

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, râpe à gros trous, grand bol, petit bol, fouet

Ingrédients

Carotte* (pièce(s))	2
Orange* (pièce(s))	1
Mascarpone* (g)	100
Sucre glace (g)	100
Préparation pour cake (g)	400
Épices pour spéculoos (sachet(s))	1
À ajouter vous-même	
Huile de tournesol (cs)	1
Eau (ml)	160

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	978 /234
Lipides total (g)	6
Dont saturés (g)	3,3
Glucides (g)	42
Dont sucres (g)	24,4
Fibres (g)	1
Protéines (g)	2
Sel (g)	0,5

Allergènes

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

Carrot cake aux épices pour spéculoos

glaçage au mascarpone et à l'orange | +/- 10 parts



Pâtisserie Durée totale : 70 min.



1. Préparer

- Préchauffez le four à 180°C.
- Râpez la **carotte** à la râpe à gros trous (voir conseil).
- Graissez le moule à cake rectangulaire de 25 cm de long ou recouvrez-le de papier sulfurisé.

Conseil : Si vous avez un robot ménager, vous pouvez y râper la carotte (grossièrement).

2. Mélanger

- Versez la **préparation pour cake** dans le grand bol.
- Ajoutez-y les **épices pour spéculoos**, l'eau et l'huile de tournesol puis mélangez bien au mixeur (à main) ou au fouet pour obtenir une pâte homogène.

3. Préparer la pâte

- Ajoutez la **carotte** râpée à la pâte, puis mélangez bien.
- Versez ensuite la pâte dans le moule à cake puis enfournez 40 à 45 minutes.
- Pendant ce temps, pressez une demi-**orange** dans le petit bol. Mélangez la **mascarpone** au jus d'**orange** et 3 cs de **sucre glace** avec une fourchette jusqu'à obtention d'une masse légère. Réservez au réfrigérateur.

4. Servir

- Au bout de 45 minutes, vérifiez la cuisson du **cake** en le piquant avec une pique à brochette. Si elle en ressort propre, le **cake** est cuit. Sortez-le alors du four et laissez-le entièrement refroidir.
- Sortez le **cake** du moule et nappez-en le dessus du **glaçage au mascarpone & orange**.
- Coupez-le en tranches et servez-le.

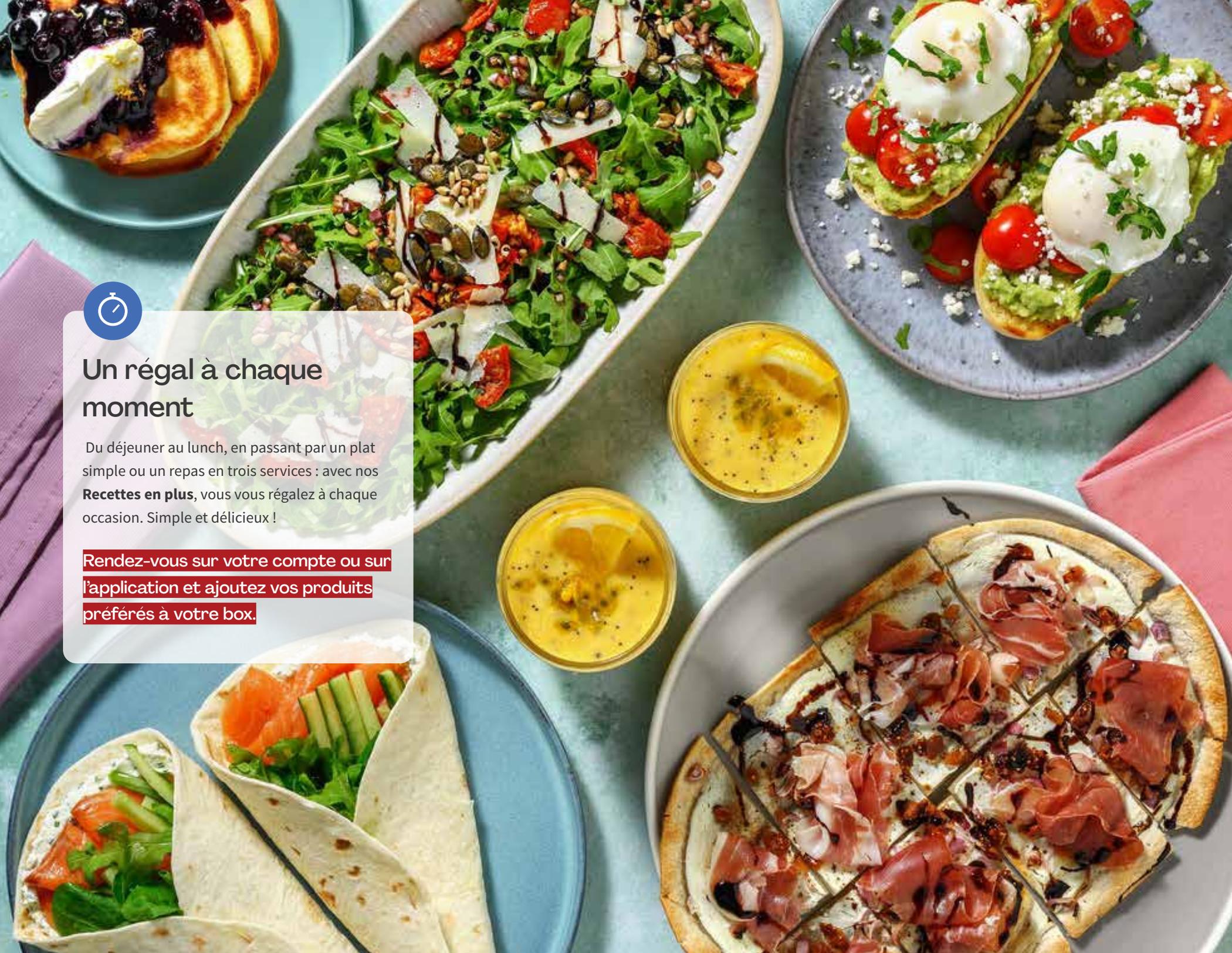
Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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



Box de tacos | soirée mexicaine

4 portions | crevettes, viande hachée, guacamole et salsa maison

Durée de préparation : 50 - 60 min.



Crevettes



Coriandre fraîche



Gousse d'ail



Oignon nouveau



Épices mexicaines



Poivron



Concentré de tomate



Viande hachée de bœuf, porc et veau assaisonnée



Avocat



Citron vert



Mini-tortilla



Crème fraîche épaisse bio



Cheddar râpé



Maïs conserve



Mangue



Tomate



Qu'avez-vous pensé de cette recette ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

2x bol, 2x poêle, 3x petit bol, passoire

Ingrédients pour 4 personnes

Crevettes* (g)	360
Coriandre fraîche* (g)	10
Gousse d'ail (pièce(s))	2
Oignon nouveau* (botte(s))	1
Épices mexicaines (sachet(s))	2
Poivron* (pièce(s))	1
Concentré de tomate (barquette(s))	1
Viande hachée de bœuf, porc et veau assaisonnée* (g)	300
Avocat (pièce(s))	2
Citron vert* (pièce(s))	2
Mini-tortilla (pièce(s))	12
Crème fraîche épaisse bio* (g)	150
Cheddar râpé* (g)	75
Maïs conserve (g)	140
Mangue* (pièce(s))	1
Tomate (pièce(s))	1
Échalote (pièce(s))	2

À ajouter vous-même

Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	1
Huile de tournesol (cs)	2
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	619 /148
Lipides total (g)	9
Dont saturés (g)	3
Glucides (g)	10
Dont sucres (g)	3,3
Fibres (g)	2
Protéines (g)	7
Sel (g)	0,6

Allergènes

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

Box de tacos | soirée mexicaine



1. Préparer le guacamole

- Préchauffez le four à 180°C.
- Taillez la **tomate** en dés. Émincez finement **1 échalote** et **1 gousse d'ail**.
- Coupez l'**avocat** en deux et retirez-en le noyau et la peau. Dans le bol, écrasez la chair de l'**avocat** et pressez-y $\frac{1}{2}$ **citron vert**.
- Ajoutez-y la **tomate**, l'**échalote** et l'**ail**. Salez et poivrez puis mélangez bien.



4. Préparer les crevettes en sauce crémeuse

- Dans la poêle, faites chauffer 1 cs d'huile de tournesol à feu moyen-vif. Ajoutez le reste de la partie blanche de l'**oignon nouveau** puis faites cuire 2 à 3 minutes.
- Ajoutez les **crevettes**, le reste d'**épices mexicaines** et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.
- Ajoutez 50 g de **crème fraîche** et le reste de **coriandre**. Salez et poivrez.
- Coupez la moitié du **citron vert** restant en quartiers et réservez-les. Pressez l'autre moitié au-dessus de la poêle.



2. Préparer la salsa à la mangue

- Épluchez la **mangue** et taillez-la en dés.
- Émincez finement le reste d'**échalote** et d'**ail**.
- Ciselez finement la **coriandre**.
- Dans l'autre bol, mélangez la **mangue**, l'**échalote**, l'**ail** et la moitié de la **coriandre**. Pressez-y $\frac{1}{2}$ **citron vert** puis salez et poivrez.



5. Préparer les garnitures

- Enfourez les **tortillas** 2 à 4 minutes.
- Présentez le **cheddar** et le reste de **crème fraîche** dans des petits bols séparés.



3. Cuire la viande hachée

- Coupez le **poivron** en dés. Émincez finement l'**oignon nouveau** et réservez-en la partie verte dans un petit bol pour la proposer en garniture à table.
- Dans la poêle, faites chauffer 1 cs d'huile de tournesol à feu moyen-vif et cuire la moitié de la partie blanche de l'**oignon nouveau** 2 à 3 minutes.
- Ajoutez-y la **viande hachée** et poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes en l'émiettant. Ajoutez le **concentré de tomate**, le **poivron**, 1 sachet d'**épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) et la sauce soja.
- Égouttez le **maïs**, ajoutez-le à la poêle avec 2 cs d'eau puis laissez mijoter 6 à 8 minutes. Salez et poivrez.



6. Servir

- Disposez la **viande hachée** et les **crevettes** sur des plats à service séparés au centre de la table.
- Faites de même avec le **guacamole**, la **salsa de mangue**, les **tortillas**, la **crème fraîche**, le **cheddar**, la partie verte de l'**oignon nouveau** et les quartiers de **citron vert**.
- Laissez chacun composer ses **tacos** et dégustez !

Bon appétit !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Éplucheur ou rabet à fromage, saladier, poêle

Ingrédients

Saumon fumé à froid* (g)	160
Avocat (pièce(s))	1
Roquette et mâche* (g)	90
Concombre* (pièce(s))	1
Sauce au miel et moutarde* (g)	40
Ciabatta blanche (pièce(s))	1
Échalote (pièce(s))	1
A ajouter vous-même	
Huile d'olive (cs)	1
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2157 / 515	589 / 141
Lipides total (g)	34	9
Dont saturés (g)	7	1,9
Glucides (g)	26	7
Dont sucres (g)	5,5	1,5
Fibres (g)	5	2
Protéines (g)	25	7
Sel (g)	1,7	0,5

Allergènes

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

Salade de saumon fumé avocat et croûtons maison | 2 portions



Déjeuner Durée totale : 10 min.



