

Box petit-déj

Bonjour !

1 Pain perdu de brioche au sucre
crème fraîche et mélisse citronnée

2 Smoothie à la banane
au lait de coco et dattes

3 Galettes d'épeautre à l'avocat
garnies de tomate et de fromage vieux

Pain perdu de brioche au sucre crème fraîche et mélisse citronnée

1x 25 min.



Ustensiles

Fouet, 2x assiette creuse, poêle

Ingrédients pour 1 petit déjeuner

	2p
Brioche ronde au sucre (pièce(s) 7) 8) 11) 12) 13) 15) 61) 62)	2
Mélisse citronnée fraîche* (g)	5
Cannelle en poudre (sachet(s))	1
Crème fraîche bio* (g) 7)	100
Lait demi-écrémé bio* (filet) 7)	2
Œuf de poule* (pièce(s)) 8)	4

À ajouter vous-même

Beurre (cc)	2
Sucre (cs)	2

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs Nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2805 / 670	961 / 229
Lipides total (g)	34	12
Dont saturés (g)	17,2	5,9
Glucides (g)	66	23
Dont sucres (g)	36,2	12,4
Fibres (g)	3	1
Protéines (g)	23	8
Sel (g)	1,1	0,4

Allergènes :

7) Lait/Lactose 8) Œuf 11) Soja 12) Lupin 13) Gluten 15) Blé

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

1. Coupez le dessus et le dessous de la **brioche** (voir conseil). Ciselez la **mélisse citronnée** en lanières.

Conseil : *Vous coupez le dessus et le dessous de la brioche pour qu'elle absorbe bien le lait. Vous n'avez pas besoin des morceaux restants pour cette recette, mais vous pouvez bien entendu les faire tremper dans le lait et les cuire aussi.*

2. Dans l'assiette creuse, mélangez le sucre et la **cannelle**. Dans l'autre assiette creuse, battez les **œufs** et le **lait** au fouet.
3. Faites chauffer le beurre dans la poêle à feu moyen-vif. Pendant ce temps, roulez les **brïoches** dans le mélange à base d'**œuf**, puis dans le mélange au sucre. Disposez-les dans la poêle et faites-les cuire environ 4 minutes par côté, jusqu'à ce qu'elles s'affermissent (voir conseil).

Conseil : *La vitesse à laquelle le sucre caramélise dépend de la poêle que vous utilisez. Baissez le feu si le sucre bruni trop vite.*

4. Servez le **pain perdu** sur les assiettes. Accompagnez de la **crème fraîche**. Garnissez de **mélisse citronnée fraîche**.

Contact

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

Smoothie à la banane

au lait de coco et dattes

2x 10 min.



Ustensiles

Blender ou bol profond, mixeur plongeant

Ingrédients pour 1 petit déjeuner

	2p
Banane (pièce(s))	2
Lait de coco (ml)	75
Flocons d'avoine (g) 13 17 60 61 62	75
Morceaux de dattes séchées (g) 60 61 62	20
Yaourt à la grecque bio* (ml) 7	150
Miel (pièce(s))	2

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs Nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2109 /504	693 /166
Lipides total (g)	17	6
Dont saturés (g)	11,1	3,7
Glucides (g)	72	24
Dont sucres (g)	42,1	13,8
Fibres (g)	6	2
Protéines (g)	11	3
Sel (g)	0,2	0,1

Allergènes :

7) Lait/Lactose **13)** Gluten **17)** Avoine

Peut contenir des traces de : **60)** Cacahuètes

61) Fruits à coque **62)** Sésame

1. Coupez la **banane** en rondelles. Dans le blender ou bol profond, mixez-les au **lait de coco**, **flocons d'avoine** et à la moitié des **morceaux de dattes** au mixeur plongeant en **smoothie** épais.

2. Éclaircissez le **smoothie** avec le **yaourt** et éventuellement un filet d'eau. Ajoutez la moitié du miel et mixez encore un peu.

3. Servez le **smoothie** dans des bols ou des verres et garnissez-le du reste de **dattes** et de **miel**.

4.

5.

6.

Galettes d'épeautre à l'avocat

garnies de tomate et de fromage vieux

2x 10 min.



Ustensiles

-

Ingrédients pour 1 petit déjeuner

	2p
Avocat (pièce(s))	1
Galettes d'épeautre (pièce(s)) 13 19	6
Tomates prunes (pièce(s))	2
Copeaux de Gouda Vieux* (g) 7	50

À ajouter vous-même

Poivre	à votre goût
--------	--------------

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs Nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1463 /350	720 /172
Lipides total (g)	23	11
Dont saturés (g)	7,5	3,7
Glucides (g)	18	9
Dont sucres (g)	4,0	2,0
Fibres (g)	7	3
Protéines (g)	13	6
Sel (g)	0,6	0,3

Allergènes :

7) Lait/Lactose **13)** Gluten **19)** Épeautre

Peut contenir des traces de : -

1. Coupez l'**avocat** en deux, dénoyotez-le, puis sortez-en la chair à la cuillère.

2. Tartinez l'**avocat** sur les **galettes d'épeautre**. Coupez la **tomate prune** en rondelles et disposez-les sur l'**avocat**.

3. Garnissez les **galettes** de **copeaux de fromage vieux**. Saupoudrez-les de poivre à votre goût.



**HELLO
FRESH**

Tarte au citron maison

GÂTEAU MAISON

Temps de préparation : 20 min. Cuisson au four : 20 min.



Œuf de poule



Citron jaune bio



Sucre glace



Beurre



Farine de blé



Crème aigre bio

Ingrédient de base

Sucre, sel



1. Préparer

- Sortez le beurre du réfrigérateur. Pesez-le et coupez-le en dés. Préchauffez le four à 190°C (chaleur tournante) ou 210°C (électrique).
- Séparez le blanc du jaune de 2 **œufs** dans 2 bols. Réservez le blanc. Mélangez les jaunes au beurre et **sucre glace**. Mixez au mixeur (électrique) ou robot de cuisine jusqu'à obtention d'un ensemble homogène.
- Ajoutez la **farine**, 1 cc de sel et malaxez à la main jusqu'à obtenir une pâte. Enveloppez-la dans du film alimentaire. Réservez-la au réfrigérateur.



2. Préparer la garniture

- Râpez le zeste de 1 **citron** à la râpe fine. Pressez les 2 autres dans le petit bol.
- Dans le bol, mélangez la **crème aigre** et le sucre en poudre au mixeur (à main) ou au fouet.
- Battez 4 **œufs** restants dans l'autre bol. Ajoutez-les à celui contenant la **crème aigre** avec le **jus & zeste de citron**, puis mixez en un tout homogène.



3. Cuire la tarte

- Graissez le moule à tarte de beurre. Recouvrez le fond de papier sulfurisé. Étalez la pâte pour obtenir environ ½ cm d'épaisseur (voir conseil 1).
- Recouvrez le moule de pâte (voir conseil 2). Coupez les bandes qui dépassent.
- Versez la garniture sur la pâte et enfournez la **tarte au citron** 18 à 20 minutes. Contrôlez-en la cuisson au bout de 15 minutes en y enfonçant un pic à brochettes. S'il en ressort propre, la tarte est cuite !

Conseil : 1. Si la pâte colle un peu, saupoudrez votre plan de travail d'un peu de farine
2. Ce n'est pas grave si la pâte se déchire un peu. Vous pouvez la "recoller" à la main.



4. Refroidir et servir

- Sortez la **tarte** du four et laissez-la entièrement refroidir (voir conseil).
- Coupez-la en parts et saupoudrez-les du reste de **sucre glace**.
- Garnissez éventuellement de **zeste de citron**.

Conseil : Si vous avez du temps, laissez reposer la pâte plus longtemps au réfrigérateur. Elle sera encore plus ferme.

