



# Nachos au fromage et oignon nouveau

sauce sucrée au chili et à la crème aigre | à partager

Mise en bouche

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol

## Ingrédients

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

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

## Allergènes

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



## Préparer

- Préchauffez le four à 180°C.
- Coupez l'oignon nouveau en fines rondelles.

## Préparer la sauce

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

## Servir

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

**Bon appétit !**



# Rouleaux de printemps vietnamiens au poulet

sauce teriyaki et crudités | 10 pièces

Mise en bouche

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

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

## Ingrédients

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

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

## Allergènes

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



## Préparer

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

## Préparer la sauce

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

## Servir

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

Bon appétit !



# Quesadillas au poulet haché et poivron

dip à la mexicaine | 2 portions

Mise en bouche

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

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

## Ingrédients

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

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

## Allergènes

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



## Préparer les garnitures

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

## Préparer les quesadillas

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

## Servir

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

Bon appétit !



# Poulet saté et krupuk

oignons frits et coriandre fraîche | 4 portions

Mise en bouche

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Bol, casserole en inox, poêle

## Ingrédients

Coriandre fraîche* (g)	10
Sauce hoisin (g)	50
Sauce à la cacahuète* (g)	120
Oignons frits (g)	30
Krupuk aux crevettes grises (g)	60
Émincés de cuisse de poulet* (g)	400
À ajouter vous-même	
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	2½
Sauce soja sucrée (cs)	1
Sauce rouge épicée [de type harissa]	À votre goût
Beurre [végétal] (cs)	½

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	904 /216
Lipides total (g)	13
Dont saturés (g)	4,2
Glucides (g)	12
Dont sucres (g)	5,7
Fibres (g)	1
Protéines (g)	11
Sel (g)	1,4

## Allergènes

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



## Mariner le poulet

- Coupez le poulet en petites lanières dans la longueur.
- Dans le bol, mélangez la sauce hoisin avec la sauce soja pour préparer la marinade. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez-y le poulet, mélangez, puis réservez jusqu'à utilisation.
- Ciselez finement la coriandre.

## Préparer la sauce

- Versez la sauce à la cacahuète et la sauce soja sucrée dans la casserole en inox, puis réchauffez à feu doux en mélangeant bien. Ajoutez-y un peu de sauce rouge épicée (de type harissa) à votre goût.
- Pendant ce temps, faites fondre le beurre dans la poêle et cuire le poulet 6 à 8 minutes à feu moyen. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

## Servir

- Servez le poulet sur un plat à service.
- Accompagnez de la sauce à la cacahuète et garnissez d'oignons frits.
- Saupoudrez le poulet de coriandre fraîche.
- Accompagnez du krupuk.

**Bon appétit !**



# Crevettes à l'ail relevées

baguette, aïoli et citron | à partager

Mise en bouche

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plat à four

## Ingrédients

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

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

## Allergènes

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



## Préparer

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

## Cuire les crevettes

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

## Servir

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

**Bon appétit !**



# Pain à l'ail et à la mozzarella

beurre à l'ail & persil maison | à partager

Mise en bouche

Durée de préparation : 10 - 15 min.



Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Bol

## Ingrédients

Mozzarella* (boule(s))	1
Gouda râpé* (g)	75
Persil plat frais* (g)	10
Beurre doux* (g)	125
Gousse d'ail (pièce(s))	1
Demi-baguette (pièce(s))	2
À ajouter vous-même	
Poivre et sel	À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1505 /360
Lipides total (g)	25
Dont saturés (g)	16,1
Glucides (g)	23
Dont sucres (g)	0,9
Fibres (g)	2
Protéines (g)	10
Sel (g)	0,9

## Allergènes

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



## Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Sortez le beurre du réfrigérateur pour le porter à température ambiante.
- Écrasez ou émincez l'ail. Ciselez finement le persil.

## Préparer le beurre à l'ail

- Dans le bol, mélangez le beurre ramolli avec l'ail et  $\frac{2}{3}$  du persil.
- Assaisonnez de sel et de poivre.
- Coupez la mozzarella en gros morceaux.

## Servir

- Entaillez les demi-baguettes dans la diagonale, en veillant à ne pas les couper en entier.
- Étalez le beurre à l'ail à l'intérieur du pain et ajoutez-y un peu des 2 fromages. Parsemez le reste du fromage sur le pain.
- Enfourez les demi-baguettes 10 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage soit doré.
- Servez le pain à l'ail sur un plat à service. Parsemez-y le reste du persil pour apprêter.

Bon appétit !



# Flammekueche au jambon serrano

garnie de figue séchée et crème balsamique | 2 portions

Mise en bouche

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, petit bol

## Ingrédients

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1900 /454	605 /145
Lipides total (g)	10	3
Dont saturés (g)	4,2	1,3
Glucides (g)	66	21
Dont sucres (g)	19	6,1
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	21	7
Sel (g)	2,6	0,8

## Allergènes

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



## Préparer

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

## Enfourner

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

## Servir

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

**Bon appétit !**



# Camembert au four

baguette, chutney d'oignon et noix | à partager

Mise en bouche

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plat à four

## Ingrédients

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

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

## Allergènes

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



## Préparer

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

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

## Garnir le camembert

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

## Servir

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

**Bon appétit !**



# Banana bread

pomme et raisins secs | 10 tranches

Pâtisserie

Durée de préparation : 70 - 80 min.



Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Moule à cake de 25 cm de longueur, assiette creuse, grand bol, mixeur plongeant

## Ingrédients

Banane (pièce(s))	3
Pomme* (pièce(s))	1
Raisins secs (g)	40
Préparation pour banana bread (g)	400
Cannelle en poudre (cc)	3
À ajouter vous-même	
Eau (ml)	60
Huile de tournesol (cs)	3

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	994 /238
Lipides total (g)	5
Dont saturés (g)	1,3
Glucides (g)	41
Dont sucres (g)	24
Fibres (g)	2
Protéines (g)	5
Sel (g)	0,6

## Allergènes

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



## Préparer

- Préchauffez le four à 180°C.
- Écrasez 2 bananes à la fourchette dans l'assiette creuse (voir conseil).
- Lavez la pomme et coupez-la en gros morceaux. Épluchez-la si sa peau est trop épaisse.
- Hachez grossièrement les raisins secs.

**Conseil :** Plus les bananes sont mûres, plus le gâteau sera sucré. Vous pouvez les faire mûrir plus vite en les plaçant près d'un avocat, ou en les enveloppant dans du papier journal.

## Préparer la pâte

- Graissez le moule à cake ou tapissez-le de papier sulfurisé.
- Dans le grand bol, mélangez la purée de banane avec la préparation pour banana bread, la pomme, la cannelle en poudre, 3 cs d'huile de tournesol et 60 ml d'eau. Mixez le tout au mixeur plongeant.
- Ajoutez les raisins secs et mélangez-les à la pâte.
- Versez la pâte dans le moule à cake. Coupez la 3e banane en deux dans la longueur. Disposez-la, face tranchée vers le haut, sur la pâte.

## Servir

- Enfourez le banana bread 45 à 55 minutes.
- Vérifiez si le banana bread est prêt en le piquant au centre avec une pique à brochette. Si elle en ressort sèche, le banana bread est prêt !
- Retirez-le du four et laissez-le refroidir dans le moule 15 minutes (voir conseil).

**Conseil :** Si vous voulez déguster le banana bread tiède le lendemain, réchauffez-en les tranches au grille-pain, ou passez-le brièvement au four.

**Bon appétit !**



# Brownie aux deux chocolats

garni de noix | 9 parts

Pâtisserie

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

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

## Ingrédients

Œuf* (pièce(s))	2
Préparation pour brownie (g)	400
Noix concassées (g)	40
Pépites de chocolat au lait (g)	100
Pépites de chocolat blanc (g)	100
À ajouter vous-même	
Eau (ml)	80
Beurre [végétal] (g)	40

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1742 /416
Lipides total (g)	19
Dont saturés (g)	9,4
Glucides (g)	52
Dont sucres (g)	36,5
Fibres (g)	3
Protéines (g)	7
Sel (g)	1,2

## Allergènes

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



## Préparer

- Pesez le beurre, puis coupez-le en dés et laissez-le à température ambiante.
- Préchauffez le four à 180°C.
- Tapissez le moule à cake de 20 x 20 cm de papier sulfurisé (voir conseil).
- Dans le grand bol, battez les œufs, le beurre et l'eau avec la préparation pour brownie en pâte homogène.

**Conseil :** Si vous n'avez pas de moule à cake, utilisez un plat à four rectangulaire.

## Enfourner le brownie

- Ajoutez-y  $\frac{2}{3}$  des noix et des pépites de chocolat blanc et au lait.
- Versez la pâte dans le moule à cake (ou plat à four). Saupoudrez-y le reste des noix et pépites de chocolat blanc et au lait.
- Enfourez le brownie 22 à 25 minutes (voir conseil).
- Le brownie est prêt lorsque des fissures se forment sur le dessus.

**Conseil :** Si vous l'aimez moelleux, faites-le cuire moins longtemps.

## Servir

- Sortez le brownie du four et laissez-le refroidir 5 minutes (voir conseil).
- Coupez-le en 9 morceaux environ et retirez-les un par un du moule.

**Conseil :** Utilisez une pique à brochette pour vérifier la cuisson du brownie. Il doit être un peu collant à l'intérieur. Si la pâte est encore trop liquide, enfourez le brownie encore quelques minutes.

## Bon appétit !



# Carrot cake glacé au fromage frais

8 - 10 parts

Pâtisserie

Durée de préparation : 80 - 90 min.



Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Bol, moule à cake de 25 cm de longueur, râpe, grand bol, mixeur à main, papier sulfurisé

## Ingrédients

Beurre doux* (g)	160
Carotte* (pièce(s))	4
Sucre cristallisé (g)	200
Œuf* (pièce(s))	4
Farine de blé (g)	200
Levure chimique (g)	10
Cannelle en poudre (cc)	1½
Sucre glace (g)	100
Fromage frais* (g)	50

### À ajouter vous-même

Sel (cc) une pincée

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1129 /270
Lipides total (g)	12
Dont saturés (g)	7,1
Glucides (g)	35
Dont sucres (g)	24,3
Fibres (g)	2
Protéines (g)	5
Sel (g)	0,4

## Allergènes

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



## Préparer

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

## Préparer la pâte

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

## Servir

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

Bon appétit !



# Crumble aux nectarines et pistaches concassées

citron vert et crème aigre | à partager

Pâtisserie

Durée de préparation : 50 - 60 min.



Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Grand bol, râpe fine, plat à four, petit bol

## Ingrédients

Farine de blé (g)	200
Sucre de canne (g)	100
Fécule de maïs (sachet(s))	½
Nectarine* (pièce(s))	3
Pistaches (g)	60
Citron vert* (pièce(s))	1
Crème aigre bio* (g)	100
À ajouter vous-même	
Beurre [végétal] (g)	100
Cassonade (cs)	1

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	976 /233
Lipides total (g)	11
Dont saturés (g)	5,7
Glucides (g)	29
Dont sucres (g)	13,4
Fibres (g)	2
Protéines (g)	5
Sel (g)	0

## Allergènes

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



## Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Coupez le beurre en petits dés et réservez-le au réfrigérateur jusqu'à utilisation.
- Prélevez le zeste du citron vert et pressez-en le jus dans le petit bol. Coupez les nectarines en deux, retirez-en le noyau et coupez-en la chair en dés. Concassez grossièrement les pistaches.
- Dans le plat à four, mélangez la nectarine avec la fécule de maïs, le jus et zeste de citron vert ainsi que la cassonade.

## Pétrir

- Dans le grand bol, mélangez la farine avec le sucre de canne.
- Ajoutez-y les dés de beurre et mélangez le tout à la main. Continuez à pétrir jusqu'à obtenir une texture friable et compacte lorsque vous pressez la pâte.
- Répartissez uniformément la pâte sur le mélange à la nectarine.

## Enfourner et servir

- Enfourez le crumble 20 à 25 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Garnissez-le ensuite des pistaches et enfourez-le à nouveau 5 minutes.
- Laissez-le refroidir 5 à 10 minutes avant de servir.
- Servez le crumble avec la crème aigre en accompagnement.

**Bon appétit !**



# Quatre-quarts citron-pistache

glaçage et zeste de citron | 12 parts

Pâtisserie

Durée de préparation : 60 - 70 min.



Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Bol, moule à cake de 25 cm de longueur, grand bol, râpe fine, mixeur à main, papier sulfurisé, petite casserole en inox

## Ingrédients

Beurre doux* (g)	200
Œuf* (pièce(s))	4
Sucre cristallisé (g)	200
Farine de blé (g)	200
Levure chimique (g)	6
Pistaches (g)	40
Citron* (pièce(s))	1
Sucre glace (g)	100
Sucre vanillé (g)	5

### À ajouter vous-même

Sel (cc)	1
----------	---

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1577 /377
Lipides total (g)	20
Dont saturés (g)	10,8
Glucides (g)	44
Dont sucres (g)	29,4
Fibres (g)	1
Protéines (g)	6
Sel (g)	0,8

## Allergènes

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



## Préparer

- Préchauffez le four à 175°C. Pesez le beurre, le sucre, la farine et la levure chimique.
- Faites fondre le beurre dans la petite casserole en inox ou au micro-ondes. Une fois complètement fondu, laissez-le refroidir.
- Concassez grossièrement les pistaches.
- Graissez un moule à cake rectangulaire ou tapissez-le de papier sulfurisé.

## Préparer la pâte

- Dans le grand bol, battez les œufs et le sucre cristallisé au batteur électrique ou mixeur, jusqu'à obtention d'une pâte aérienne de couleur jaune clair. Ensuite, incorporez-y le beurre.
- Ajoutez-y la farine, le sucre vanillé, la levure chimique, le sel et les  $\frac{3}{4}$  des pistaches. Mélangez délicatement à la spatule.
- Versez la pâte dans le moule à cake et enfournez au centre du four 40 à 50 minutes (voir conseil).

**Conseil :** Au bout de 40 minutes, contrôlez la cuisson du quatre-quarts en le piquant avec une pique à brochette. Si elle en ressort sèche, le quatre-quarts est prêt.

## Servir

- Sortez le quatre-quarts du four et laissez-le refroidir avant de le démouler. Une fois le quatre-quarts refroidi, vous pouvez poursuivre avec les instructions suivantes.
- Prélevez le zeste du citron et pressez-en la moitié.
- Dans le bol, mélangez le sucre glace et le jus de citron pour obtenir le glaçage.
- Étalez le glaçage sur le quatre-quarts, puis décorez-le avec le zeste de citron et le reste de pistaches. Servez le quatre-quarts.