1. Couper les légumes

- Émincez l'**échalote** en fines demi-rondelles.
- Coupez l'**avocat** en deux, retirez-en le noyau et la peau. Détaillez-en la chair en tranches.
- Formez de fins rubans de **concombre** à l'aide de l'éplucheur ou du rabet à fromage.

2. Préparer les croûtons

- Coupez le **petit pain** en dés de 3 cm.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le **pain** 6 à 8 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit croustillant.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

3. Préparer le saumon

- Utilisez 2 fourchettes pour émietter le **saumon fumé**.

4. Apprêter et servir

- Dans le saladier, mélangez l'**échalote** avec la **salade**.
- Ajoutez-y la vinaigrette, mélangez bien et assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Ajoutez-y le **concombre** et l'**avocat**. Garnissez du **saumon fumé** et des **croûtons maison**.

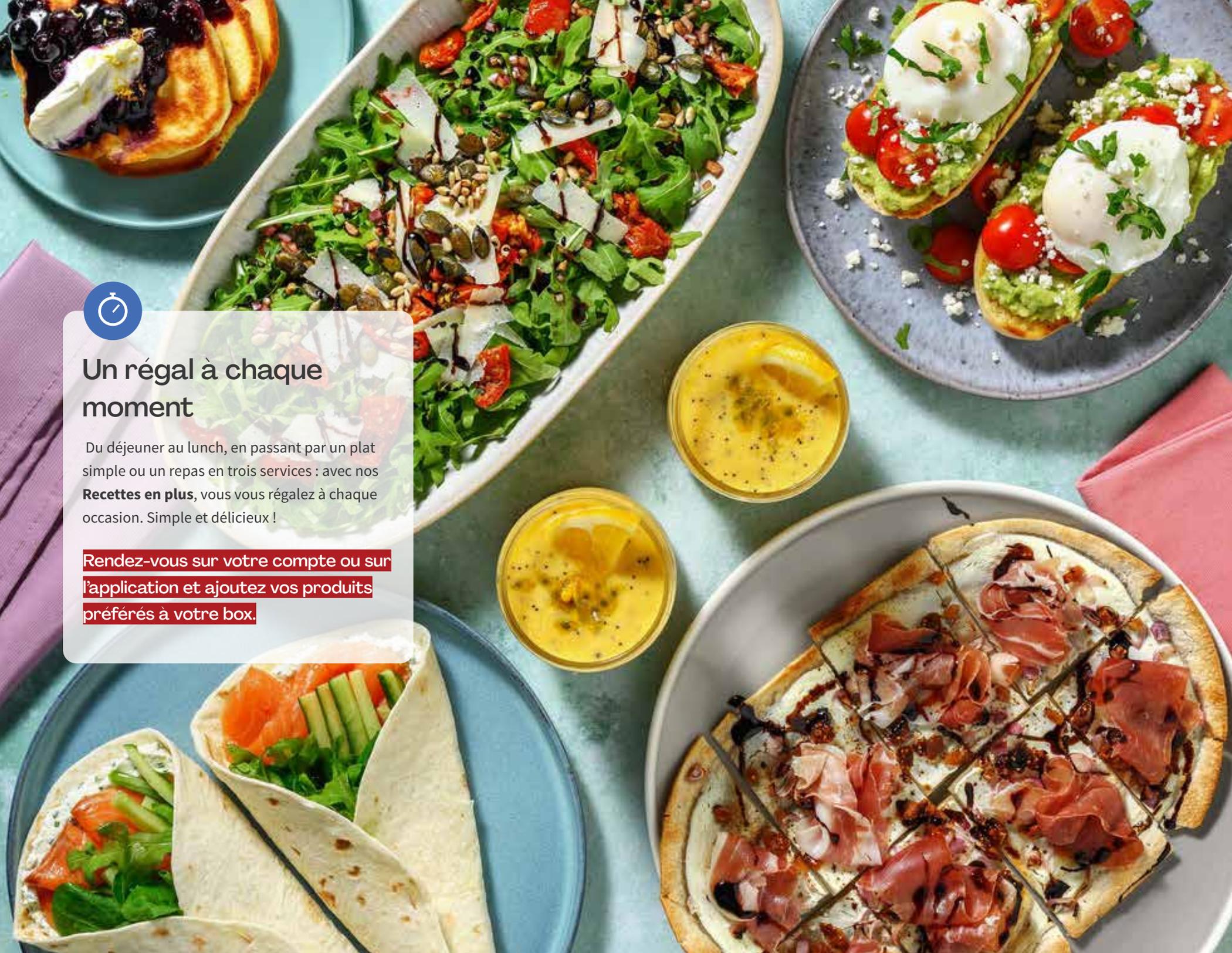
Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Casserole en inox, bol

Ingrédients

Tranches de jambon fumé* (tranche(s))	4
Fromage frais aux fines herbes* (g)	100
Roquette* (g)	20
Avocat (pièce(s))	2
Copeaux de Grana Padano AOP* (g)	20
Tomate (pièce(s))	1
Œuf* (pièce(s))	4
Curry en poudre (sachet(s))	½
Cresson* (g)	20
Fromage frais* (g)	100
Crackers (pièce(s))	12

A ajouter vous-même

Poivre et sel à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g*
Énergie (kJ/kcal)	754 / 180
Lipides total (g)	14
Dont saturés (g)	4,3
Glucides (g)	2
Dont sucres (g)	0,9
Fibres (g)	3
Protéines (g)	6
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.

Crackers salés petit déjeuner

3 variations | 2 portions par jour



Petit déj Durée totale : 10 - 15 min.



1. Option 1 : Fromage frais, jambon fumé et roquette

- Répartissez quatre **crackers** sur deux assiettes.
- Étalez le **fromage frais aux fines herbes** sur les **crackers**.
- Répartissez le **jambon** sur les **crackers** et garnissez-les de **roquette**.

2. Option 2 : Écrasé d'avocat, Grana Padano et tomate

- Répartissez quatre **crackers** sur deux assiettes.
- Coupez l'**avocat** en deux, retirez-en le noyau et prélevez-en la chair à la cuillère. Dans le bol, écrasez bien la chair de l'**avocat**.
- Taillez la **tomate** en rondelles.
- Étalez l'**avocat écrasé** sur les **crackers**. Ajoutez les rondelles de **tomate** par dessus.
- Salez et poivrez puis saupoudrez de **Grana Padano**.

3. Option 3 : Œufs durs, cresson et curry

- Dans la casserole en inox, portez à ébullition un bon volume d'eau. Déposez délicatement les **œufs** dans la casserole et laissez cuire 5 à 7 minutes.
- Rincez les **œufs** à l'eau froide, écaillez-les et coupez-les en deux.
- Répartissez quatre **crackers** sur deux assiettes. Étalez le **fromage frais** sur les **crackers**.
- Par-dessus, déposez les **œufs**, saupoudrez de **curry** et assaisonnez de sel et de poivre à votre goût. Garnissez de **cresson**.

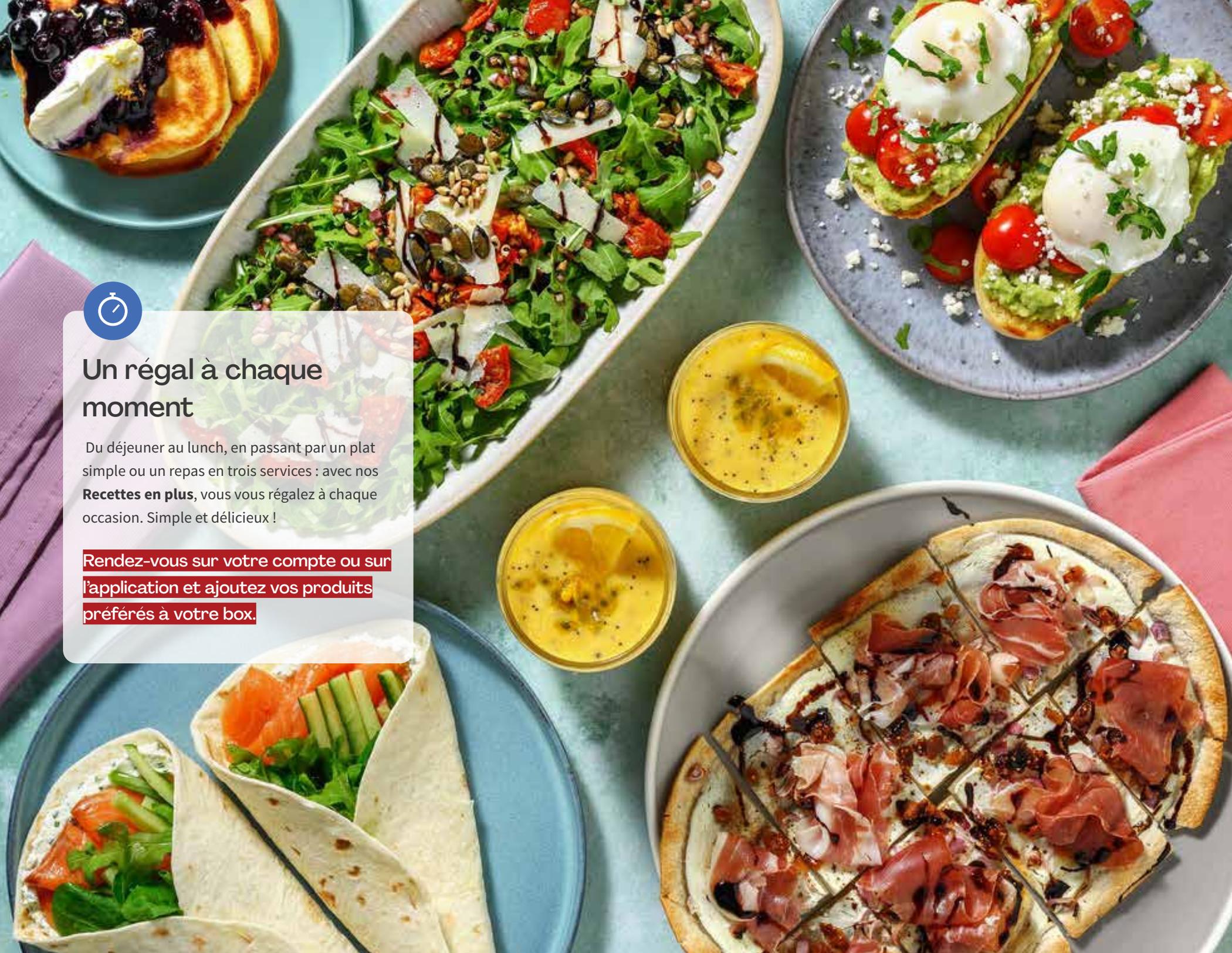
Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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



Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients

Yaourt à la grecque* (g)	1000
Poire* (pièce(s))	2
Pomme* (pièce(s))	2
Graines de chia (g)	100
Confiture de myrtilles (g)	15
Flocons d'avoine (g)	150
Myrtilles* (g)	125

À ajouter vous-même

Miel à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g*
Énergie (kJ/kcal)	613 /147
Lipides total (g)	7
Dont saturés (g)	3,4
Glucides (g)	14
Dont sucres (g)	6,5
Fibres (g)	3
Protéines (g)	4
Sel (g)	0,1

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

Allergènes

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

Bols au yaourt à la grecque et fruits frais

3 variations: 2 portions par jour



Petit déj Durée totale : 5 - 10 min.