Ustensiles

Moule à gâteau de 24 cm de diamètre, râpe, rouleau à pâtisserie, film alimentaire, petit bol, 4x bol, mixeur ou robot ménager, papier sulfurisé

Ingrédients

	8 parts
Œuf de poule* (pièce(s))	6
Citron jaune bio (pièce(s))	3
Sucre glace (g)	75
Beurre* (g) 7)	125
Farine de blé (g) 13) 15)	200
Crème aigre bio* (ml) 7)	100
À ajouter vous-même	
Sucre en poudre (g)	200
Sel (cc)	1

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par part
Énergie (kJ/kcal)	1792 / 428
Lipides total (g)	19
Dont saturés (g)	10,5
Glucides (g)	56
Dont sucres (g)	35,4
Fibres (g)	1
Protéines (g)	9
Sel (g)	0,8

Allergènes :

7) Lait/Lactose 13) Gluten 15) Blé

Peut contenir des traces de : -



Box Barbecue | Crevettes, hamburgers, pilons de poulet et saucisses fermières

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

Durée de préparation : 60 min. • Pour 4 personnes



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

- | | |
|---|---|
|  |  |
| Pomme de terre en robe des champs | Épi de maïs |
|  |  |
| Beurre | Demi-baguette bio |
|  |  |
| Mini-pain à hamburger | Persil plat et ciboulette frais |
|  |  |
| Mayonnaise | Carotte et chou blanc |
|  |  |
| Pilons de poulet | Saucisse fermière |
|  |  |
| Steak haché de bœuf et de porc | Gouda mi-vieux râpé |
|  |  |
| Radicchio et laitue iceberg | Cornichons |
|  |  |
| Tomate | Ketchup fumé |
|  |  |
| Grosses crevettes marinées à l'ail | Sauce au chili sucrée et épicée |
|  |  |
| Pics à brochette | Oignon rouge |
|  |  |
| Courgette | Huile d'olive au citron |
|  | |
| Poivron rouge pointu | |

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

Saladier, petit bol, papier d'aluminium

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	4p
Pomme de terre en robe des champs (pièce(s))	2
Épi de maïs* (pièce(s))	4
Beurre* (g) 7)	250
Demi-baguette bio (pièce(s)) 13) 15) 16) 18) 61) 62) 66) 70) 71) 72)	4
Mini-pain à hamburger (pièce(s)) 3) 7) 12) 13) 15) 61) 67) 70) 72)	4
Persil plat et ciboulette frais* (g)	20
Mayonnaise* (g) 8) 9)	50
Carotte et chou blanc* (g) 69)	200
Pilons de poulet* (pièce(s))	4
Saucisse fermière* (pièce(s))	4
Steak haché de bœuf et de porc* (pièce(s)) 8) 13) 15) 66) 68) 69) 70)	4
Gouda mi-vieux râpé* (g) 7)	25
Radicchio et laitue iceberg* (g)	50
Cornichons* (g)	50
Tomate (pièce(s))	2
Ketchup fumé* (g)	90
Grosses crevettes marinées à l'ail* (g) 5)	300
Sauce au chili sucrée et épicée* (sachet(s))	2
Pics à brochette (pièce(s))	8
Oignon rouge (pièce(s))	1
Courgette (pièce(s))	1
Huile d'olive au citron (ml)	8
Poivron rouge pointu	1
Poivre et sel	Au goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	8695 / 2078	756 / 181
Lipides total (g)	129	11
Dont saturés (g)	55,6	4,8
Glucides (g)	135	12
Dont sucres (g)	33,6	2,9
Fibres (g)	15	1
Protéines (g)	84	7
Sel (g)	6,5	0,6

Allergènes

3) Sésame 5) Schaaltdieren 7) Lait/Lactose 8) Œuf 9) Moutarde 12) Lupin 13) Gluten 15) Blé 16) Orge 18) Seigle
Peut contenir des traces de : 61) Fruits à coque 62) Sésame 66) Lait/Lactose 67) Œuf 68) Moutarde 69) Céleri 70) Soja 71) Lupin 72) Gluten



1. Préparer les pommes de terre

- Lavez les **potatoes de terre**. Conservez la peau, coupez-les en deux.
- Déchirez 1 feuille d'aluminium par personne de 30 x 30 cm et déposez 1 demi-**potato de terre** sur chacune.
- Arrosez les **potatoes de terre** avec ½ cs d'huile d'olive par personne. Salez et poivrez. Fermez les papillotes et faites cuire les **potatoes de terre** 50 à 55 minutes au BBQ. Retournez-les régulièrement (voir conseil).
- Ouvrez la papillote et incisez le dessus de la **potato de terre**. Déposez-y une cuillerée de **beurre aux fines herbes** que vous allez préparer à l'étape 3.

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



3. Baguette et beurre aux fines herbes maison

- Préchauffez le four à 180°C. Enfournez-y la **demi-baguette** et les **mini-pains à burger** 5 à 6 minutes.
- Ciselez finement la **ciboulette** et le **persil plat**. Dans le petit bol, mélangez les herbes fraîches au reste de **beurre**, du sel et du poivre (voir conseil).
- Coupez la **demi-baguette** en lanières et servez-les avec le **beurre aux fines herbes** que vous venez de préparer.
- Dans le saladier, mélangez, par personne : 1 cc de moutarde, 1 cs de **mayonnaise** et 1 cc de vinaigre de vin blanc pour préparer une vinaigrette. Salez et poivrez à votre goût. Ajoutez le mélange de **chou et de carotte** au saladier et mélangez-les à la vinaigrette.

Conseil : Réservez un peu de persil plat pour en garnir les épis de maïs.



2. Cuire les épis de maïs

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

Conseil : S'il y en a, retirez d'abord les feuilles et fils qui entourent l'épis.



4. Finaliser le BBQ

- Faites griller les **pilons de poulet**, puis faites-les cuire 15 à 20 minutes au BBQ, jusqu'à ce qu'ils ne soient plus rosés.
- Enfilez les légumes sur les **pics à brochettes**. Faites-les cuire 15 à 20 minutes au BBQ. Retournez régulièrement. Arrosez d'**huile d'olive au citron**. Faites cuire les **saucisses** au BBQ 10 à 12 minutes. Retournez régulièrement. Elles sont cuites lorsqu'elles ne sont plus rosées à l'intérieur.
- Faites cuire les **hamburgers** au BBQ 4 à 5 minutes par côté. En fin de cuisson, saupoudrez-les du **fromage râpé**. Servez avec les **mini-pains à burger**, **cornichons**, **salade**, **tomates** et **ketchup fumé**.
- Enfilez les **crevettes** sur les **pics à brochette** et faites-les cuire au BBQ 2 à 3 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient rosées. Servez avec la **sauce au chili sucrée et épicée** et le reste de **mayonnaise**.



Brunch box - Fêtes de printemps

Œufs Bénédicte, croissants garnis, yaourt et pomme caramélisée, jus d'orange frais et craquelin

Durée de préparation : 40 min. • Pour 4 personnes



Yaourt à la grecque bio



Œuf de poule



Sauce hollandaise



Saumon fumé à froid



Épinards



Danerolles - Pâte à croissant



Gruyère râpé



Amandes effilées



Pomme



Mélange de cranberries et graines



Miel



Craquelin



Jambon coburger



Petits pains briochés



Beurre



Orange à jus

Préparez un délicieux brunch de gourmand !
Avec notre Brunchbox, rien de plus simple, car elle contient tout ce dont vous avez besoin, y compris des recettes faciles à suivre bien sûr !



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, 2x poêle, grande casserole, petit bol, fouet, écumoire, essuie-tout, petite casserole

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	2p
Yaourt à la grecque bio* (ml) 7)	500
Œuf de poule* (pièce(s)) 8)	4
Sauce hollandaise* (g) 7) 8)	200
Saumon fumé à froid* (g) 4)	120
Épinards* (g) 69)	200
Danerolles - Pâte à croissant (pièce(s)) 7) 13) 15)	1
Gruyère râpé* (g) 7)	75
Amandes effilées (g) 22) 60) 61) 62)	10
Pomme (pièce(s))	2
Mélange de cranberries et graines (g) 60) 61) 62)	80
Miel (cs)	4
Craquelin (pièce(s)) 7) 8) 12) 13) 15) 61) 62) 70) 72)	1
Jambon coburger* (g)	100
Petits pains briochés (pièce(s)) 7) 13) 15) 61) 62) 67) 70) 71) 72)	4
Beurre* (cs) 7)	2
Orange à jus* (pièce(s))	12
À ajouter vous-même	
Huile d'olive (cs)	2
Vinaigre de vin blanc (cs)	8
Poivre et sel	Au goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	7585/1813	639/153
Lipides total (g)	87	7
Dont saturés (g)	39,4	3,3
Glucides (g)	186	16
Dont sucres (g)	109,8	9,3
Fibres (g)	17	1
Protéines (g)	57	5
Sel (g)	5,3	0,4

Allergènes

4) Poisson 7) Lait/Lactose 8) Œuf 12) Lupin 13) Gluten 15) Blé 22) Amandes

Peut contenir des traces de : 60) Cacahuètes 61) Fruits à coque 62) Sésame 67) Œuf 69) Céleri 70) Soja 71) Lupin 72) Gluten



1. Garnir et cuire les croissants

- Préchauffez le four à 180°C.
- Ouvrez la boîte de **pâte à croissants** et découpez 6 triangles en suivant les pointillés.
- Répartissez le **jambon coburger** sur la **pâte** et saupoudrez de **gruyère râpé**.
- Enroulez la **pâte** garnie en **croissants** et disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfourez-les 10 à 15 minutes.