**Bon appétit !**



# Crème au citron « lemon posset »

à la menthe fraîche | 4 portions

Dessert

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Bol, râpe fine, casserole en inox, tamis ou passoire

## Ingrédients

Citron* (pièce(s))	4
Crème fraîche liquide* (ml)	400
Sucre cristallisé (g)	110
Menthe fraîche* (g)	10

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1035 /247
Lipides total (g)	19
Dont saturés (g)	12,9
Glucides (g)	17
Dont sucres (g)	14,3
Fibres (g)	1
Protéines (g)	1
Sel (g)	0

## Allergènes

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



## Préparer les citrons

- Prélevez le zeste d'un citron.
- Coupez les citrons en deux dans la longueur et retirez-en la chair.
- Placez un tamis au dessus du bol. Hachez finement la chair des citrons et transférez-la dans le tamis en vous assurant que le bol soit en dessous. Appuyez avec le dos d'une cuillère pour libérer le jus de citron de la chair.
- Réservez le jus et le zeste de citron.

## Chauffer la crème fraîche liquide

- Faites chauffer la crème fraîche liquide et le sucre dans la casserole en inox à feu moyen-vif.
- Remuez 5 à 6 minutes, ou jusqu'à ce que le sucre soit dissout et que la crème bouillonne.
- Baissez le feu et laissez mijoter 10 à 12 minutes.
- Retirez la casserole du feu et ajoutez-y le jus et le zeste de citron. Mélangez bien.

## Servir

- Versez la crème au citron dans les moitiés de citron.
- Laissez-les refroidir à température ambiante. Ensuite, couvrez-les et réservez-les minimum 3 heures au réfrigérateur (voir conseil).
- Garnissez les « lemon possets » de feuilles de menthe et servez.

**Conseil :** Vous pouvez préparer les lemon possets jusqu'à 24 h à l'avance en les réservant au réfrigérateur.

**Bon appétit !**

Petit-déj

Faites le plein de vitamines!

**1** Pancakes à l'américaine garnis de mangue et noix de coco

**2** Tartines au jambon et au fromage frais aux herbes

**3** Bowl de yaourt à la grecque garni de mangue

# Pancakes à l'américaine garnis de mangue et noix de coco

mascarpone au miel | 2 portions

20 min.



## Ingrédients pour 2 personnes

Farine de blé (g)	200
Lait battu bio* (ml)	200
Levure chimique (g)	8
Œuf* (pièce(s))	2
Noix de coco râpée (g)	20
Mangue* (pièce(s))	1
Mascarpone* (g)	50

### À ajouter vous-même

Sel (cc)	½
Huile de tournesol (cs)	1
Sucre (cs)	1
Miel [ou alternative vegan] (cs)	1

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs Nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3330 / 796	776 / 185
Lipides total (g)	30	7
Dont saturés (g)	15,7	3,7
Glucides (g)	105	24
Dont sucres (g)	34,1	7,9
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	26	6
Sel (g)	3,2	0,8

## Ustensiles

Grande poêle, petit bol, 2x bol, papier aluminium

### Étape 1.

- Battez les œufs dans le bol. Ajoutez-y le lait battu et battez le tout au fouet pour obtenir une consistance légère (voir conseil).
- Dans l'autre bol, mélangez la farine, le sel, le sucre et ½ sachet de levure chimique.
- Ajoutez les œufs et le lait battus à la spatule au mélange à base de farine.

**Conseil :** La consistance est assez légère lorsque des bulles d'air sont visibles.

### Étape 2.

- Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans la grande poêle à feu moyen-vif.
- Versez-y 1 louche à soupe de pâte et cuire/dorer les pancakes environ 2 minutes de chaque côté. Réservez-les au chaud hors de la poêle sous une feuille d'aluminium.
- Répétez l'opération jusqu'à épuiser la pâte. Entre temps, ajoutez de l'huile de tournesol à la poêle si nécessaire.

### Étape 3.

- Épluchez la mangue et taillez-la en dés.
- Dans le petit bol, mélangez le mascarpone et le miel.

### Étape 4.

- Servez les pancakes sur les assiettes.
- Déposez-y une cuillerée de mascarpone et les dés de mangue.
- Saupoudrez le tout de noix de coco râpée et arrosez éventuellement de miel à votre goût.

## Allergènes

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

## Contact

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

# Tartines au jambon et au fromage frais aux herbes

4 portions | 2 petits-déjeuners pour 2 personnes

10 min.



## Ingrédients pour 4 portions

Tranches de jambon fumé* (tranche(s))	8
Fromage frais aux fines herbes* (g)	100
Mâche* (g)	40
Ciabatta complète (pièce(s))	4
À ajouter vous-même	
Poivre noir	à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs Nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	882 /211
Lipides total (g)	8
Dont saturés (g)	3,9
Glucides (g)	20
Dont sucres (g)	1,5
Fibres (g)	4
Protéines (g)	12
Sel (g)	1,1

## Allergènes

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

# Bowl de yaourt à la grecque garni de mangue

4 portions | 2 petits-déjeuners pour 2 personnes

10 min.