1. Yaourt à la grecque garni de myrtilles et de graines de sésame

- Répartissez un tiers du **yaourt** dans deux bols.
- Garnissez de **myrtilles** et d'un tiers des **graines de chia**.
- Ajoutez du miel à votre goût.

2. Yaourt à la grecque garni de poire, flocons d'avoine et graines de chia

- Retirez le trognon de la **poire** et épluchez-la. Coupez la en tranches.
- Répartissez un tiers du **yaourt** dans deux bols.
- Garnissez-les de **poire**, de **flocons d'avoine** et d'un tiers de **graines de chia**.
- Ajoutez du miel à votre goût.

3. Yaourt à la grecque garni de pomme, confiture de myrtille et graines de chia

- Coupez la **pomme** en quartiers et retirez-en le trognon. Taillez-la en tranches.
- Répartissez un tiers du **yaourt** dans deux bols.
- Garnissez-les de **pomme**, de **confiture de myrtille** et d'un tiers de **graines de chia**.
- Ajoutez du miel à votre goût.

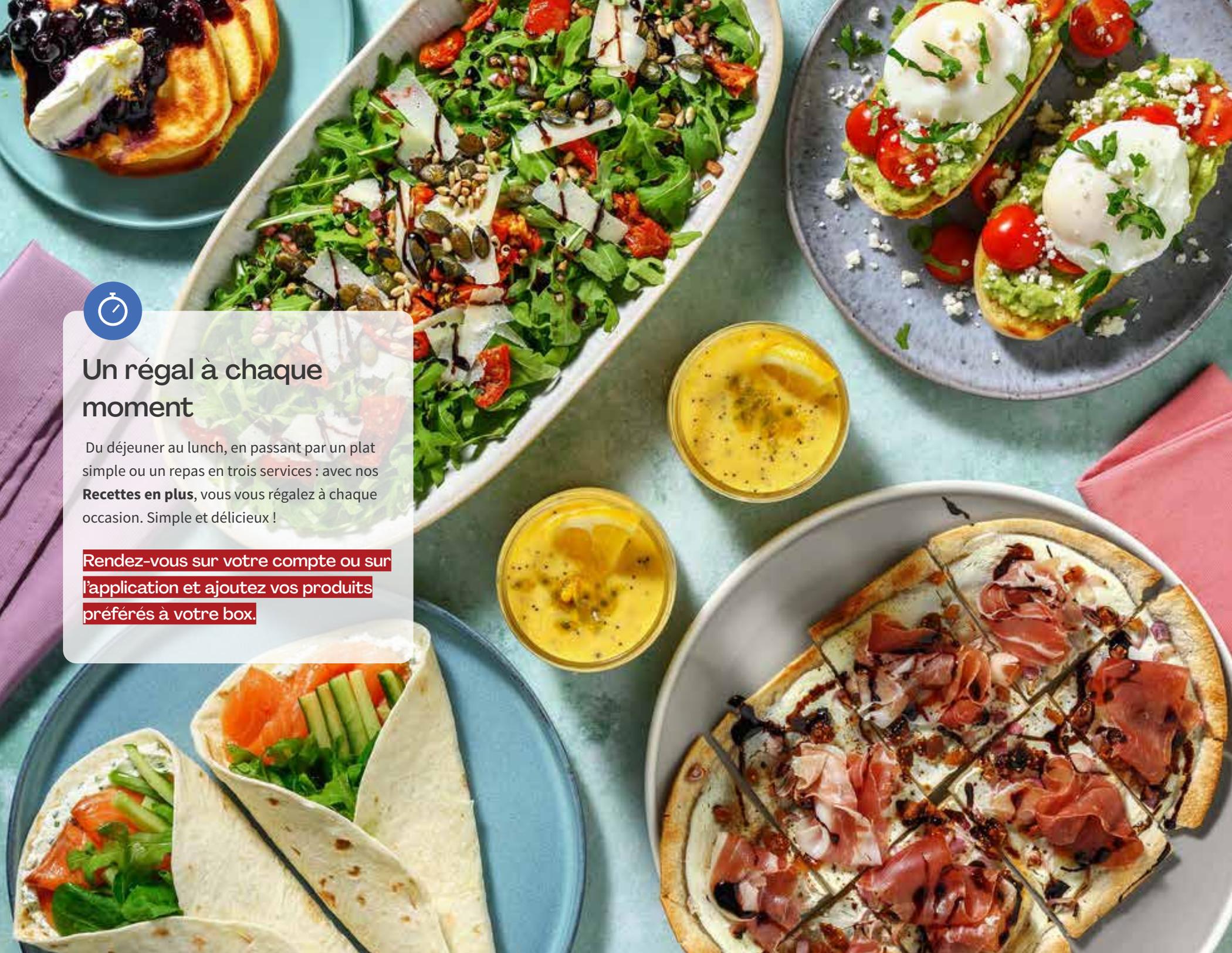
Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol, film alimentaire, 2x petit bol

Ingrédients

Lait demi-écrémé bio* (ml)	500
Graines de chia (g)	100
Pépites de chocolat au lait (g)	50
Noix de pécan concassées (g)	20
Pomme* (pièce(s))	1
Épices pour spéculoos (sachet(s))	1
Beurre de cacahuètes (contenant(s))	2
Myrtilles* (g)	125
Confiture de myrtilles (g)	30
Yaourt à la grecque* (g)	150
Noisettes (g)	80
À ajouter vous-même	
Miel (cs)	3
Sel (cc)	½
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	841 /201
Lipides total (g)	11,8
Dont saturés (g)	2,9
Glucides (g)	16
Dont sucres (g)	11,3
Fibres (g)	4
Protéines (g)	5
Sel (g)	0,3

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

Allergènes

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

Pudding aux graines de chia

beurre de cacahuète & confiture, pomme & noisettes et chocolat & noisettes
3 x petits-déjeuner pour 2 personnes



Petit-déj Durée totale : 10 min.



1. Recette de base

- Dans le bol, mélangez les **graines de chia**, le **lait**, le **yaourt** et 1 pincée de sel.
- Couvrez le bol de film alimentaire et laissez-le prendre toute la nuit, ou au minimum 4 heures au réfrigérateur.

3. Recette 2 : Pomme & noisettes

- Retirez le trognon de la **pomme** et taillez-la en dés.
- Dans le petit bol, mélangez une portion du **pudding aux graines de chia** avec les **épices pour spéculoos**, les $\frac{3}{4}$ de la **pomme** et la moitié des **noisettes**. Réservez quelques **noisettes** pour la décoration.
- Servez le **pudding à la pomme** dans deux bols ou verres.
- Garnissez avec le reste de **pomme** et quelques **noisettes**. Si vous le souhaitez, versez un peu de miel sur le dessus.

2. Recette 1 : Beurre de cacahuète & confiture

- Au fond de deux verres, répartissez uniformément la **confiture de myrtilles**.
- Versez la moitié d'une portion du **pudding aux graines de chia**, sur la **confiture**, puis ajoutez une couche de **beurre de cacahuète**, suivie de l'autre moitié du **pudding**.
- Garnissez de **myrtilles** et servez.

4. Recette 3 : Chocolat & noisettes

- Concassez grossièrement la moitié réservée des **noisettes** et $\frac{1}{3}$ des **pépites de chocolat**.
- Dans le petit bol, faites fondre le reste des **pépites de chocolat** et incorporez-y la dernière portion du **pudding aux graines de chia** (voir conseil).
- Incorporez-y aussi les $\frac{2}{3}$ du **chocolat** et **noisettes** concassés ainsi que les **noix de pécan**.
- Servez le **pudding** dans deux bols ou verres et garnissez du reste du **chocolat** et **noisettes** concassés.

Conseil : Ajoutez le chocolat fondu juste avant de servir afin d'éviter la formation de grumeaux de chocolat.

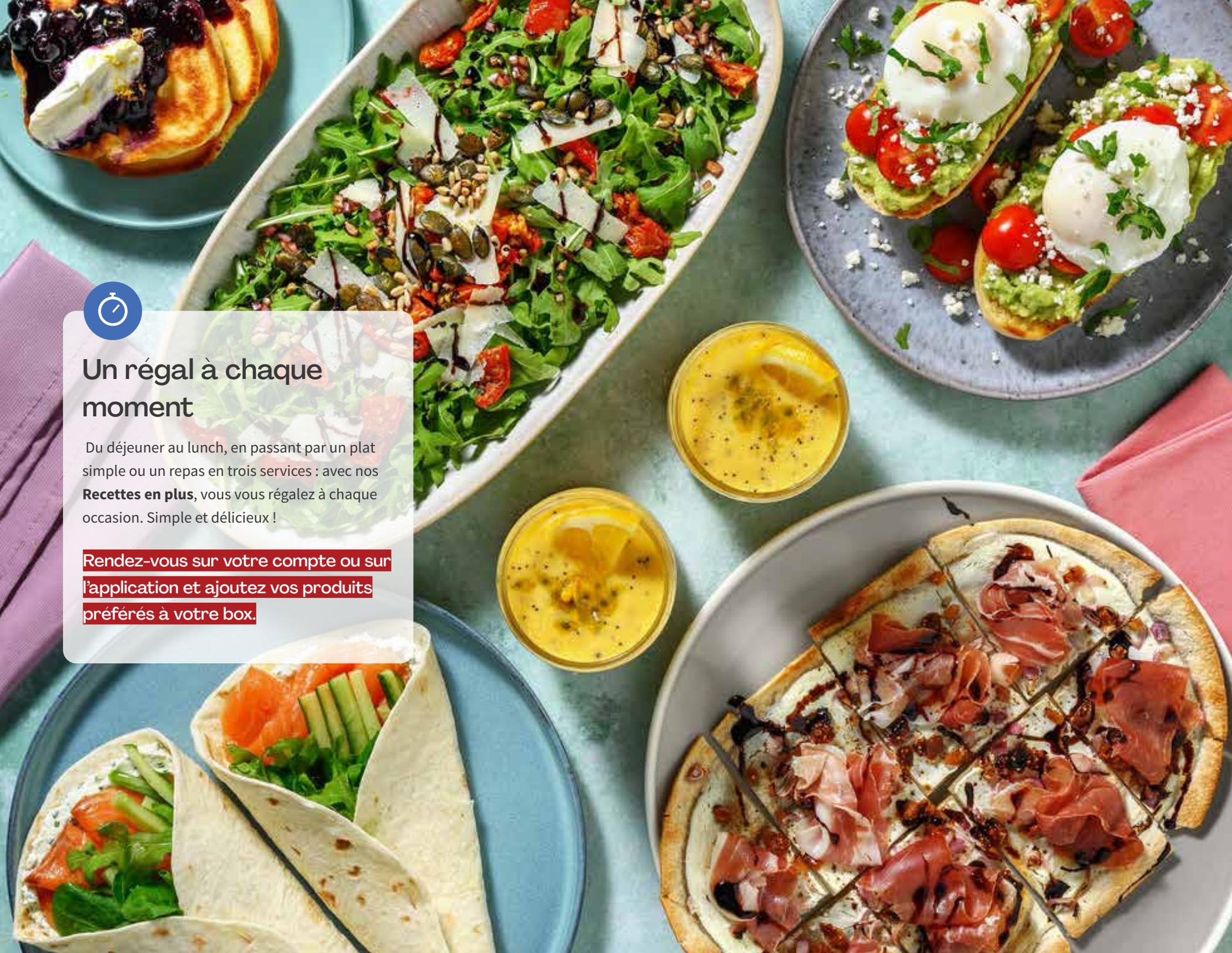
Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol, assiette creuse, poêle (à griller), essuie-tout