4. Pocher les œufs

- À l'aide du fouet, formez un tourbillon d'eau dans la casserole en effectuant des mouvements circulaires.
- Déposez délicatement les **œufs** un par un au centre du tourbillon (voir conseil).
- Faites-les cuire 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le blanc soit ferme, ou éventuellement 1 minute de plus pour un jaune plus ferme.
- Retirez délicatement chaque **œuf** à l'écumoire et disposez-les sur une assiette recouverte d'essuie-tout pour les égoutter.

Conseil : Il est important que l'eau reste assez chaude pour y cuire les œufs, sans pour autant être à ébullition. Ajoutez donc les œufs le plus vite possible après avoir baissé le feu.



2. Caraméliser la pomme

- Faites chauffer la poêle, sans huile, à feu vif et faites-y dorer les **amandes effilées**. Réservez-les hors de la poêle.
- Pendant ce temps, coupez la **pomme** en deux, retirez-en le trognon et détaillez-la en fines tranches.
- Faites fondre le **beurre** dans la poêle et cuire la **pomme** 4 à 5 minutes à feu moyen-vif, ou jusqu'à ce que l'extérieur commence à se colorer.
- Portez le feu sur vif, ajoutez le **miel** et faites caraméliser la **pomme** 1 à 2 minutes. Réservez-la hors de la poêle.



5. Cuire les épinards

- Faites chauffer l'huile d'olive dans la deuxième poêle à feu moyen-doux.
- Déchirez les **épinards** en petits morceaux au-dessus de la poêle, éventuellement en plusieurs fois. Ajoutez 1 pincée de sel et de poivre.
- Faites cuire les **épinards** 1 minute en remuant, ou jusqu'à ce qu'ils commencent à réduire. Retirez-les du feu.
- Réchauffez la **sauce hollandaise** 1 à 2 minutes dans la petite casserole.
- Enfourez les **pains briochés** 3 à 4 minutes.



3. Préparer le pochage des œufs

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la grande casserole (voir conseil), sans ajouter de sel.
- Dès que l'eau est à ébullition, ajoutez-y le vinaigre de vin blanc.
- Cassez chaque **œuf** dans un petit verre/bol.
- Portez ensuite le feu sur doux (le plus doux possible) pour qu'il n'y ait (quasiment) plus de petites bulles. Passez directement à l'étape suivante.

Conseil : Si vous n'osez pas vous lancer dans le pochage des œufs, faites-les tout simplement cuire : 6 minutes pour des œufs mollets et 10 minutes pour des œufs durs.



6. Dresser la table

- Pressez les **oranges**.
- Disposez le **craquelin**, le **beurre**, les **croissants garnis** et le **jus d'orange frais** à table.
- Servez le **yaourt** dans des bols profonds et garnissez-le du **mélange de cranberries et graines**, d'**amandes effilées** et de tranches de **pomme**.
- Coupez le **pain brioché** en deux et disposez-le sur les assiettes. Garnissez-le d'une cuillère d'**épinards** et d'une tranche de **saumon**. Déposez-y l'**œuf** et versez la **sauce hollandaise** par-dessus.

Bon appétit !

Pancakes à l'américaine au mascarpone

nappés d'un sirop de fruits rouges maison et miel

Ustensiles

Petit bol, 2x bol, fouet, grande poêle, papier aluminium, petite casserole

Ingrédients de base

Huile de tournesol, sel, sucre cristallisé

Ingrédients pour 2 personnes

	2p
Farine de blé (g) 13) 15)	150
Œuf de poule* (pièce(s)) 8)	2
Lait de baratte bio* (ml) 7)	250
Framboises* (g)	125
Confiture de fraise* (g) 60) 61) 66)	15
Levure chimique (sachet(s)) 13) 15) 66) 67) 70) 71)	½
Mascarpone* (g) 7)	90
Miel (cs)	2
Citron jaune (pièce(s))	1
À ajouter vous-même	
Huile de tournesol (cs)	1
Sel (cc)	½
Sucre cristallisé	Au goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	4309 / 1030	836 / 200
Matières grasses (g)	36	7
dont acides gras saturés (g)	17,4	3,4
Glucides (g)	145	28
dont sucres (g)	38,3	7,4
Fibres alimentaires (g)	9	2
Protéines (g)	34	7
Sel (g)	4,7	0,9

Allergènes

7) Lait/Lactose **8)** Œuf **13)** Gluten **15)** Blé
Peut contenir des traces de : **60)** Cacahuètes **61)** Fruits à coque
66) Lait/Lactose **67)** Œuf **70)** Soja **71)** Lupin

Recettes Express Durée totale : 20 min.



1. Préparer

Battez les **œufs** dans le bol. Ajoutez-y 250 ml de **lait de baratte**. Battez le tout au fouet pour obtenir une consistance légère (voir conseil). Pesez 150 g de **farine**. Dans l'autre bol, ajoutez la **farine**, 1/2 sachet de **levure chimique**, 1/2 cc de sel et 1 cs de sucre. Pressez le **citron** au-dessus du petit bol. Ajoutez les **œufs** et le **lait de baratte** battus à l'aide d'une spatule au mélange à base de **farine**. Ajoutez-y 1 cs de jus de **citron**, puis mélangez bien.

Conseil : La consistance est suffisamment légère lorsque de nombreuses bulles d'air apparaissent.

2. Cuire

Faites chauffer 1/2 cs d'huile de tournesol par personne dans la grande poêle à feu moyen-vif. Versez-y 1 petite louche à soupe de pâte (voir conseil). Faites 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 : Faites cuire des petits pancakes pour obtenir une pile plus haute.

3. Préparer le sirop

Pendant ce temps, ajoutez la **confiture et les framboises** à la petite casserole avec, par personne : 4 cs d'eau et 1 cs de sucre. Laissez mijoter 1 à 3 minutes à feu moyen-vif, jusqu'à obtention d'un mélange sirupeux.

4. Servir

Empilez les **pancakes** sur un plat à service et versez le **sirop de fruits rouges** par-dessus. Accompagnez de **mascarpone** et de **miel** (voir conseil).

Conseil : Ce petit déjeuner est calorique. Si vous surveillez vos apports caloriques, omettez le miel et le mascarpone.

Bon appétit !



Farine de blé



Œuf de poule



Lait de baratte



Framboises



Confiture de fraise



Levure chimique



Mascarpone



Miel



Citron jaune

Un délice en deux-deux

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

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



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



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

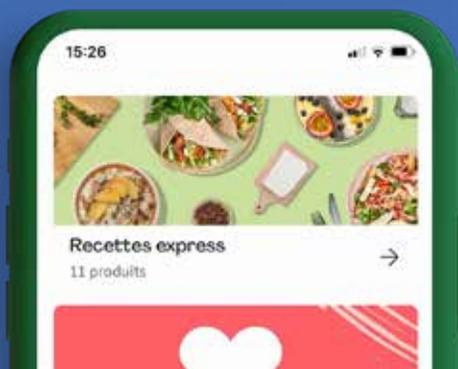


Wrap
aux émincés de poulet,
tartinade d'avocat et feta
et concombre



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

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



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



Bagel aux œufs brouillés, lard et fromage vieux garni de ciboulette fraîche

Ustensiles

2x poêle, bol, plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé

Ingrédients de base

Lait, beurre, poivre et sel

Ingrédients pour 2 personnes

	2p
Bagels au sésame (pièce(s) 3) 13) 15) 16)	2
Œuf de poule* (pièce(s) 8)	4
Lard* (g)	75
Fromage vieux râpé (g) 7)	75
Ciboulette fraîche* (g)	10
À ajouter vous-même	
Lait (filet)	1
Beurre (cs)	1
Poivre et sel	Au goût
* Conserver au réfrigérateur	

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2541 /607	1046 /250
Matières grasses (g)	42	17
dont acides gras saturés (g)	19,7	8,1
Glucides (g)	24	10
dont sucres (g)	2,6	1,1
Fibres alimentaires (g)	1	0
Protéines (g)	34	14
Sel (g)	3,2	1,3

Allergènes

3) Sésame 7) Lait/Lactose 8) Œuf 13) Gluten 15) Blé 16) Orge

Recettes Express Durée totale : 10 min.