## Ingrédients pour 4 portions

Yaourt à la grecque* (g)	500
Mangue* (pièce(s))	1
Graines de courge (g)	40
À ajouter vous-même	
Miel [ou alternative vegan]	à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs Nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	562 /134
Lipides total (g)	9
Dont saturés (g)	4,5
Glucides (g)	7
Dont sucres (g)	6,7
Fibres (g)	1
Protéines (g)	5
Sel (g)	0,1

1. Épluchez la mangue puis taillez-la en dés.
2. Répartissez 250 g de yaourt à la grecque dans 2 bols.
3. Répartissez-y également la moitié de la mangue et des graines de courge. Arrosez de miel à votre goût.
4. Répétez l'opération un autre jour pour préparer le second petit-déjeuner.

**Bon appétit !**



## Box Smoothie

3 smoothies | 2 portions de chaque

Petit-déj

Durée de préparation : 10 - 15 min.



Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Mixeur (plongeant) avec bol profond

## Ingrédients

Fruit de la passion* (pièce(s))	6
Mangue* (pièce(s))	3
Myrtilles* (g)	125
Orange* (pièce(s))	4
Lait demi-écrémé bio* (ml)	400
Yaourt entier bio* (g)	200
Noix de coco râpée (g)	10

### À ajouter vous-même

Miel [ou alternative vegan] À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	268 /64
Lipides total (g)	1
Dont saturés (g)	0,7
Glucides (g)	11
Dont sucres (g)	8,6
Fibres (g)	1
Protéines (g)	2
Sel (g)	0

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

## Allergènes

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



## Smoothie mangue et noix de coco râpée

- Épluchez 2 mangues et taillez-les en dés. Ajoutez-les au blender (ou bol profond si vous utilisez un mixeur plongeant) avec 100 g de yaourt et 200 ml de lait.
- Mixez le tout au blender (ou mixeur plongeant) en smoothie épais.
- Ajoutez-y éventuellement du miel à votre convenance, puis versez le smoothie dans des verres. Garnissez de la noix de coco râpée.

## Smoothie au fruit de la passion et mangue

- Épluchez et coupez 1 mangue en morceaux. Coupez 3 fruits de la passion en deux et retirez-en la chair.
- Placez la mangue et les fruits de la passion dans le blender (ou bol profond si vous utilisez un mixeur plongeant). Ajoutez-y 100 g de yaourt et 200 ml de lait puis mixez au blender (ou mixeur plongeant) en smoothie épais.
- Ajoutez-y éventuellement du miel à votre convenance, puis versez le smoothie dans des verres. Coupez 1 fruit de la passion en deux et retirez-en la chair. Déposez-la sur le smoothie.

## Smoothie myrtilles-fruit de la passion

- Coupez 2 fruits de la passion en deux et retirez-en la chair. Pressez 4 oranges.
- Placez le fruit de la passion, le jus d'orange et les  $\frac{2}{3}$  des myrtilles dans le blender (ou bol profond si vous utilisez un mixeur plongeant) puis mixez au blender (ou mixeur plongeant) en smoothie épais.
- Ajoutez-y éventuellement du miel à votre convenance, puis versez le smoothie dans des verres. Garnissez du reste de myrtilles.

Bon appétit !



# Smoothie piña colada ananas-banane

lait de coco et citron vert | 2 portions

Petit-déj

Durée de préparation : 5 - 10 min.



Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Mixeur (plongeant) avec bol profond, petit bol

## Ingrédients

Lait de coco (ml)	250
Banane (pièce(s))	1
Ananas* (g)	200
Citron vert* (pièce(s))	1
Noix de coco râpée (g)	10

### À ajouter vous-même

Miel [ou alternative vegan] À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1569 / 375	472 / 113
Lipides total (g)	26	8
Dont saturés (g)	21,7	6,5
Glucides (g)	32	10
Dont sucres (g)	25,1	7,5
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	3	1
Sel (g)	0	0

## Allergènes

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



## Préparer

- Épluchez et coupez 1 banane en rondelles.
- Pressez le citron vert dans le petit bol.



## Mixer

- Mettez les rondelles de banane dans le blender - ou bol profond si vous utilisez un mixeur plongeant.
- Ajoutez-y l'ananas, le jus de citron vert et 250 ml de lait de coco puis mixez jusqu'à obtention d'une consistance lisse (voir conseil).

**Conseil :** Si vous le trouvez trop épais, ajoutez-y un filet d'eau ou de lait.



## Servir

- Mélangez un peu de miel au smoothie à votre goût.
- Versez le smoothie dans 2 verres.
- Garnissez-le de la noix de coco râpée.

**Bon appétit !**



## Pudding de chia : 3 variantes

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

Petit-déj

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

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

## Ingrédients

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

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

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

## Allergènes

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



## Recette 1 : Mangue sirupeuse (2 portions)

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

## Recette 2 : Cranberries et chocolat blanc (2 portions)

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

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

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

Bon appétit !