Ingrédients

Crevettes* (g)	360
Curry en poudre (sachet(s))	1
Garam masala (sachet(s))	1/3
Citron vert* (pièce(s))	1
Chutney de mangue* (g)	80
Yaourt entier bio* (g)	50
A ajouter vous-même	
Huile de tournesol (cs)	1
Farine (cs)	1
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	353 /84
Lipides total (g)	2
Dont saturés (g)	0,4
Glucides (g)	7
Dont sucres (g)	4,8
Fibres (g)	1
Protéines (g)	9
Sel (g)	0,6

Allergènes

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

Crevettes marinées façon tandoori

chutney de mangue et citron vert | à partager



Mise en bouche Durée totale : 20 min.



1. Préparer la marinade

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

2. Faire mariner les crevettes

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

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

3. Cuire les crevettes

- Dans la poêle (à griller), faites chauffer l'huile de tournesol à feu vif.
- Faites-y cuire les **crevettes** 2 à 3 minutes.

4. Servir

- Servez les **crevettes** sur les assiettes.
- Accompagnez du **chutney de mangue** et garnissez des quartiers de **citron vert** restants.

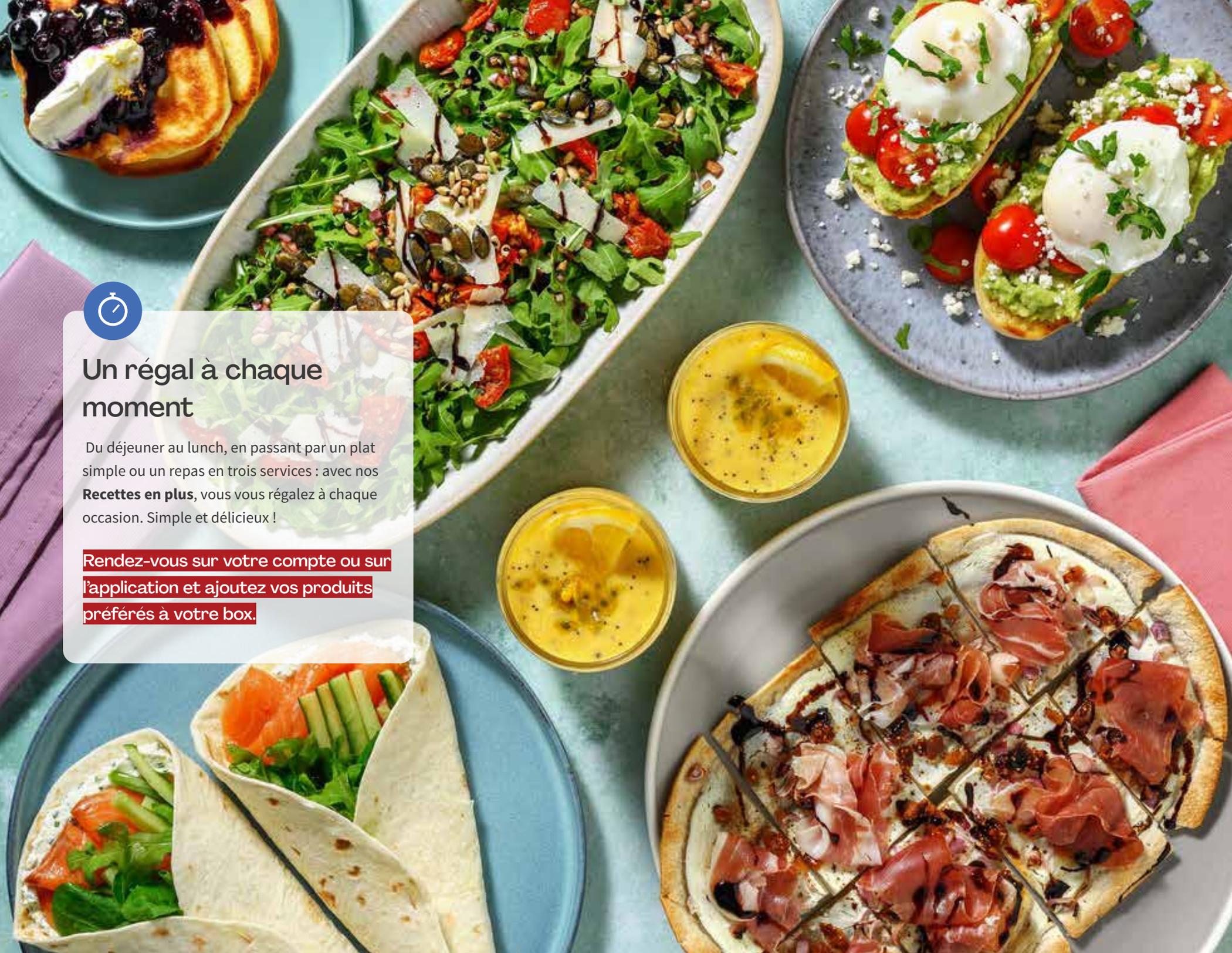
Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Presse à panini ou appareil à croque-monsieur

Ingrédients

Pain brioché (pièce(s))	2
Jambon serrano* (g)	40
Brie* (g)	200
Chutney de mangue* (g)	40
Roquette* (g)	20
Ketchup* (g)	60
À ajouter vous-même	
Poivre et sel	à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2644 / 632	1037 / 248
Lipides total (g)	35	14
Dont saturés (g)	21,6	8,5
Glucides (g)	48	19
Dont sucres (g)	14,6	5,7
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	31	12
Sel (g)	3,5	1,4

Allergènes

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

Pain brioché garni de brie et jambon serrano

chutney de mangue et roquette | 2 portions



Déjeuner Durée totale : 15 min.



1. Préparer

- Coupez le **pain brioché** en deux.
- Coupez le **brie** en tranches.

2. Assembler

- Répartissez le **chutney de mangue** sur le **pain brioché**.
- Garnissez le **pain** de **brie**, **jambon serrano** et **roquette**.

3. Griller

- Faites chauffer une presse à panini ou un appareil à croque-monsieur et placez-y le **pain brioché** garni (voir conseil).
- Faites-le griller 5 à 6 minutes, jusqu'à ce que le **fromage** ait fondu.

Conseil : Si vous n'avez pas de presse à panini ou d'appareil à croque-monsieur, vous pouvez aussi préparer le fromage grillé dans une poêle à frire. Faites chauffer 1 noix de beurre dans la poêle à feu moyen et griller le brie 2 à 3 minutes de chaque côté.

4. Servir

- Coupez le **pain brioché garni** en deux.
- Servez-le avec du **ketchup**.

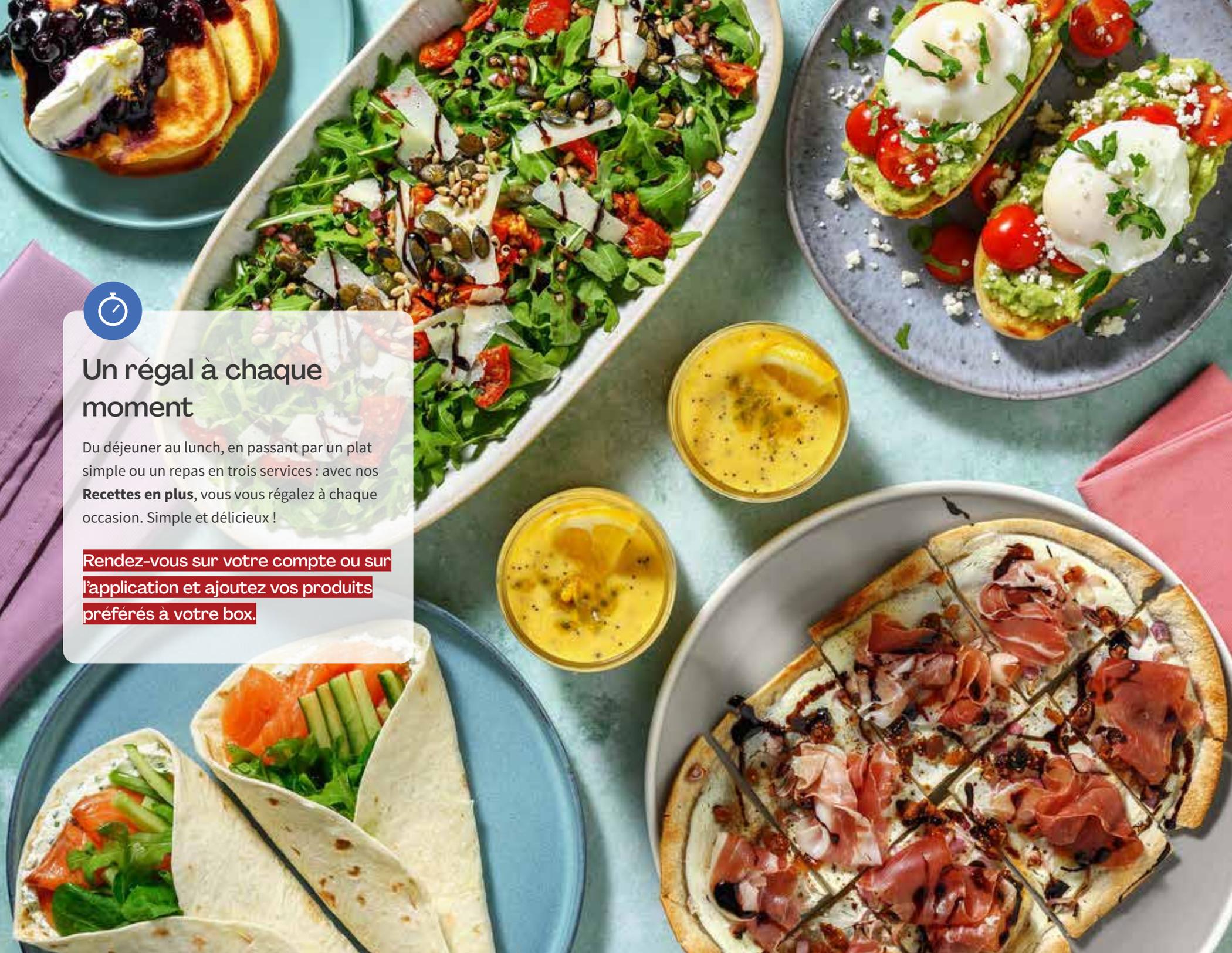
Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Ingrédients

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

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

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

Allergènes

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

Variations yaourt-granola

framboise, myrtille, mangue et pomme

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



Bonjour!