1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C. Émincez la **ciboulette**. Séparez les tranches de **lard**. Faites chauffer la poêle, sans huile, à feu moyen-vif et cuire le **lard** 3 à 4 minutes jusqu'à ce qu'il soit croustillant.

2. Cuire

Battez les **œufs** dans le bol avec 1 filet de lait et 1 pincée de sel et de poivre. Pendant ce temps, faites chauffer le beurre dans la deuxième poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le mélange à base d'**œufs** dans la poêle et faites cuire 2 à 3 minutes en remuant, ou jusqu'à ce que les **œufs** soient figés.

3. Enfournier le bagel

Coupez le **bagel** en deux. Placez le **bagel**, côté coupé vers le haut, sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et saupoudrez-le de **fromage râpé**. Enfourniez le **bagel** 4 à 5 minutes.

4. Servir

Disposez le **lard** cuit sur le **bagel**. Disposez les **œufs brouillés** par-dessus. Garnissez de **ciboulette**.

Bon appétit !



Bagels au sésame



Œuf de poule



Lard



Fromage vieux râpé



Ciboulette fraîche

Un délice en deux-deux

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

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



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



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

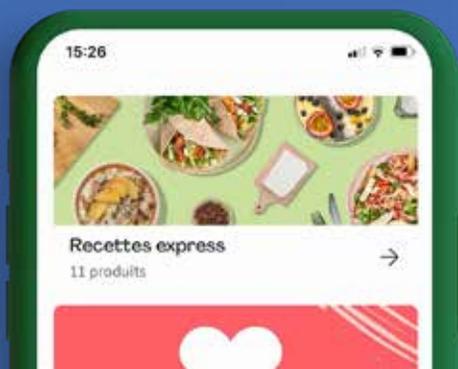


Wrap
aux émincés de poulet,
tartinade d'avocat et feta
et concombre



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

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



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



Overnight oats à la cannelle et pomme caramélisée

graines de chia, raisins secs, noix et yaourt entier

Ustensiles

Bol, film alimentaire, petite casserole, 2x poêle

Ingrédients de base

Sel, miel, beurre

Ingrédients pour 2 personnes

	2p
Lait demi-écrémé bio* (ml) 7)	400
Flocons d'avoine (g) 13) 17) 60) 61) 62)	150
Pomme (pièce(s))	2
Cannelle en poudre (sachet(s))	1
Yaourt entier bio* (g) 7)	100
Graines de chia (g) 60) 61) 62)	10
Raisins secs (g) 60) 61) 62)	30
Noix (g) 24) 60) 61) 62)	25

À ajouter vous-même

Sel (cc)	½
Miel (cs)	1
Beurre (cs)	½
Poivre et sel	Au goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3261 / 779	574 / 137
Matières grasses (g)	30	5
dont acides gras saturés (g)	10,5	1,9
Glucides (g)	97	17
dont sucres (g)	44,3	7,8
Fibres alimentaires (g)	12	2
Protéines (g)	24	4
Sel (g)	1,6	0,3

Allergènes

7) Lait/Lactose 13) Gluten 17) Avoine 24) Noix
Peut contenir des traces de : 60) Cacahuètes 61) Fruits à coque 62) Sésame

Recettes Express Temps de préparation : 5 min. Durée totale : 6 heures.



1. Préparer

Retirez le trognon de la **pomme** et coupez-la en tranches.

2. Mélanger

Dans le bol, mélangez les **flocons d'avoine** avec 400 ml de **lait**, le **yaourt**, les **graines de chia**, 1 pincée de sel, les **raisins secs**, 1/2 cs de miel et 4 cc de **cannelle** par personne. Couvrez le bol de film alimentaire et mettez-le 6 à 8 heures au réfrigérateur. Si vous n'aimez pas le gruau froid, ou si vous êtes pressé(e), réchauffez le tout 2 à 4 minutes dans une petite casserole à feu doux.

3. Cuire les garnitures

Faites chauffer la poêle à feu moyen-vif. Ajoutez-y les **noix**. Faites-les griller 1 à 2 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles commencent à se colorer. Pendant ce temps, faites fondre le beurre dans l'autre poêle et cuire la **pomme** 2 à 3 minutes à feu moyen-vif, ou jusqu'à ce la face extérieure commence à changer de couleur. Portez le feu sur vif, ajoutez 1/2 cs de miel et 2 c de **cannelle**, puis faites caraméliser la **pomme** 2 minutes.

4. Servir

Servez le gruau dans des bols. Si vous appréciez les petits déjeuners sucrés, ajoutez un peu de miel au goût. Garnissez le gruau de **pomme caramélisée**. Concassez grossièrement les **noix** et saupoudrez-les sur le tout.

Bon appétit !



Lait demi-écrémé bio



Flocons d'avoine



Pomme



Cannelle en poudre



Yaourt entier bio



Graines de chia



Raisins secs



Noix

Un délice en deux-deux

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

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



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



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



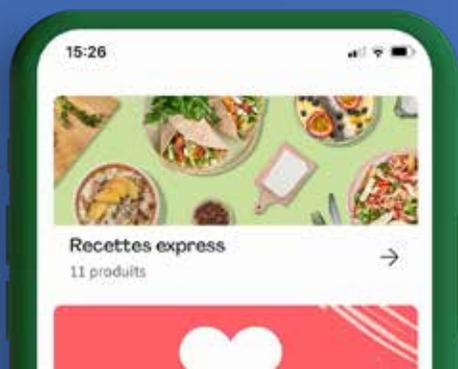
Wrap
aux émincés de poulet,
tartinade d'avocat et feta
et concombre



Scannez-moi

Découvrez nos
recettes express au
menu cette semaine !

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



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



Smoothie bowl à la mangue, myrtilles et lait de coco

garni de fruit de la passion, noix de coco râpée et graines de chia

Ustensiles

Mixeur ou bol profond avec mixeur plongeant

Ingrédients de base

Ingrédients pour 2 personnes

	2p
Myrtilles* (g)	125
Fruit de la passion (pièce(s))	2
Lait de coco (ml)	250
Noix de coco râpée (g)	10
Graines de chia (g) 60) 61) 62)	10
Mangue (pièce(s))	1
Yaourt à la grecque* (g) 7)	150

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2224 / 532	481 / 115
Matières grasses (g)	35	8
dont acides gras saturés (g)	27,8	6,0
Glucides (g)	36	8
dont sucres (g)	31,4	6,8
Fibres alimentaires (g)	9	2
Protéines (g)	10	2
Sel (g)	0,3	0,1

Allergènes

7) Lait/Lactose

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

Recettes Express Durée totale : 10 min.



1. Couper

Épluchez la **mangue** et coupez-en la chair en petits morceaux. Coupez le **fruit de la passion** en deux.

2. Mixer

Mesurez la quantité de **lait de coco**. Mixez la **mangue**, le **lait de coco** et le **yaourt** en **smoothie** épais dans le mixeur ou bol profond avec mixeur plongeant (voir conseil).

Conseil : Si vous préférez un smoothie un peu plus épais, ajoutez-y éventuellement des flocons d'avoine ou des fruits !

3. Apprêter

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

4. Servir

Servez le **smoothie** dans des assiettes creuses ou des bols. Disposez le **fruit de la passion** dessus. Garnissez des **graines de chia**, de la **noix de coco râpée** et des **myrtilles**.

Bon appétit !



Myrtilles



Fruit de la passion



Lait de coco



Noix de coco râpée



Graines de chia



Mangue



Yaourt à la grecque

Un délice en deux-deux

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

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



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



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

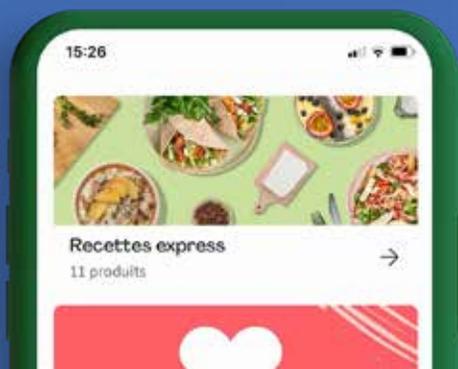


Wrap
aux émincés de poulet,
tartinade d'avocat et feta
et concombre



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

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



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



Baguette Caprese

pesto, mozzarella et basilic frais

Recettes Express Durée totale : 10 min.

