vous-même	
Poivre et sel	à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	742 /177
Lipides total (g)	5
Dont saturés (g)	2,8
Glucides (g)	22
Dont sucres (g)	4,3
Fibres (g)	1
Protéines (g)	8
Sel (g)	1

Allergènes

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

Mini pizzas hawaïennes pour toute la famille

ananas et jambon | à partager



Mise en bouche Durée totale : 25 min.



1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Dans le petit bol, mélangez la **passata** et les **épices italiennes**. Salez et poivrez.
- Coupez les tranches d'**ananas** en deux et le **jambon** en morceaux.

2. Couper la pâte

- Déroulez la **pâte à pizza** et coupez-la en 15 petits carrés.
- Déposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

3. Garnir les mini pizzas

- Étalez 1 cs de **sauce tomate** sur chaque carré de **pâte**.
- Répartissez-y le **fromage**.
- Déposez l'**ananas** et le **jambon** par-dessus (voir conseil).

Conseil : Si vous le souhaitez, n'ajoutez pas d'ananas ni de jambon sur quelques parts pour obtenir quelques mini pizzas au fromage.

4. Servir

- Enfouez les **mini pizzas** 8 à 10 minutes.
- Sortez les **mini pizzas** du four et servez-les chaudes.

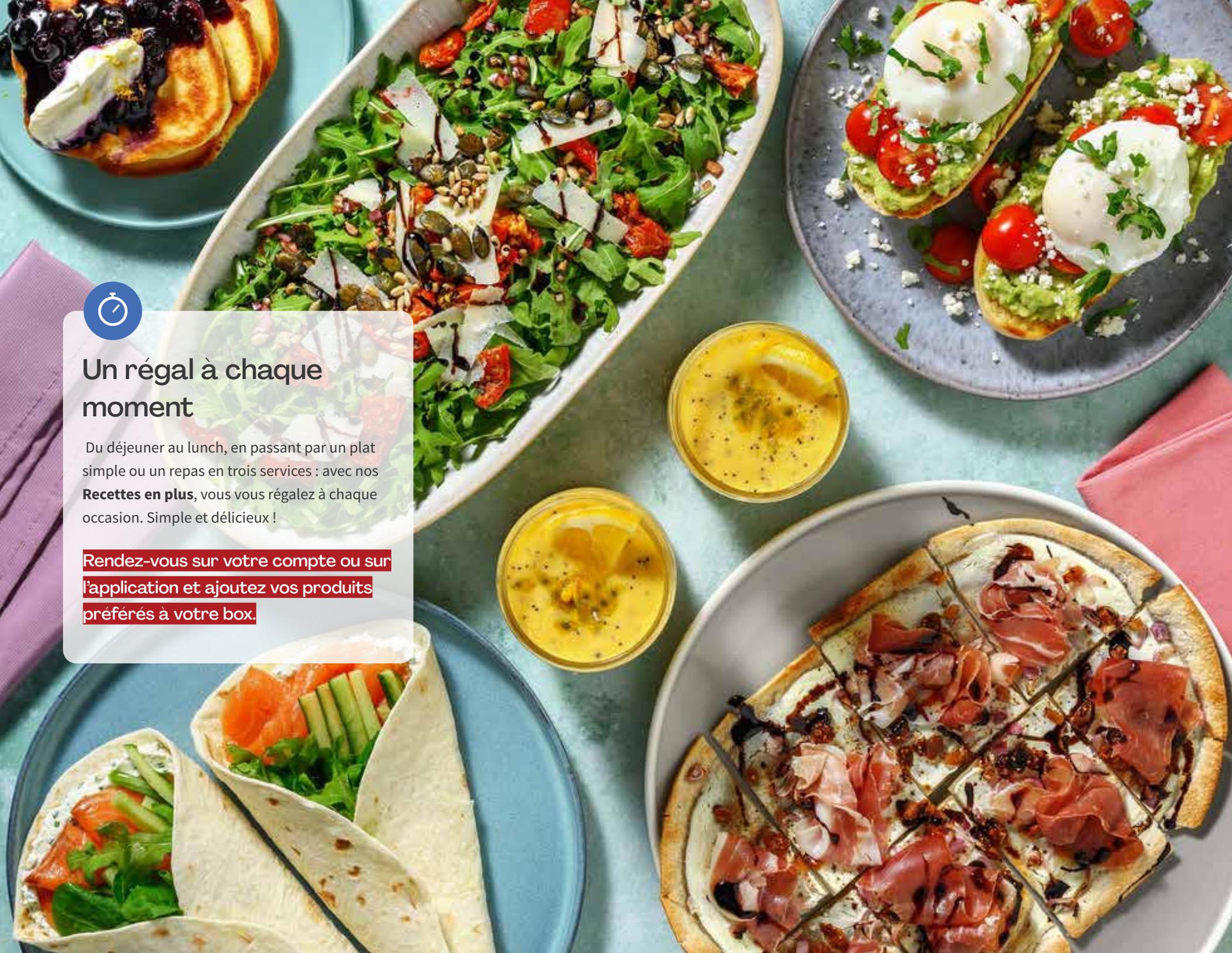
Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol, saladier, petit bol, poêle, papier aluminium

Ingrédients

Farine de blé (g)	400
Œuf* (pièce(s))	2
Lait demi-écrémé bio* (ml)	1000
Sucre glace (g)	100
Cannelle en poudre (cc)	3
Pomme* (pièce(s))	1
Lard* (tranche(s))	4
Gouda râpé* (g)	75
Confiture de myrtilles (g)	30
À ajouter vous-même	
Sel (cc)	½
Sucre (cs)	2
Beurre [végétal] (cs)	2

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	696/166
Lipides total (g)	5
Dont saturés (g)	2,5
Glucides (g)	25
Dont sucres (g)	10,5
Fibres (g)	1
Protéines (g)	6
Sel (g)	0,3

Allergènes

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

Pancakes à la hollandaise et garnitures variées

pomme-cannelle, lard-fromage, confiture-sucre glace

20 pancakes

Déjeuner Durée totale : 40 min.



1. Préparer la pâte

- Dans le saladier, mélangez les **œufs** et le **lait**.
- Ajoutez-y 2 cs de sucre et 1 pincée de sel.
- Ajoutez-y la **farine** petit à petit, tout en remuant.

2. Préparer les garnitures

- Coupez la **pomme** en fines tranches. Dans le bol, mélangez la **pomme** et la **cannelle**.
- Coupez le **lard** en morceaux.
- Mettez le **sucre glace** dans le petit bol.

3. Cuire les pancakes

- Dans la poêle, faites fondre 1 cs de beurre à feu moyen-vif. Versez une louche de pâte dans la poêle puis faites cuire/dorer le **pancake** 2 minutes de chaque côté. Retirez-le de la poêle et réservez sous une feuille d'aluminium pour le garder au chaud.
- Pour la variante à base de **pomme** et de **cannelle**, faites cuire la **pomme** 1 à 2 minutes dans la poêle puis versez la pâte par dessus. Laissez cuire 2 minutes par côté.
- Pour la variante à base de **lard** et de **fromage**, faites cuire le **lard** 2 à 2 minutes dans la poêle puis versez la pâte par dessus. Laissez cuire 2 minutes par côté. Ajoutez le **fromage** après avoir retourné le **pancake**.

4. Servir

- Servir les différentes variantes de **pancakes** sur la table, ainsi que la **confiture** et le **sucre glace**.
- Garnissez les **pancakes** de la **garniture** souhaitée et enroulez-les.

Bon appétit !





Un régal à chaque moment

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

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