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

Variation 2. Pomme-myrtille (4 portions)

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

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

Variation 1. Mangue-myrtille (2 portions)

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

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

Variation 3. Framboise-myrtille (4 portions)

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

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

Bon appétit !



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, petit bol

Ingrédients

Avocat (pièce(s))	1
Jambon serrano* (g)	80
Tomate (pièce(s))	2
Burrata* (boule(s))	1
Demi-baguette (pièce(s))	2
Basilic frais* (g)	10

A ajouter vous-même

Vinaigre balsamique noir (cc)	2
Huile d'olive vierge extra (cs)	1
Huile d'olive (à votre goût)	0
Poivre et sel	à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2966 /709	779 /186
Lipides total (g)	32	8
Dont saturés (g)	9,5	2,5
Glucides (g)	71	19
Dont sucres (g)	5,3	1,4
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	32	8
Sel (g)	3,7	1

Allergènes

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

Toast d'avocat au jambon serrano & burrata

tomate et basilic | 2 portions



Pour le weekend | Durée totale : 15 min.



1. Préparer

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

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

3. Déchirer la burrata

- Déchirez la **burrata** en petits morceaux.

2. Préparer la salsa de tomate

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

4. Servir

- Servez les **toasts** sur les assiettes.
- Garnissez-les de **jambon serrano** et **salsa de tomate**. Disposez les tranches d'**avocat** dessus et garnissez de **burrata**.
- Salez et poivrez généreusement à votre goût.

Bon appétit !

Box Smoothie

Faites le plein de vitamines!

- 1 Smoothie bowl à la mangue, myrtilles et lait de coco garni de fruit de la passion, noix de coco râpée et graines de chia
- 2 Smoothie Orange Dream à la mangue, fruit de la passion et orange
- 3 Smoothie extra vert épinards, avocat et menthe

Smoothie bowl à la mangue, myrtilles et lait de coco

garni de fruit de la passion, noix de coco râpée et graines de chia | 2 portions

10 min.



Ustensiles

Bol profond, blender ou mixeur plongeant

Ingrédients pour 2 personnes

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

A ajouter vous-même

Miel À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs Nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2335 / 558	449 / 107
Lipides total (g)	34	7
Dont saturés (g)	26,4	5,1
Glucides (g)	48	9
Dont sucres (g)	43,7	8,4
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	8	2
Sel (g)	0,2	0

1. Épluchez le **mangue** et coupez-en la chair en petits morceaux. Coupez le **fruit de la passion** en deux.
2. Mixez le **mangue**, le **lait de coco** et le **yaourt à la grecque** en **smoothie** épais dans un mixeur ou bol profond au mixeur plongeant.
3. Si vous appréciez les saveurs sucrées, ajoutez un peu de miel à votre goût.
4. 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**.

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.

Smoothie Orange Dream

à la mangue, fruit de la passion et orange | 2 portions

5 min.



Ustensiles

Blender ou mixeur plongeant, bol profond, petit bol

Ingrédients pour 2 personnes

Orange* (pièce(s))	1
Mangue* (pièce(s))	2
Fruit de la passion* (pièce(s))	1
Lait demi-écrémé bio* (ml)	200
Graines de chia (g)	10

À ajouter vous-même

Miel à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs Nutritionnelles

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

Allergènes

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

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

Smoothie extra vert

épinards, avocat et menthe | 2 portions

5 min.



Ustensiles

Bol, blender ou mixeur plongeant, bol profond

Ingrédients pour 2 personnes

Avocat (pièce(s))	1
Banane (pièce(s))	2
Épinards* (g)	50
Menthe fraîche* (g)	10
Orange* (pièce(s))	5

À ajouter vous-même

Miel à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs Nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1904 /455	312 /75
Lipides total (g)	14	2
Dont saturés (g)	1,6	0,3
Glucides (g)	61	10
Dont sucres (g)	53,7	8,8
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	7	1
Sel (g)	0	0

1. Pressez 5 **oranges** au-dessus du bol (voir conseil). Pelez les **bananes** et coupez-les en rondelles.

Conseil : Si vous n'avez pas de presse-agrumes, vous pouvez mixer les oranges avec le reste des ingrédients du smoothie.

2. Coupez l'**avocat** en deux et retirez-en le noyau et la peau. Détaillez-en la chair en tranches. Effeuillez la **menthe** (voir conseil).

Conseil : Si vous n'appréciez pas la menthe, omettez-la.

3. Ajoutez le jus d'**orange**, les feuilles de **menthe**, l'**avocat**, la **banane**, les **épinards** et le miel au mixeur ou bol profond. Mixez le tout au mixeur (plongeant) en un **smoothie** épais. Ajoutez éventuellement un peu d'eau ou 1 filet de lait pour l'éclaircir.
4. Servez le **smoothie** dans des verres.

Bon appétit !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, grand bol

Ingrédients

Cheddar râpé* (g)	150
Jalapeños coupés* (g)	60
Oignon nouveau* (botte(s))	1
Avocat (pièce(s))	2
Échalote (pièce(s))	1
Citron vert* (pièce(s))	1
Tomate (pièce(s))	1
Gousse d'ail (pièce(s))	1
Poulet effiloché* (g)	100
Crème aigre bio* (g)	100
Chips de tortilla au piment doux (g)	300

À ajouter vous-même

Poivre et sel À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	930 /222
Lipides total (g)	14
Dont saturés (g)	4
Glucides (g)	16
Dont sucres (g)	2,3
Fibres (g)	1
Protéines (g)	7
Sel (g)	0,7

Allergènes

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

Nachos garnis de poulet effiloché

guacamole maison, jalapeños et cheddar | 4 portions



Mise en bouche Durée totale : 30 - 40 min.



1. Préparer

- Préchauffez le four à 180°C.
- Coupez l'**oignon nouveau** en fines rondelles.
- Disposez les **chips de tortillas** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Garnissez-les uniformément de **poulet effiloché**, de **jalapeños** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) et des $\frac{2}{3}$ de l'**oignon nouveau**. Parsemez de **cheddar**.
- Enfournez 10 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que le **fromage** soit fondu.

3. Préparer le guacamole

- Écrasez finement la chair de l'**avocat** à la fourchette.
- Ajoutez-y la **tomate**, l'**échalote** et l'**ail**.
- Pressez le **citron vert** au-dessus du grand bol.
- Mélangez bien le tout et assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

2. Couper

- Coupez l'**avocat** et retirez-en le noyau et la peau. Détaillez-en la chair en dés et ajoutez-les au grand bol.
- Détaillez la **tomate** en petits dés.
- Émincez finement l'**échalote**. Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Coupez le **citron vert** en deux.

4. Servir

- Sortez les **nachos** du four et servez-les directement sur la plaque de cuisson, ou dans un plat à service.
- Garnissez-les du reste d'**oignon nouveau**.
- Présentez la **crème aigre** dans un petit bol et servez-la, ainsi que le **guacamole**, en dip, pour les **nachos**.

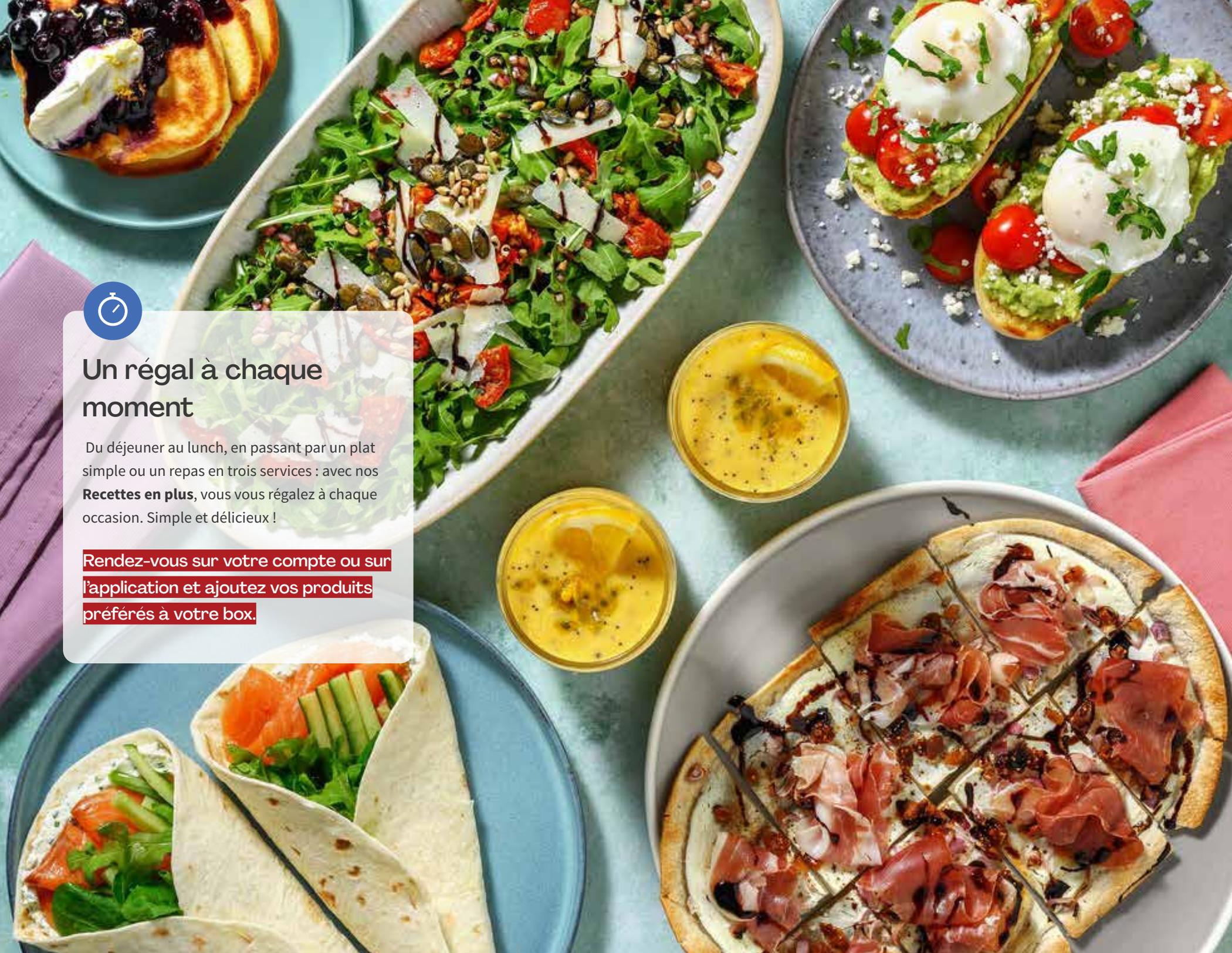
Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Papier aluminium, petite casserole, spatule, 2x bol, fouet, poêle

Ingrédients

Œuf* (pièce(s))	2
Lait battu bio* (ml)	200
Farine de blé (g)	150
Levure chimique (g)	8
Épices pour spéculoos (sachet(s))	1
Gingembre frais* (cc)	5
Fromage frais* (g)	100
A ajouter vous-même	
Sucre (cs)	3
Huile de tournesol (cs)	1
Sel (cc)	½
Miel [ou alternative vegan] (cs)	2
Beurre [végétal] (cs)	1

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2878 /688	824 /197
Lipides total (g)	26	8
Dont saturés (g)	11,5	3,3
Glucides (g)	90	26
Dont sucres (g)	34,2	10
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	24	7
Sel (g)	3,6	1

Allergènes

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

Pancakes à l'américaine façon pain d'épices

garniture au fromage frais et sirop au gingembre | 2 portions



Petit-déj Durée totale : 25 min.