Ustensiles

Saladier

Ingrédients de base

Huile d'olive vierge extra, poivre et sel

Ingrédients pour 2 personnes

	2p
Pesto* (g) 7) 25) 61)	50
Roquette et mâche* (g)	40
Demi-baguette (pièce(s)) 13) 15) 16) 18) 61) 62) 66) 70) 71) 72)	2
Crème balsamique (g) 14)	8
Mozzarella* (boule(s)) 7)	2
Tomate à chair ferme (pièce(s))	2
Basilic frais* (g)	10
À ajouter vous-même	
Huile d'olive vierge extra (cs)	1
Poivre et sel	Au goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3387 / 810	806 / 193
Matières grasses (g)	46	11
dont acides gras saturés (g)	18,9	4,5
Glucides (g)	58	14
dont sucres (g)	7,5	1,8
Fibres alimentaires (g)	6	1
Protéines (g)	36	9
Sel (g)	2,3	0,5

Allergènes

7) Lait/Lactose 13) Gluten 14) Sulfites 15) Blé 16) Orge 18) Seigle 25) Noix de cajou
Peut contenir des traces de : 61) Fruits à coque 62) Sésame 66) Lait/Lactose 70) Soja 71) Lupin 72) Gluten



1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C. Déchirez la mozzarella en morceaux et coupez la tomate en rondelles. Ciselez le **basilic** en lanières.

2. Enfourner

Enfournez la demi-baguette 6 minutes. Si vous aimez déguster votre pain chaud, tartinez-le d'abord de pesto, puis garnissez-le de la tomate, de la mozzarella et du **basilic**. Disposez la baguette sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-la 6 minutes. Passez à l'étape suivante.

3. Préparer la salade

Pendant ce temps, dans le saladier, préparez une vinaigrette avec, par personne : 1/2 cs d'huile d'olive vierge extra et 1 cc de vinaigre de vin blanc. Ajoutez-y la **salade**, mélangez. Salez et poivrez.

4. Garnir la baguette

Coupez la baguette en deux dans la longueur et - si vous ne l'avez pas encore garnie - tartinez-la de pesto. Garnissez-la ensuite de **salade**, tomate, **basilic** et mozzarella. Arrosez de **crème balsamique** et de 1/2 cs d'huile d'olive vierge extra par personne. Salez et poivrez.

Bon appétit !



Pesto



Roquette et mâche



Demi-baguette



Crème balsamique



Mozzarella



Tomate à chair ferme



Basilic frais

Un délice en deux-deux

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

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



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



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

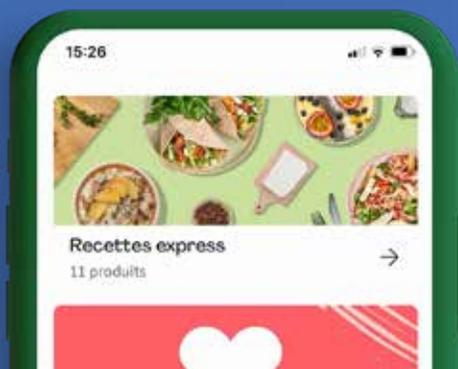


Wrap
aux émincés de poulet,
tartinade d'avocat et feta
et concombre



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

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



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



Bowl de pâtes garni de copa di Parma et mozzarella

préparé avec des tomates cerises et du pesto

Ustensiles

Casserole avec couvercle, saladier

Ingrédients de base

Poivre et sel

Ingrédients pour 2 personnes

	2p
Penne fraîches* (g) 8) 13) 15)	250
Tomates cerises rouges (g)	125
Pesto* (g) 7) 25) 61)	50
Roquette et mâche* (g)	40
Mayonnaise* (g) 8) 9)	50
Coppa di Parma* (g)	50
Mozzarella* (boule(s)) 7)	1

À ajouter vous-même

Poivre et sel Au goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3877 /927	1122 /268
Matières grasses (g)	55	16
dont acides gras saturés (g)	15,4	4,4
Glucides (g)	72	21
dont sucres (g)	4,6	1,3
Fibres alimentaires (g)	4	1
Protéines (g)	34	10
Sel (g)	2,1	0,6

Allergènes

7) Lait/Lactose **8)** Œuf **9)** Moutarde **13)** Gluten **15)** Blé **25)** Noix de cajou

Peut contenir des traces de : 61) Fruits à coque

Recettes Express Durée totale : 10 min.



1. Cuire les pâtes

Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole pour les **pâtes**. Ajoutez 1 pincée de sel et faites-les cuire 4 à 6 minutes "al dente". Égouttez-les, rincez-les à l'eau froide et laissez-les refroidir.

2. Couper

Coupez les tomates **cerises** en deux et déchirez la mozzarella et la **coppa di Parma** en gros morceaux.

3. Préparer la vinaigrette

Dans le saladier, mélangez la **mayonnaise** avec le pesto. Ajoutez la **roquette** et la **mâche**, les tomates **cerises** et les **pâtes**. Mélangez bien et assaisonnez de sel et de poivre.

4. Servir

Servez la **salade** sur les assiettes. Garnissez de **coppa di Parma** et de mozzarella.

Bon appétit !



Penne fraîches



Tomates cerises rouges



Pesto



Roquette et mâche



Mayonnaise



Coppa di Parma



Mozzarella

Un délice en deux-deux

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

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



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



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



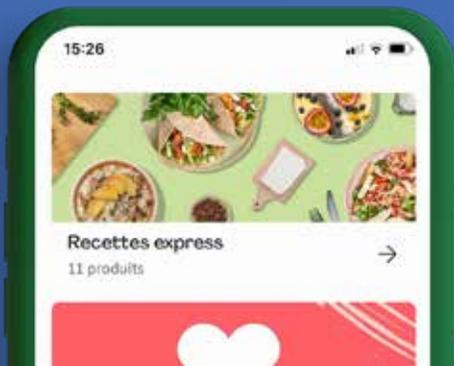
Wrap
aux émincés de poulet,
tartinade d'avocat et feta
et concombre



Scannez-moi

Découvrez nos
recettes express au
menu cette semaine !

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



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



Salade au fromage de chèvre

garnie de noix, pomme et chutney de cranberries

Ustensiles

Saladier, plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé

Ingrédients de base

Miel, poivre et sel

Ingrédients pour 2 personnes

	2p
Fromage de chèvre frais* (g) 7)	200
Roquette et mâche* (g)	120
Noix (g) 24) 60) 61) 62)	25
Chutney de cranberries* (cs)	40
Pomme (pièce(s))	1
Huile d'olive au vinaigre balsamique (ml) 14)	8

À ajouter vous-même

Miel (cs)	1
Poivre et sel	Au goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2168 /518	776 /185
Matières grasses (g)	35	12
dont acides gras saturés (g)	18,3	6,5
Glucides (g)	29	10
dont sucres (g)	21,4	7,6
Fibres alimentaires (g)	4	1
Protéines (g)	21	7
Sel (g)	1,3	0,5

Allergènes

7) Lait/Lactose 24) Noix 14) Anhydride sulfureux et sulfites

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

Recettes Express Durée totale : 10 min.



1. Préparer

Préchauffez le four à 220°C. Retirez le trognon de la **pomme** et coupez-la en dés.

2. Préparer la salade

Dans le saladier, mélangez l'**huile d'olive au vinaigre balsamique**, la **pomme**, la **roquette** et la **mâche**. Salez et poivrez.

3. Gratiner

Disposez le **fromage de chèvre** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Dispersez le **miel** et les **noix** sur le **fromage**. Faites gratiner 3 à 4 minutes au four.

4. Servir

Servez la **salade** sur des assiettes. Disposez le **fromage de chèvre** aux **noix** par-dessus. Accompagnez du chutney **de cranberries**.

Bon appétit !