# Parfaits au yaourt à la grecque et myrtilles

confiture de fraise | 2 portions

Dessert

Durée de préparation : 10 - 15 min.



Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Bol

## Ingrédients

Yaourt à la grecque bio* (g)	225
Confiture de fraises (g)	15
Myrtilles* (g)	125
Mélange de cranberries et noix (g)	60

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1515 /362	713 /170
Lipides total (g)	22	10
Dont saturés (g)	7,9	3,7
Glucides (g)	30	14
Dont sucres (g)	26,1	12,3
Fibres (g)	3	1
Protéines (g)	8	4
Sel (g)	0,2	0,1

## Allergènes

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



## Mélanger

- Dans le bol, mélangez le yaourt à la grecque avec la confiture de fraises.

## Préparer les parfaits

- Répartissez la moitié du yaourt à la confiture dans 2 verres pour constituer la première couche.
- Déposez-y la moitié du mélange de cranberries et noix, puis la moitié des myrtilles.

## Servir

- Répétez l'opération avec le reste du yaourt et du mélange de cranberries et noix pour former la deuxième couche.
- Terminez par les myrtilles, puis servez.

**Bon appétit !**



# Petit-déjeuner de crackers garnis

trois variations salées | 2 portions de chaque

Petit-déj

Durée de préparation : 10 - 15 min.



Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Casserole en inox, petit bol

## Ingrédients

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

### À ajouter vous-même

Poivre et sel À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

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

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

## Allergènes

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



## Option 1 : jambon, concombre et fromage frais

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

## Option 2 : avocat écrasé et œufs durs

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

## Option 3 : fromage de chèvre frais et avocat

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

**Bon appétit !**



# Pancakes garnis de mascarpone au citron

myrtilles et zeste de citron | 2 portions

Petit-déj

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Papier aluminium, bol, grande poêle, râpe fine, petit bol, 2x bol, fouet

## Ingrédients

Farine de blé (g)	150
Œuf* (pièce(s))	2
Lait battu bio* (ml)	200
Levure chimique (g)	8
Mascarpone* (g)	50
Myrtilles* (g)	125
Sucre glace (g)	20
Citron* (pièce(s))	1
À ajouter vous-même	
Huile de tournesol (cs)	1
Miel [ou alternative vegan]	À votre goût
Sucre (cc)	1

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2611 /624	682 /163
Lipides total (g)	24	6
Dont saturés (g)	9,9	2,6
Glucides (g)	82	21
Dont sucres (g)	22	5,7
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	22	6
Sel (g)	2	0,5

## Allergènes

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



## Préparer

- Battez les œufs dans le bol. Ajoutez-y le lait battu et battez le tout au fouet pour obtenir une consistance légère (voir conseil).
- Pesez 150 g de farine. Dans le 2e bol, mélangez-la avec ½ sachet de levure chimique et 1 cc de sucre.
- Ajoutez les œufs et le lait battus au mélange à base de farine à la spatule.

**Conseil :** La consistance est assez légère lorsque des bulles d'air sont visibles.

## Cuire

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

**Conseil :** Attention : faites cuire des pancakes de petite taille pour pouvoir former une pile plus haute !

## Servir

- Pendant ce temps, prélevez le zeste du citron et pressez-en le jus au-dessus du petit bol.
- Dans le 3e bol, mélangez le mascarpone et le sucre glace, puis ajoutez-y le jus et le zeste de citron à votre convenance.
- Empilez les pancakes sur un plat à service, en déposant des cuillerées de mascarpone au citron et des myrtilles entre les pancakes.
- Sur le haut de la pile, déposez une dernière cuillerée de mascarpone au citron et saupoudrez éventuellement du reste de zeste de citron. Si vous le souhaitez, arrosez de miel.

**Bon appétit !**



# Pain perdu façon tarte aux pommes

crème fouettée au citron | 2 portions

Petit-déj

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

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

## Ingrédients

Crème fraîche liquide* (ml)	100
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
A ajouter vous-même	
Sucre (cs)	1
Beurre [végétal] (cs)	1
Eau pour la sauce (ml)	100
Sel	À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2841 / 679	632 / 151
Lipides total (g)	36	8
Dont saturés (g)	20,8	4,6
Glucides (g)	68	15
Dont sucres (g)	26,8	6
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	18	4
Sel (g)	1	0,2

## Allergènes

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



## Préparer

- Dans le bol, battez la crème fraîche et la moitié du sucre au mixeur à main 2 à 3 minutes.
- Zestez le citron au-dessus de la crème fouettée, 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 du sucre et mélangez bien.

## Préparer la compote de pommes

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle à feu moyen.
- 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. Battez les œufs, le lait, 1 pincée de sel et le reste de la cannelle dans une assiette creuse.

## Servir

- Faites fondre 1 noix 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.
- Servez les pains perdus sur deux assiettes. Versez la compote de pommes caramélisées dessus. Accompagnez d'une cuillerée de crème fouettée au citron.