1. Préparer le sirop au gingembre

- Râpez le **gingembre**.
- Dans la petite casserole, ajoutez le miel, 4 cs d'eau, 2 cs de sucre, le **gingembre** et ¼ des **épices pour spéculoos**.
- Laissez mijoter 6 à 8 minutes à feu moyen-vif.
- Hors du feu, incorporez 1 cs de beurre et attendez qu'il fonde. Réservez à couvert jusqu'au service.

2. Préparer la pâte

- Battez les **œufs** dans le bol. Ajoutez le **lait battu** aux **œufs** et battez au fouet jusqu'à obtention d'une pâte légère (voir conseil).
- Dans l'autre bol, mélangez la **farine** avec ½ **sachet de levure chimique**, le reste des **épices pour spéculoos**, ½ cc de sel et 1 cs de sucre.
- Incorporez les **œufs** battus au mélange à base de **farine** à la spatule.

Conseil : La consistance est assez légère lorsque de nombreuses bulles d'air sont visibles.

3. Cuire les pancakes

- Dans la poêle, faites chauffer l'huile de tournesol à feu moyen-vif.
- Versez-y 1 louche de pâte. Déposez-y une petite cuillerée de **fromage frais** puis 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 épuisement de la pâte. Si nécessaire, ajoutez de l'huile de tournesol à la poêle entre la cuisson de **2 pancakes**.

4. Servir

- Empilez les **pancakes** sur les assiettes.
- Arrosez du **sirop au gingembre**.

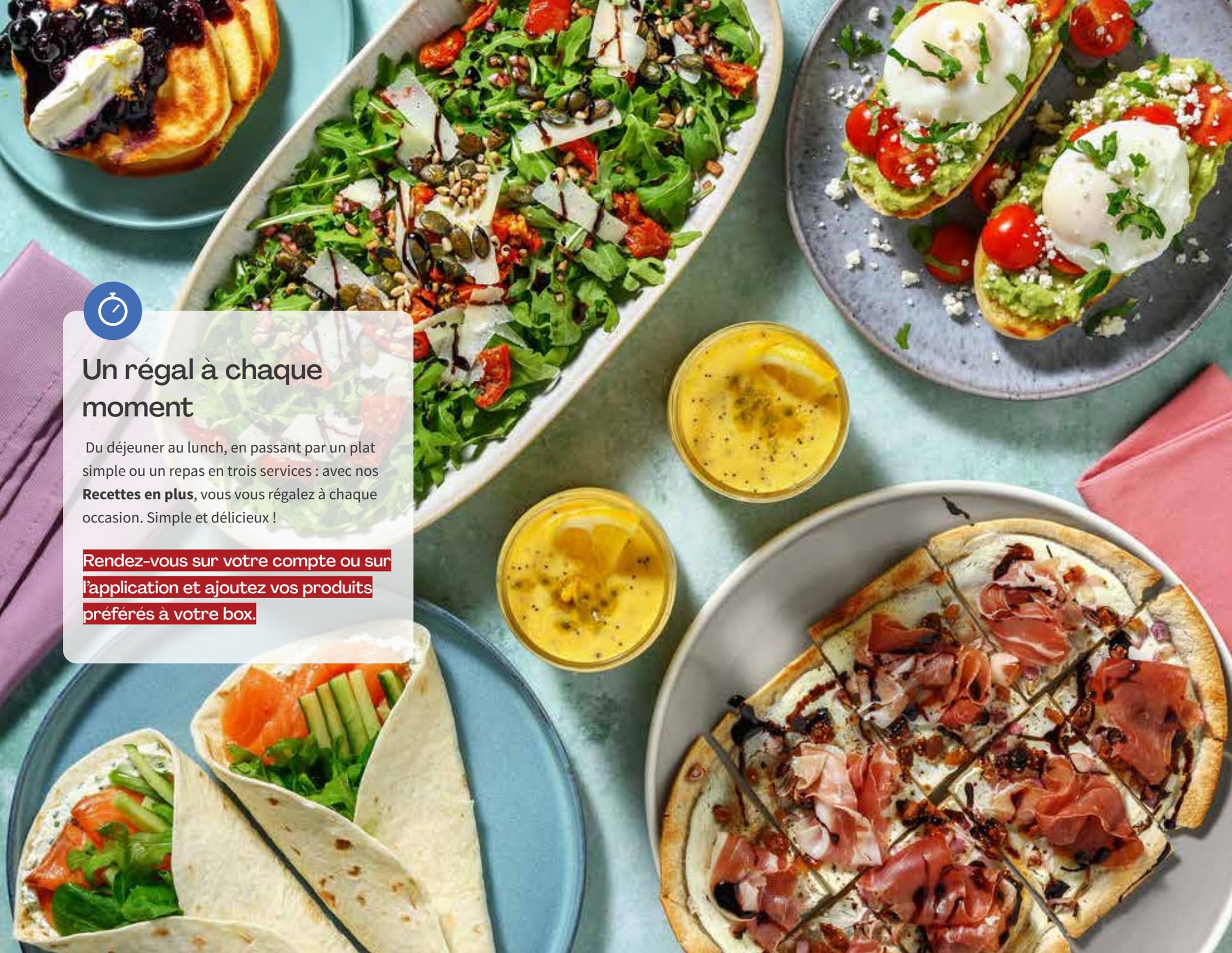
Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol, petit bol, poêle

Ingrédients

Mini-pide turc (pièce(s))	2
Gousse d'ail (pièce(s))	½
Dip de bruschetta* (g)	80
Tomate (pièce(s))	1
Émincés de poulet aux épices méditerranéennes* (g)	200
Persil plat frais* (g)	10
Roquette et mâche* (g)	40
Yaourt entier bio* (g)	50
À ajouter vous-même	
Poivre et sel	À votre goût
Huile d'olive (cs)	1

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2033 / 486	607 / 145
Lipides total (g)	17	5
Dont saturés (g)	4,2	1,3
Glucides (g)	54	16
Dont sucres (g)	7,2	2,2
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	29	9
Sel (g)	2,4	0,7

Allergènes

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

Pain turc garni de poulet à la méditerranéenne

dip de bruschetta et sauce au yaourt à l'ail | 2 portions



Déjeuner Durée totale : 15 min.



1. Préparer

- Préchauffez le four à 180°C.
- Enfourez le **pain turc** 5 à 8 minutes.

2. Cuire le poulet

- Dans la poêle, faites chauffer l'huile d'olive et cuire le **poulet** 6 à 8 minutes à feu moyen-vif.

3. Préparer les garnitures

- Pendant ce temps, taillez la **tomate** en dés.
- Dans le bol, mélangez le **dip de bruschetta** et la **tomate**.
- Émincez l'**ail** et ciselez finement le **persil**.
- Dans le petit bol, mélangez le **yaourt**, l'**ail** et la moitié du **persil**.
- Assaisonnez la **sauce au yaourt** et le mélange **dip de bruschetta-tomate** de sel et de poivre à votre goût.

4. Servir

- Ouvrez le **pain turc** au couteau et garnissez-le de **roquette** et **mâche**, du mélange de **dip de bruschetta-tomate** et du **poulet**.
- Arrosez de **sauce au yaourt à l'ail**.
- Parsemez du reste de **persil**.

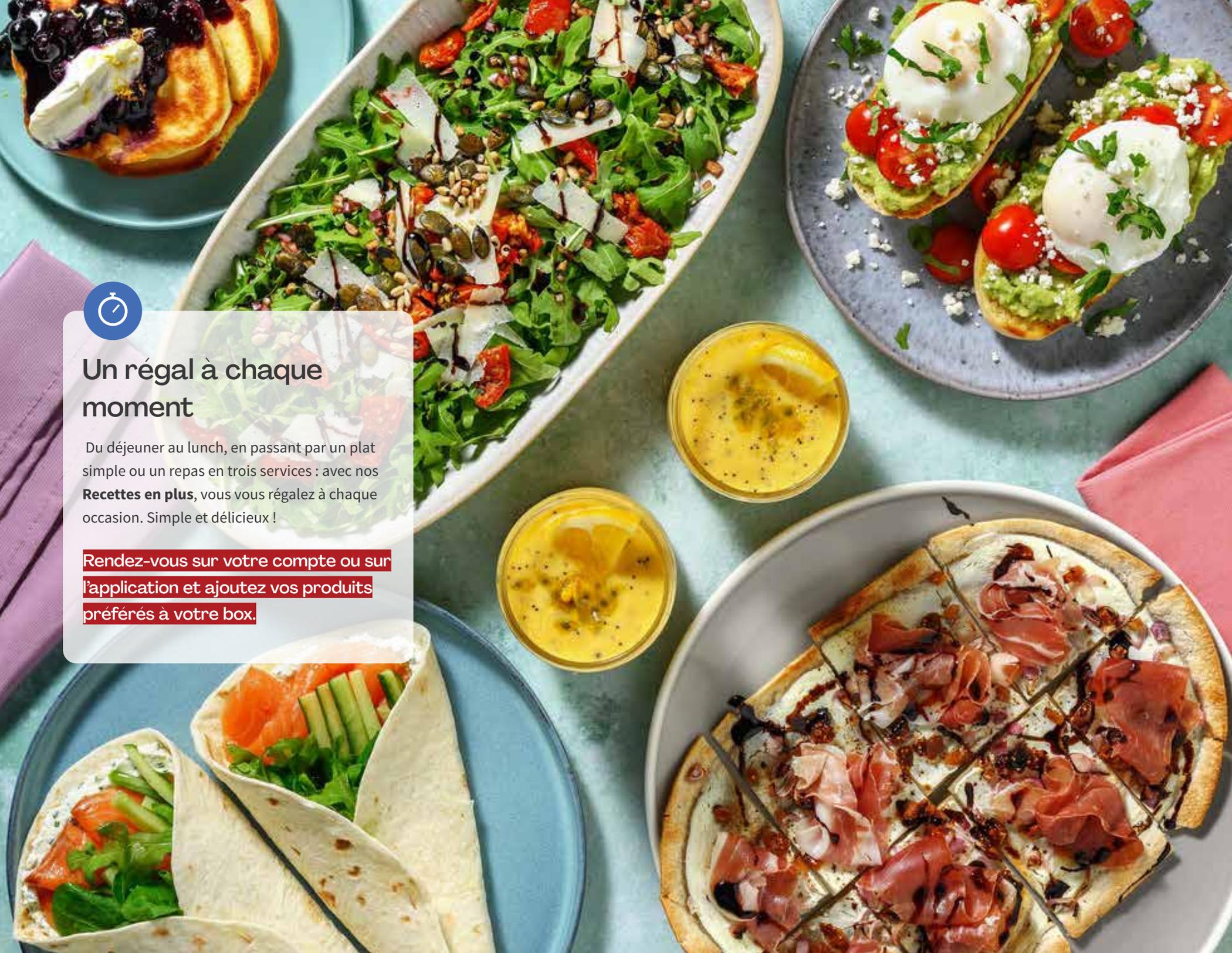
Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol, mixeur à main, bol mélangeur, plat à four, papier sulfurisé