Fromage de chèvre frais



Roquette et mâche



Noix



Chutney de cranberries



Pomme



Huile d'olive au vinaigre balsamique

Un délice en deux-deux

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

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



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



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

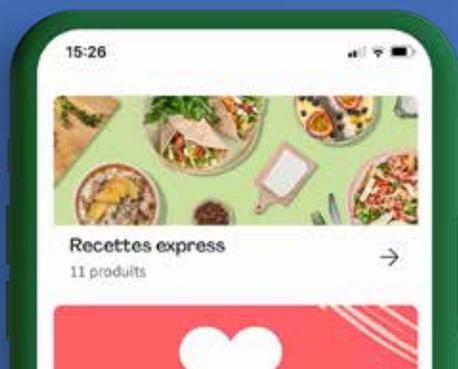


Wrap
aux émincés de poulet,
tartinade d'avocat et feta
et concombre



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

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



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



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

Ustensiles

Poêle, papier aluminium

Ingrédients de base

Huile d'olive vierge extra, huile de tournesol, poivre et sel

Ingrédients pour 2 personnes

	2p
Tortillas au blé complet (pièce(s) 13 15)	4
Tartinade d'avocat* (g)	80
Mini-concombre* (pièce(s))	1
Feta* (g 7)	50
Lanières de filet de poulet aux épices BBQ* (g)	200
Roquette et mâche* (g)	40
À ajouter vous-même	
Huile d'olive vierge extra	Au goût
Huile de tournesol (cc)	1
Poivre et sel	Au goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2213 / 529	646 / 154
Matières grasses (g)	23	7
dont acides gras saturés (g)	5,4	1,6
Glucides (g)	42	12
dont sucres (g)	2,5	0,7
Fibres alimentaires (g)	6	2
Protéines (g)	36	10
Sel (g)	2,5	0,7

Allergènes

7) Lait/Lactose 13) Gluten 15) Blé

Recettes Express Durée totale : 5 min.



1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C. Coupez le **concombre** en deux dans la longueur, puis en bâtonnets. Émiettez la feta.

2. Cuire

Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif. Ajoutez les **émincés de poulet** marinés et faites-les cuire 4 à 6 minutes. Assaisonnez de sel et de poivre.

3. Réchauffer

Pendant ce temps, enveloppez les **wraps** dans une feuille d'aluminium et réchauffez-les 3 à 4 minutes au four.

4. Servir

Tartinez les **wraps** de la **tartinade d'avocat**. Garnissez-les d'**émincés de poulet**, de feta et **concombre**. Dispersez la **roquette** et la **mâche** par-dessus et arrosez d'huile d'olive vierge extra.

Bon appétit !



Tortillas au blé complet



Tartinade d'avocat



Mini-concombre



Feta



Lanières de filet de poulet aux épices BBQ



Roquette et mâche

Un délice en deux-deux

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

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



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



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

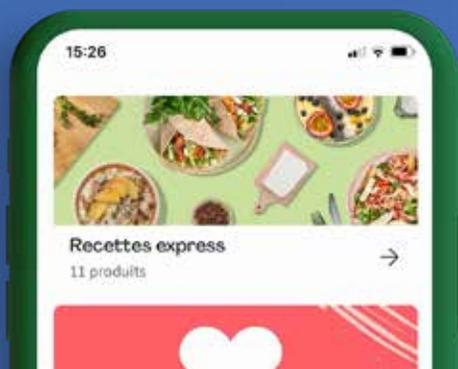


Wrap
aux émincés de poulet,
tartinade d'avocat et feta
et concombre



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

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



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



Œufs de luxe : œufs sur pain brioché au saumon fumé

servis avec une sauce hollandaise et des épinards

Ustensiles

Casserole, grande casserole, petit verre, fouet, écumoire, poêle, petite casserole, essuie-tout

Ingrédients de base

Huile de tournesol, vinaigre de vin blanc, poivre et sel

Ingrédients pour 2 personnes

	2p
Œuf de poule* (pièce(s) 8)	4
Sauce hollandaise* (sachet(s) 7) 8)	1
Pain brioché (pièce(s) 7) 13) 15) 61) 62) 67) 70) 71) 72)	2
Saumon fumé* (g) 4)	120
Épinards* (g)	100
A ajouter vous-même	
Huile de tournesol (cs)	1
Vinaigre de vin blanc (cs)	4
Poivre et sel	Au goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2561 /612	721 /172
Matières grasses (g)	39	11
dont acides gras saturés (g)	15,2	4,3
Glucides (g)	30	9
dont sucres (g)	4,5	1,3
Fibres alimentaires (g)	1	0
Protéines (g)	33	9
Sel (g)	2,2	0,6

Allergènes

4) Poisson 7) Lait/Lactose 8) Œuf 13) Gluten 15) Blé
Peut contenir des traces de : 61) Fruits à coque
 62) Sésame 67) Œuf 70) Soja 71) Lupin 72) Gluten

Recettes Express Durée totale : 10 min.



1. Cuire les œufs

Cette étape vous indique comment préparer facilement les **œufs**. Si vous souhaitez les pocher, suivez le mode de préparation décrit à l'étape suivante. Préchauffez le four à 180°C. Versez de l'eau à hauteur des **œufs** dans la casserole. Portez l'eau à ébullition et faites cuire les **œufs** 6 à 8 minutes, à couvert (voir conseil). Écalez les **œufs** et coupez-les en deux. Passez à l'étape 3.

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

2. Pocher les œufs

Préchauffez le four à 180°C et portez l'eau de la grande casserole à ébullition. Lorsque l'eau bout, ajoutez-y 4 cs de vinaigre par personne. Cassez chaque **œuf** dans un petit verre. Utilisez un fouet pour faire tourbillonner l'eau dans la casserole. Déposez délicatement les **œufs** - un par un - au centre du tourbillon et portez le feu sur doux. Laissez cuire jusqu'à ce que les blancs d'**œufs** soient complètement cuits et fermes. Comptez environ 2 à 3 minutes (voir conseil). Retirez délicatement chaque **œuf** de la casserole à l'aide d'une écumoire et déposez-le sur l'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, laissez cuire 1 minute de plus.

3. Cuire les épinards en remuant

Pendant ce temps, faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans la poêle à feu moyen-vif. Baissez le feu et déchirez les **épinards**, en plusieurs fois si nécessaire, au-dessus de la poêle. Ajoutez-y une pincée de sel et de poivre. Faites cuire les **épinards** 1 minute en remuant, ou jusqu'à ce qu'ils commencent à réduire. Retirez-les ensuite du feu. Faites chauffer la **sauce hollandaise** dans la petite casserole 1 à 2 minutes. Enfourez le **pain brioché** 3 à 4 minutes dans le four préchauffé.

4. Servir

Coupez le **pain brioché** en deux. Déposez les **épinards** sur les demi-pains briochés. Garnissez de **saumon fumé**. Déposez les **œufs** par-dessus ainsi que la **sauce hollandaise**.

Bon appétit !



Œuf de poule



Sauce hollandaise



Pain brioché



Saumon fumé



Épinards

Un délice en deux-deux

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

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



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



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

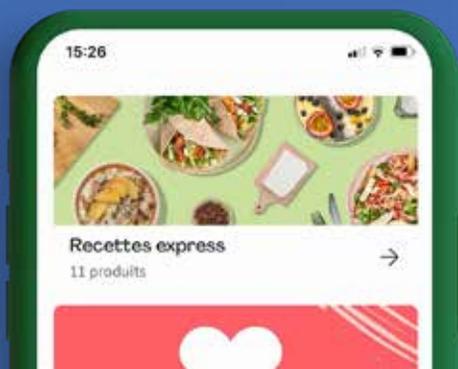


Wrap
aux émincés de poulet,
tartinade d'avocat et feta
et concombre



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

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



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



Smoothie mangue-framboise au lait de coco

garni de graines de chia

Ustensiles

Blender ou bol profond avec mixeur plongeant

Ingrédients de base

Ingrédients pour 2 personnes

	2p
Lait de coco (ml)	250
Framboises* (g)	125
Mangue (pièce(s))	1
Citron vert (pièce(s))	1
Graines de chia (g) 60 61 62	10

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1457 / 348	482 / 115
Matières grasses (g)	24	8
dont acides gras saturés (g)	19,9	6,6
Glucides (g)	24	8
dont sucres (g)	19,0	6,3
Fibres alimentaires (g)	5	2
Protéines (g)	4	1
Sel (g)	0,1	0,0

Allergènes

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

Recettes Express Durée totale : 10 min.