Bon appétit !



# Toast à l'avocat, œufs et tomates cerises

herbes fraîches, citron vert et fromage à la grecque | 2 portions

Petit-déj

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, grande casserole, essuie-tout, assiette, petit bol, 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
Persil plat et coriandre frais* (g)	10
Fromage à la grecque* (g)	50
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)	3862/923	699/167
Lipides total (g)	54	10
Dont saturés (g)	11,6	2,1
Glucides (g)	76	14
Dont sucres (g)	7,7	1,4
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	33	6
Sel (g)	2,5	0,4

## Allergènes

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



## 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.
- Coupez l'avocat en deux et retirez-en le noyau et la peau. Écrasez-en finement la chair dans le bol. Pressez la moitié du citron vert par-dessus. Assaisonnez de sel et de poivre puis mélangez.
- Coupez l'autre moitié du citron vert en quartiers.

## 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.
- Effectuez des mouvements circulaires au fouet dans la casserole pour former un tourbillon d'eau. Cassez chaque œuf 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 :** Si vous préférez un œuf mi-mollet, faites-le cuire 6 minutes, ou 10 minutes pour un œuf cuit dur.

## Servir

- Servez les toasts sur les assiettes.
- Épluchez l'ail, coupez-le en deux et frottez-en un peu les toasts.
- 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.
- Ciselez finement le persil et la coriandre. Émiettez le fromage à la grecque sur les toasts et garnissez-les des herbes fraîches.

**Bon appétit !**



# Poké bowl au thon et à l'avocat

mayo à la sriracha et furikake | 2 portions

Déjeuner

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Bol, casserole avec couvercle, éplucheur, poêle

## Ingrédients

Riz à sushi (g)	150
Mini-concombre* (pièce(s))	1
Avocat (pièce(s))	1
Fèves de soja* (g)	50
Mayo à la sriracha* (g)	50
Furikake (sachet(s))	1
Thon Skipjack à l'huile de tournesol (boîte(s))	1
Oignon rouge (pièce(s))	1
Carotte* (pièce(s))	1
À ajouter vous-même	
Eau (ml)	350
Vinaigre de vin blanc (cs)	2
Sucre (cc)	2
Huile d'olive (cs)	1
Poivre et sel	À votre goût
Mayonnaise [végétale] (cs)	½

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3209 / 767	748 / 179
Lipides total (g)	40	9
Dont saturés (g)	5	1,2
Glucides (g)	75	18
Dont sucres (g)	14,6	3,4
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	23	5
Sel (g)	1	0,2

## Allergènes

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



## Préparer le riz à sushi

- Portez l'eau à ébullition (voir tableau des ingrédients) dans la petite casserole. Ajoutez-y 1 pincée de sel. Faites-y cuire le riz à sushi 12 à 15 minutes à couvert et à feu doux.
- Éteignez ensuite le feu et réservez le riz dans la casserole à couvert jusqu'au service.

## Couper les légumes

- Coupez le concombre en rondelles et l'oignon en demi-rondelles.
- Taillez des fins rubans de carotte à l'aide de l'éplucheur. Coupez l'avocat en deux. Retirez-en le noyau et la peau. Détaillez-en la chair en tranches.
- Dans le bol, mélangez la moitié du vinaigre de vin blanc et du sucre.
- Transférez le concombre dans le bol. Salez et poivrez à votre goût. Mélangez bien. Réservez jusqu'au service en remuant de temps en temps.

## Servir

- Mélangez le thon avec la mayonnaise. Salez et poivrez à votre goût.
- Remuez le riz avec une fourchette et incorporez-y le reste de vinaigre de vin blanc et de sucre.
- Servez le riz dans des bols. Déposez-y le thon, le concombre, l'oignon, la carotte, l'avocat et les fèves de soja.
- Parsemez de mayo à la sriracha et garnissez de furikake.

Bon appétit !



## Wrap de falafels

aïoli, fromage à la grecque et zaatar | 2 portions

Déjeuner

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Petit bol, poêle

## Ingrédients

Falafels* (pièce(s))	8
Pain plat libanais (pièce(s))	2
Mini-concombre* (pièce(s))	1
Aïoli* (g)	50
Zaatar (sachet(s))	1
Fromage à la grecque* (g)	50
Tomate (pièce(s))	1
Oignon rouge (pièce(s))	1
Mâche* (g)	40

### À ajouter vous-même

Vinaigre de vin blanc (cs)	1
Sucre (cc)	1
Huile d'olive (cs)	1
Sauce rouge épicée [de type harissa]	À votre goût
Poivre et sel	À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2707 / 647	738 / 176
Lipides total (g)	36	10
Dont saturés (g)	7,1	1,9
Glucides (g)	60	16
Dont sucres (g)	7,3	2
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	18	5
Sel (g)	1,9	0,5

## Allergènes

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

1



2



3



## Préparer

- Préchauffez le four à 180°C.
- Coupez l'oignon en demi-rondelles.
- Dans le petit bol, mélangez le vinaigre de vin blanc avec le sucre.
- Ajoutez-y l'oignon, assaisonnez de sel et de poivre puis mélangez bien. Réservez jusqu'au service, en remuant de temps en temps.