Ingrédients

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

A ajouter vous-même

Farine (cs)	1
Sucre (cs)	1

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1044 /249
Lipides total (g)	13
Dont saturés (g)	5,8
Glucides (g)	29
Dont sucres (g)	22,2
Fibres (g)	2
Protéines (g)	3
Sel (g)	0,1

Allergènes

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

Crumble aux pommes et caramel au beurre salé

pâte à cookies prête à l'emploi et crème fouettée | à partager



Pâtisserie Durée totale : 30 min.



1. Préparer

- Préchauffez le four à 180°C.
- Dans le bol mélangeur, battez la **crème** avec 1 cs de sucre au mixeur à main, jusqu'à obtention d'un mélange ferme.
- Incorporez la moitié de la **cannelle**.

2. Préparer le mélange à la pomme

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

3. Enfourner le crumble

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

4. Servir

- Laissez refroidir le **crumble** 5 minutes avant de le servir (voir conseil).

Conseil : Vous pouvez conserver votre crumble aux pommes au réfrigérateur jusqu'à une semaine et le déguster aussi bien chaud que froid. Si vous préférez le réchauffer, enfourez-le 15 minutes à environ 160°C.

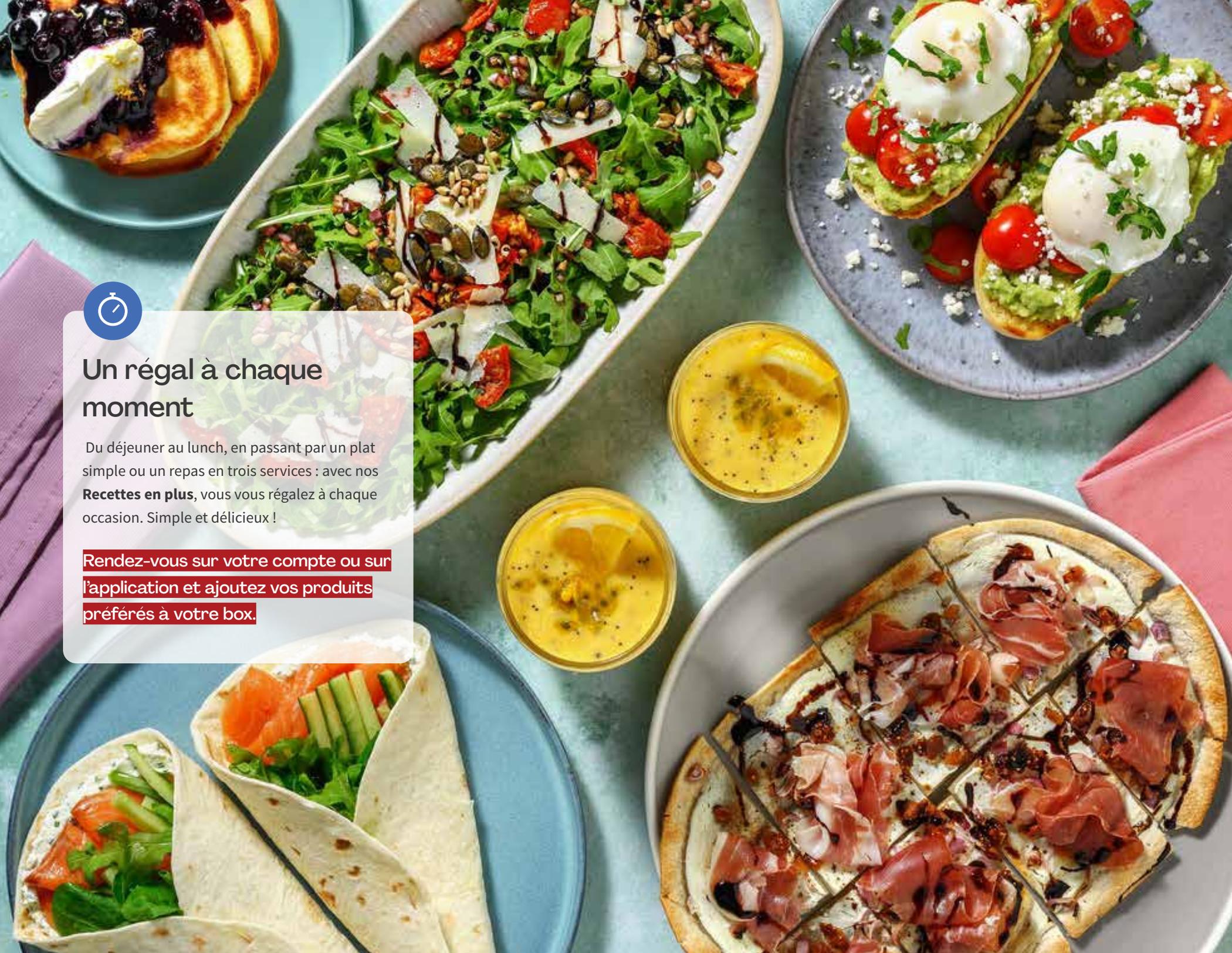
Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Moule à cake de 25 cm de longueur, grand bol, râpe fine, mixeur à main, papier sulfurisé, piques à brochettes

Ingrédients

Préparation pour banana bread (g)	400
Banane (pièce(s))	4
Épices pour spéculoos (sachet(s))	2
Gingembre frais* (cc)	5
Orange* (pièce(s))	1
Noix de pécan concassées (g)	50
À ajouter vous-même	
Miel [ou alternative vegan] (cs)	3
Eau (ml)	50
Huile de tournesol (ml)	50

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	981 /234
Lipides total (g)	8
Dont saturés (g)	1,4
Glucides (g)	35
Dont sucres (g)	20,9
Fibres (g)	2
Protéines (g)	4
Sel (g)	0,5

Allergènes

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

Banana bread au gingembre

orange et noix de pécan concassées | 12 tranches



Pâtisserie Durée totale : 85 min.



1. Préparer

- Préchauffez le four 160°C.
- Râpez le **gingembre**.
- Prélevez le zeste de l'**orange** et pressez l'**orange** au-dessus du grand bol.
- Ajoutez-y 3 **bananes** et écrasez-les à la fourchette. Ajoutez le miel, le **gingembre** et les **épices pour spéculoos** (voir conseil).

Conseil : Vous pouvez faire mûrir vos bananes plus rapidement en les plaçant à côté d'un avocat ou en les enveloppant dans du papier journal. Si vos bananes sont encore très dures, vous pouvez également les réduire en purée avec un mixeur plongeant ou un robot de cuisine.

3. Enfourner le banana bread

- Versez la pâte dans le moule à cake.
- Coupez la 4e **banane** en deux dans la longueur et placez-en les 2 moitiés sur le dessus, face tranchée vers le haut.
- Enfournez le **banana bread** 45 à 55 minutes.

2. Préparer la pâte

- Dans le même bol, incorporez la **préparation pour banana bread**, l'huile de tournesol et l'eau au mixeur à main.
- Ajoutez-y les **noix de pécan concassées**.
- Graissez un moule à cake, ou recouvrez-le de papier sulfurisé.

4. Servir

- Au bout de 55 minutes, vérifiez la cuisson du **banana bread** en le piquant avec une pique à brochette.
- Si elle en ressort propre, le **banana bread** est prêt ! Sortez-le du four et laissez-le refroidir complètement.
- Coupez le ensuite en tranches et servez-le.

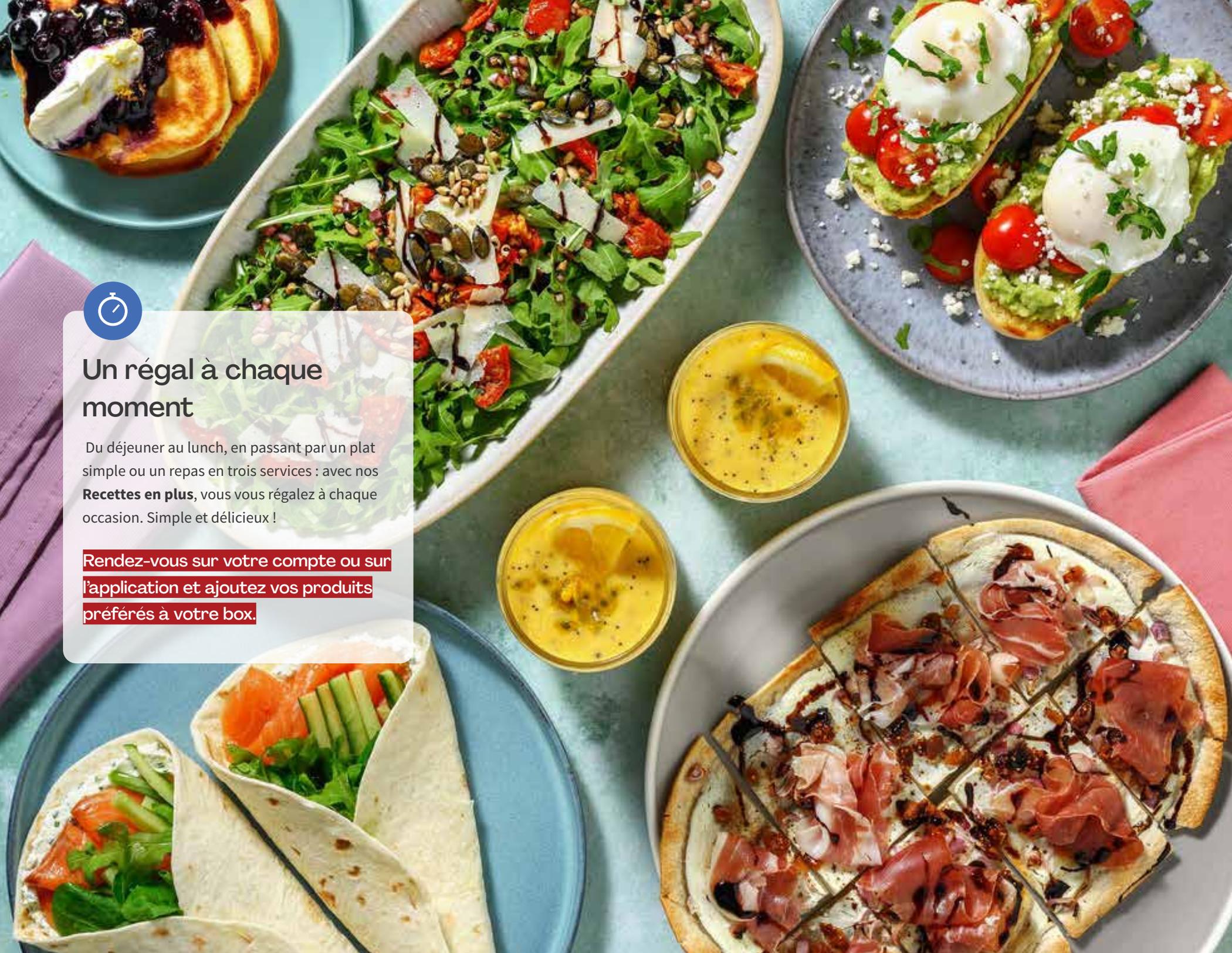
Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Assiette creuse, râpe, casserole, petit bol, poêle