1. Préparer

Pelez la **mangue** et coupez-en la chair en petits morceaux. Pressez $\frac{1}{4}$ du **citron vert** dans le petit bol.

2. Mixer

Mixez la **mangue** avec le **lait de coco**, le jus de **citron vert** et les **framboises** dans un blender, ou bol profond avec mixeur plongeant, en un **smoothie** épais.

3. Sucrez

Si vous aimez les saveurs sucrées, ajoutez du miel ou autre édulcorant au goût.

4. Servir

Servez le **smoothie** dans des verres. Garnissez des **graines de chia**.

Bon appétit !



Lait de coco



Framboises



Mangue



Citron vert



Graines de chia

Un délice en deux-deux

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

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



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



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

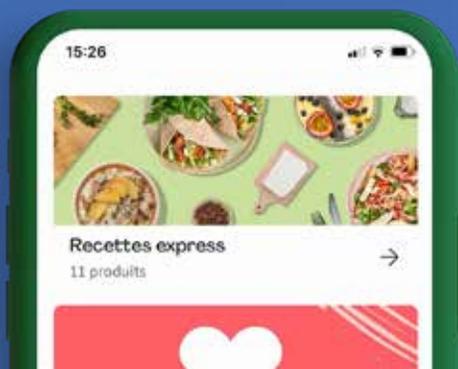


Wrap
aux émincés de poulet,
tartinade d'avocat et feta
et concombre



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

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



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



Salade de tomates, mozzarella de bufflonne et basilic

roquette, mâche et vinaigrette au pesto

Ustensiles

Saladier

Ingrédients de base

Poivre et sel

Ingrédients pour 2 personnes

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

À ajouter vous-même

Poivre et sel Au goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

7) Lait/Lactose 14) Sulfites

Recettes Express Durée totale : 10 min.



1. Préparer

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

2. Préparer la salade

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

3. Servir

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

Bon appétit !



Roquette et mâche



Mozzarella au lait de bufflonne



Tomate à chair ferme



Basilic frais



Crème balsamique



Huile d'olive au vinaigre balsamique



Vinaigrette au pesto

Un délice en deux-deux

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

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



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



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

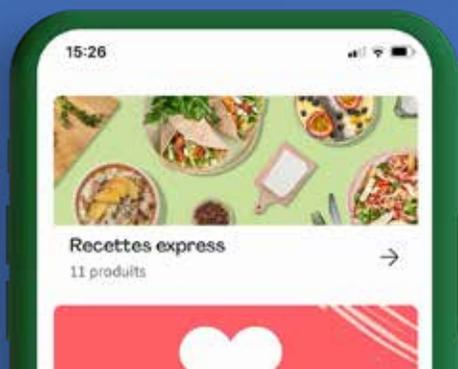


Wrap
aux émincés de poulet,
tartinade d'avocat et feta
et concombre



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

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



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



Légumes grillés et huile aux herbes

courgette, aubergine et poivron rouge pointu

Ustensiles

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

Ingrédients de base

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

Ingrédients pour 2 personnes

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

-

Recettes Express Durée totale : 20 min.



1. Couper

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

2. Griller

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

3. Préparer l'huile aux herbes

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

4. Servir

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

Bon appétit !



Poivron rouge pointu



Aubergine



Courgette



Persil frisé et origan



Purée d'ail



Huile d'olive au citron

Un délice en deux-deux

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

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



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



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

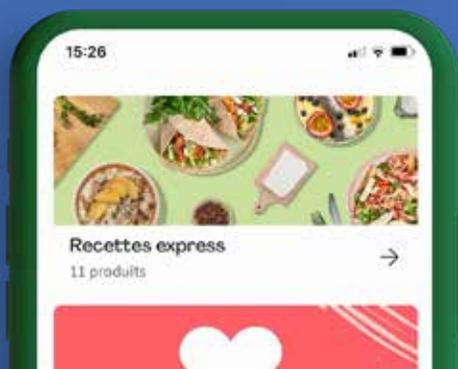


Wrap
aux émincés de poulet,
tartinade d'avocat et feta
et concombre



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

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



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



Salade à la hollandaise au fromage vieux et yaourt

garnie de concombre et tomate

Ustensiles

Poêle , saladier

Ingrédients de base

Moutarde, vinaigre de vin blanc, poivre et sel

Ingrédients pour 2 personnes

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

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

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

Recettes Express Durée totale : 10 min.



1. Préparer

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

2. Griller

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

3. Préparer la salade

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

4. Servir

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

Bon appétit !



Radicchio et laitue iceberg



Tomate



Fromage vieux râpé



Yaourt entier bio



Mayonnaise



Mini-concombre



Graines de courge

Un délice en deux-deux

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

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



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



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

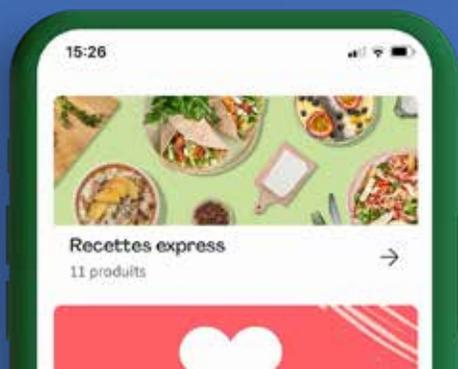


Wrap
aux émincés de poulet,
tartinade d'avocat et feta
et concombre



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

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



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



Pain turc au gyros de poulet et tzatziki

garni de feta et tomate

Recettes Express Durée totale : 10 min.

Ustensiles

Petit bol, poêle

Ingrédients de base

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

Ingrédients pour 2 personnes

	2p
Pain turc (pièce(s) 13) 15) 61) 62) 66) 67) 70) 71) 72)	2
Gyros de poulet* (g)	200
Tzaziki* (g) 7) 8)	160
Feta* (g) 7)	50
Tomates prunes (pièce(s))	1
Petit oignon rouge (pièce(s))	1
Radicchio et laitue iceberg (g)	50
À ajouter vous-même	
Huile d'olive (cs)	½
Vinaigre de vin rouge (cc)	2
Poivre et sel	Au goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3777 /903	877 /210
Matières grasses (g)	57	13
dont acides gras saturés (g)	10,5	2,4
Glucides (g)	51	12
dont sucres (g)	5,7	1,3
Fibres alimentaires (g)	3	1
Protéines (g)	36	8
Sel (g)	3,6	0,8

Allergènes

7) Lait/Lactose 8) (Euf 13) Gluten 15) Blé
Peut contenir des traces de : 61) Fruits à coque
 62) Sésame 66) Lait/Lactose 67) (Euf 70) Soja
 71) Lupin 72) Gluten



1. Préparer

Préchauffez le four à 180°C. Coupez l'**oignon rouge** en demi-rondelles et émiettez la **feta**. Taillez la **tomate** en dés.

2. Cuire le gyros de poulet

Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif. Faites-y cuire le **gyros de poulet** avec la moitié de l'**oignon rouge** 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 gyros de poulet.

3. Mélanger l'oignon rouge

Pendant ce temps, dans le petit **bol**, mélangez l'**oignon rouge** restant avec le vinaigre de vin rouge. Assaisonnez de sel et de poivre. Enfouissez le **pain turc** 5 à 8 minutes.

4. Servir

Servez le **pain turc** sur les assiettes et ouvrez-le. Garnissez-le de **gyros du poulet**, du **tzatziki**, de la **feta**, de la **tomate**, de l'**oignon rouge** et de la salade.

Bon appétit !