## Enfourner

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

## Servir

- Coupez le pain plat dans la longueur et tartinez-en l'intérieur d'aïoli (voir conseil).
- Garnissez de laitue, tomate et concombre.
- Ajoutez les falafels sur les légumes.
- Garnissez de l'oignon mariné, du fromage à la grecque et du reste de zaatar.

**Conseil :** Si vous aimez manger épicé, ajoutez-y un peu de sauce rouge épicée (de type harissa) au goût.

**Bon appétit !**



# Poulet kebab sur pain turc

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

Déjeuner

Durée de préparation : 10 - 15 min.



Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

2x petit bol, poêle

## Ingrédients

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

### À ajouter vous-même

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

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

## Allergènes

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



## Préparer

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

## Cuire le poulet

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

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

## Servir

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

**Bon appétit !**



# Sandwich à la burrata

tomates cerises rôties | 2 portions

Déjeuner

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, plat à four, casserole en inox

## Ingrédients

Burrata* (boule(s))	2
Tomates cerises rouges (g)	125
Basilic frais* (g)	5
Ciabatta blanche (pièce(s))	2
Gousse d'ail (pièce(s))	2
À ajouter vous-même	
Huile d'olive (cs)	2
Vinaigre balsamique noir (cs)	4
Sucre (cs)	2
Poivre et sel	À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2552 /610	874 /209
Lipides total (g)	32	11
Dont saturés (g)	14,3	4,9
Glucides (g)	55	19
Dont sucres (g)	16,7	5,7
Fibres (g)	3	1
Protéines (g)	22	7
Sel (g)	1,2	0,4

## Allergènes

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



## Préparer

- Préchauffez le four à 200°C. Transférez les tomates cerises dans le plat à four et arrosez-les de 1,5 cs d'huile d'olive. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Épluchez l'ail. Ajoutez les gousses d'ail au plat à four et enfournez 15 à 20 minutes.
- Faites chauffer le vinaigre balsamique et le sucre dans la casserole à feu moyen-vif. Portez à ébullition, puis portez le feu sur doux.
- Laissez mijoter le sirop au balsamique 12 à 15 minutes, ou jusqu'à ce qu'il ait la consistance désirée.

## Enfourner le pain

- Ciselez finement le basilic. Égouttez la burrata.
- Coupez la ciabatta en deux dans la longueur.
- Arrosez les moitiés de ciabatta du reste de l'huile d'olive puis salez et poivrez.
- Transférez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les avec les tomates cerises lors des 6 à 8 dernières minutes de cuisson de celles-ci.

## Servir

- Frottez une demi-gousse d'ail sur chacune des moitiés de ciabatta.
- Garnissez la ciabatta de burrata.
- Écrasez délicatement les tomates cerises rôties puis répartissez-les sur la burrata. Arrosez du jus laissé dans le plat à four à votre goût.
- Garnissez du basilic et arrosez de sirop au balsamique.

Bon appétit !



# Pains bao garnis de crevettes et salade de chou

mayo à la sriracha et gomasio | 2 portions

Déjeuner

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Bol, poêle

## Ingrédients

Coriandre fraîche* (g)	10	
Chou rouge, blanc et carotte* (g)	100	
Mayo à la sriracha* (g)	50	
Pain bao (pièce(s))	4	
Crevettes* (g)	160	
Gomasio (sachet(s))	1	
Mini-concombre* (pièce(s))	1	
À 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)	2343 / 560	661 / 158
Lipides total (g)	27	8
Dont saturés (g)	3,4	1
Glucides (g)	59	17
Dont sucres (g)	12,5	3,5
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	19	5
Sel (g)	1,9	0,5

## Allergènes

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



## Préparer la salade de chou

- Préchauffez le four à 180°C.
- Ciselez finement la coriandre.
- Dans le bol, mélangez le mélange de crudités avec la mayonnaise ordinaire, le vinaigre de vin blanc, le sucre, la moitié de la coriandre et la moitié de la mayo à la 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.

## Cuire les crevettes

- 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.
- Pendant ce temps, coupez le concombre en dés.

## Servir

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

**Bon appétit !**



# Ravioli en sauce crémeuse au mascarpone à la tomate

basilic frais & Parmigiano Reggiano | 2 portions

Déjeuner

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Râpe fine, casserole, 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* (g)	40

### À 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.

1



## Préparer

- Pour les ravioli, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez-y 1 pincée de sel puis faites-les cuire 4 à 6 minutes.
- Ensuite, égouttez-les et réservez-les.
- Râpez le Parmigiano Reggiano.

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. Salez et poivrez à votre goût.
- Mélangez-y délicatement les ravioli.
- Émincez ou déchirez grossièrement le basilic frais.

3



## Servir

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

**Bon appétit !**