Pain turc



Gyros de poulet



Tzaziki



Feta



Tomates prunes



Petit oignon rouge



Radicchio et laitue iceberg

Un délice en deux-deux

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

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



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



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

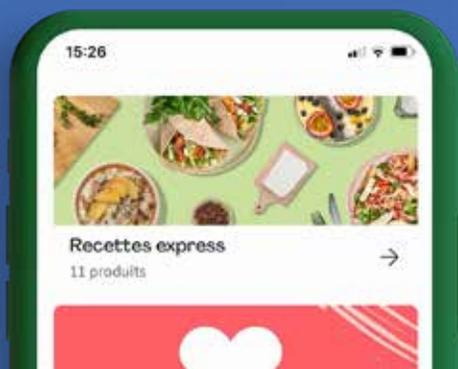


Wrap
aux émincés de poulet,
tartinade d'avocat et feta
et concombre



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

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



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



Tortillas au poulet effiloché

tartinade d'avocat, tomate et maïs

Ustensiles

Papier aluminium, poêle

Ingrédients de base

Huile d'olive, moutarde, cassonade, poivre et sel

Ingrédients pour 2 personnes

	2p
Poulet effiloché* (g)	200
Tartinade d'avocat* (g)	80
Épices mexicaines (sachet(s))	1
Maïs conserve (g)	70
Tortillas (pièce(s)) 13) 15)	4
Tomates prunes (pièce(s))	1
Fromage râpé* (g) 7)	25
À ajouter vous-même	
Huile d'olive (cs)	½
Moutarde (cc)	2
Cassonade (cc)	2
Poivre et sel	Au goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2684 /642	826 /198
Matières grasses (g)	32	10
dont acides gras saturés (g)	8,2	2,5
Glucides (g)	56	17
dont sucres (g)	12,0	3,7
Fibres alimentaires (g)	5	2
Protéines (g)	31	10
Sel (g)	3,3	1,0

Allergènes

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

Recettes Express Durée totale : 10 min.



1. Préparer

Préchauffez le four à 180°C. Coupez la **tomate** en dés.

2. Cuire

Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif. Ajoutez-y le **poulet effiloché** et 1 sachet d'**épices mexicaines**. Faites cuire 1 à 2 minutes. Ajoutez ensuite la moutarde et la cassonade, puis faites cuire 1 à 2 minutes en remuant.

3. Réchauffer les tortillas

Pendant ce temps, enveloppez les **tortillas** dans du papier d'aluminium et enfournez-les 3 à 4 minutes.

4. Garnir

Répartissez la **tomate** et le **maïs** sur les **tortillas** et placez le **poulet effiloché** par-dessus. Garnissez de **tartinade d'avocat** et de **fromage râpé**.

Bon appétit !



Poulet effiloché



Tartinade d'avocat



Épices mexicaines



Maïs conserve



Tortillas



Tomates prunes



Fromage râpé

Un délice en deux-deux

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

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



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



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

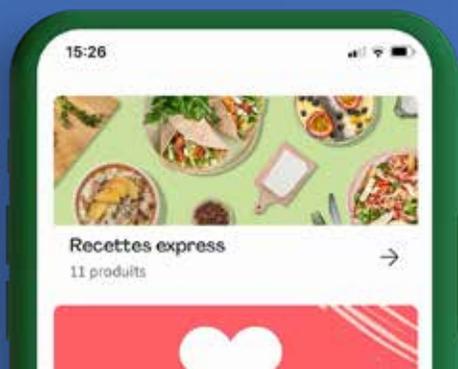


Wrap
aux émincés de poulet,
tartinade d'avocat et feta
et concombre



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

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



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



Tagliatelle fraîches au saumon fumé

préparées avec de la crème fraîche et des épinards

Ustensiles

Casserole avec couvercle, passoire, petit bol

Ingrédients de base

Huile de tournesol, poivre et sel

Ingrédients pour 2 personnes

	2p
Tagliatelle fraîches* (g) 8 13 15	250
Saumon fumé à froid* (g) 4	120
Crème fraîche liquide* (ml) 7	200
Épinards* (g)	100
Citron jaune (pièce(s))	1
À ajouter vous-même	
Huile de tournesol (cs)	½
Poivre et sel	Au goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3446 / 824	900 / 215
Matières grasses (g)	43	11
dont acides gras saturés (g)	20,5	5,4
Glucides (g)	76	20
dont sucres (g)	4,1	1,1
Fibres alimentaires (g)	2	1
Protéines (g)	31	8
Sel (g)	1,0	0,3

Allergènes

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

Recettes Express Durée totale : 10 min.



1. Cuire les pâtes

Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole pour les pâtes fraîches. Faites-les cuire 4 à 5 minutes à couvert. Égouttez-les dans la passoire en gardant un peu d'eau de cuisson. Réservez-les. Pendant ce temps, coupez la moitié du **citron** en quartiers et pressez l'autre moitié dans le petit bol.

2. Cuire

Coupez le **saumon fumé** en fines lanières. Pendant ce temps, faites chauffer l'huile de tournesol dans la même casserole à feu moyen-vif et faites-y cuire le **saumon fumé** 3 minutes. Déglacez avec le jus de **citron**.

3. Préparer la sauce

Ajoutez la **crème fraîche liquide** à la poêle et laissez mijoter à feu doux 2 à 3 minutes, ou jusqu'à ce que les pâtes soient prêtes. Réduisez le feu et déchirez les **épinards**, éventuellement en plusieurs fois, en petits morceaux au-dessus de la poêle. Ajoutez les pâtes et mélangez le tout.

4. Servir

Servez les pâtes dans des assiettes creuses, accompagnées des quartiers de **citron**.

Bon appétit !



Tagliatelle fraîches



Saumon fumé à froid



Crème fraîche liquide



Épinards



Citron jaune

Un délice en deux-deux

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

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



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



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

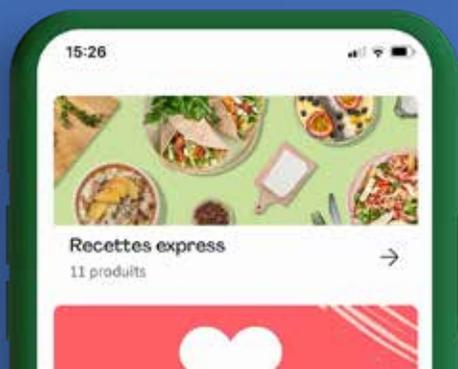


Wrap
aux émincés de poulet,
tartinade d'avocat et feta
et concombre



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

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



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



Burger de poisson sur pain brioché et sauce ravigote

salade, concombre et oignon rouge

Ustensiles

Poêle, petit bol

Ingrédients de base

Vinaigre de vin blanc, poivre et sel

Ingrédients pour 2 personnes

	2p
Pain brioché (pièce(s)) 7) 13) 15) 61) 62) 67) 70) 71) 72)	2
Sauce ravigote* (g) 8) 9)	80
Mâche* (g)	40
Mini-concombre* (pièce(s))	1
Escalope de poisson pané aux céréales* (pièce(s)) 4)	2
Petit oignon rouge (pièce(s))	1

À ajouter vous-même

Vinaigre de vin blanc (cc)	2
Poivre et sel	Au goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2014 /481	650 /155
Matières grasses (g)	23	8
dont acides gras saturés (g)	4,0	1,3
Glucides (g)	49	16
dont sucres (g)	9,7	3,1
Fibres alimentaires (g)	4	1
Protéines (g)	16	5
Sel (g)	2,1	0,7

Allergènes

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

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

Recettes Express Durée totale : 10 min.



1. Préparer

Coupez le **concombre** en deux dans la longueur, puis en lanières. Taillez l'**oignon rouge** en demi-rondelles. Dans le petit bol, mélangez l'**oignon rouge** avec le vinaigre de vin blanc. Assaisonnez de sel et de poivre. Réservez.

2. Cuire l'escalope de poisson panée

Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif et cuire l'**escalope de poisson** 2 à 3 minutes de chaque côté.

3. Faire griller le pain

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

4. Servir

Tartinez l'intérieur du **pain brioché** de **sauce ravigote**. Disposez l'**escalope de poisson** sur la moitié inférieure du **pain**, suivie du **concombre**. Répartissez le mélange de salade et l'**oignon rouge** par-dessus et terminez par la moitié supérieure du **pain**.

Bon appétit !



Pain brioché



Sauce ravigote



Mâche



Mini-concombre



Escalope de poisson pané aux céréales



Petit oignon rouge

Un délice en deux-deux

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

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



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



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

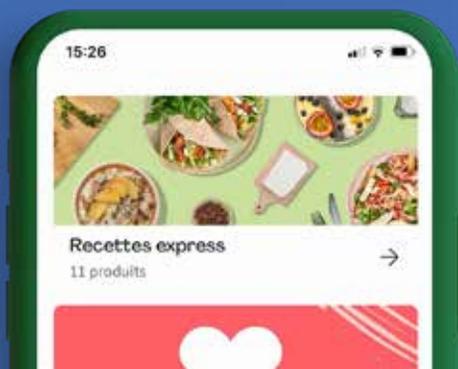


Wrap
aux émincés de poulet,
tartinade d'avocat et feta
et concombre



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

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



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