Ingrédients

Nouilles de riz complet (g)	100
Feuilles de riz (pièce(s))	1
Carotte* (pièce(s))	1
[Mini-]concombre* (pièce(s))	1
Coriandre et menthe fraîches* (g)	10
Filet de poulet* (pièce(s))	1
Sauce teriyaki (g)	50
Radicchio et laitue iceberg* (g)	50
Sauce à la cacahuète* (g)	80
Huile de sésame (ml)	10
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)	725 / 173
Lipides total (g)	5
Dont saturés (g)	0,8
Glucides (g)	26
Dont sucres (g)	6,4
Fibres (g)	2
Protéines (g)	7
Sel (g)	1,1

Allergènes

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

Rouleaux de printemps vietnamiens au poulet

sauce teriyaki et crudités | 10 pièces



Mise en bouche | Durée totale : 20 min.



1. Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. et faites-y cuire les **nouilles de riz** 6 à 7 minutes. Ensuite, égouttez-les et rincez-les à l'eau froide.
- Remettez-les dans la casserole puis arrosez-les avec ½ cs d'huile de tournesol. Mélangez bien puis réservez.
- Râpez la **carotte**. Ciselez finement les **herbes fraîches**.
- Coupez le **concombre** en petites lanières.

2. Cuire le poulet

- Coupez les **poulet** en petits dés.
- Dans la poêle, faites chauffer ½ cs 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.

3. Préparer la sauce

- 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 une **feuille de riz** après l'autre 5 à 10 secondes puis déposez-la immédiatement sur l'assiette.

4. Servir

- Déposez un peu de **poulet** au centre de la **feuille de riz**, puis ajoutez-y un peu de **salade, carotte, concombre, nouilles et 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**.

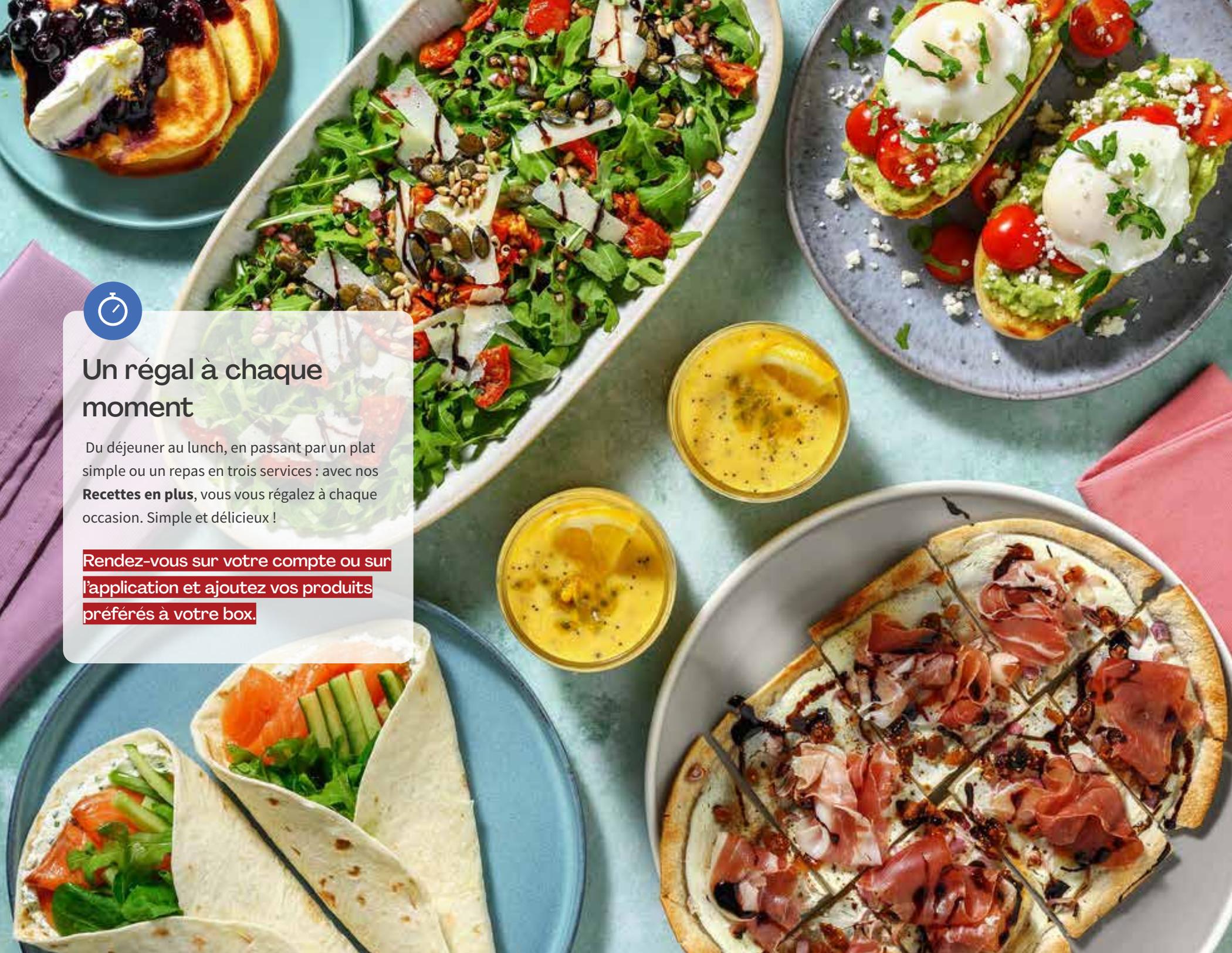
Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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



Petit-déj

Faites le plein de vitamines!

1 Toast de ciabatta à l'avocat et œufs brouillés
2 portions

2 Tartines au jambon fumé et fromage frais aux fines herbes
2 petits-déjeuners pour 2 personnes

3 Smoothie banane-myrtille
2 petits-déjeuners pour 2 personnes

Toast de ciabatta à l'avocat et œufs brouillés

tomate et cresson | 2 portions

20 min.



Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, poêle

Ingrédients pour 2 personnes

Œuf* (pièce(s))	4
Avocat (pièce(s))	1
Cresson* (g)	20
Ciabatta complète (pièce(s))	2
Tomates (pièce(s))	1
A ajouter vous-même	
Huile d'olive (cc)	2
Lait [végétal] (filet)	1
Beurre [végétal] (cs)	1
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs Nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2375 /568	734 /175
Lipides total (g)	35,4	10,9
Dont saturés (g)	9,5	2,9
Glucides (g)	31,8	9,8
Dont sucres (g)	3,4	1
Fibres (g)	8,3	2,6
Protéines (g)	26,1	8,1
Sel (g)	1,2	0,4

1. Préchauffez le four à 200°C. Coupez l'**avocat** en deux, retirez-en le noyau et la peau, puis taillez-en la chair en tranches. Coupez la **tomate** en rondelles.
2. Coupez la **ciabatta** en deux dans la longueur et arrosez-en les faces tranchées d'huile d'olive. Déposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 5 à 7 minutes.
3. Dans le bol, battez les **œufs** avec le lait puis salez et poivrez. Dans la poêle, faites fondre le beurre à feu moyen et cuire les **œufs brouillés** 5 à 6 minutes.
4. Servez les **toasts** sur les assiettes et disposez-y les tranches d'**avocat**. Déposez la **tomate** et les **œufs brouillés** dessus. Garnissez du **cresson**. Salez et poivrez à votre convenance.

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 fumé et fromage frais aux fines herbes

4 portions | 2 petits-déjeuners pour 2 personnes

5 min.



Ustensiles

-

Ingrédients pour 2 personnes

Tranches de jambon fumé* (tranche(s))	6
Fromage frais aux fines herbes* (g)	75
[Mini-]concombre* (pièce(s))	1
Demi-baguettes (pièce(s))	4

À ajouter vous-même

Poivre noir	À votre goût
-------------	--------------

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs Nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	834 /199
Lipides total (g)	4
Dont saturés (g)	3
Glucides (g)	32
Dont sucres (g)	1,3
Fibres (g)	2
Protéines (g)	8
Sel (g)	1

Allergènes

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

Smoothie banane-myrtille

4 portions | 2 petits-déjeuners pour 2 personnes

5 min.



Ustensiles

Mixeur (plongeant) avec bol profond

Ingrédients pour 2 personnes

Banane (pièce(s))	4
Lait demi-écrémé bio* (ml)	500
Myrtilles* (g)	250
Yaourt à la grecque bio* (g)	150

À ajouter vous-même

Miel [ou alternative vegan]	À votre goût
-----------------------------	--------------

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs Nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	306 /73
Lipides total (g)	2
Dont saturés (g)	1
Glucides (g)	11
Dont sucres (g)	9,5
Fibres (g)	1
Protéines (g)	2
Sel (g)	0,1

Allergènes

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

1. Enfouissez la moitié du **pain** 6 à 8 minutes dans un four préchauffé à 200°C.
2. Coupez la moitié du **concombre** en rondelles.
3. Coupez le **pain** en deux dans la longueur. Étalez le **fromage frais** sur les deux moitiés.
4. Répartissez le **jambon** sur les **tartines** et garnissez-les du **concombre**. Poivrez à votre goût.
5. Répétez l'opération un autre jour pour préparer le second petit-déjeuner.

1. Coupez 2 **bananes** en rondelles.
2. Dans le blender - ou bol profond, ajoutez les rondelles de **banane**, 250 ml de **lait**, 75 g de **yaourt à la grecque** et la moitié des **myrtilles**.
3. Mixez au blender ou mixeur plongeant jusqu'à obtention d'un **smoothie** homogène (voir conseil).
4. Répétez l'opération un autre jour pour préparer le second petit-déjeuner.

Conseil : Si vous le souhaitez, ajoutez du miel au smoothie à votre convenance

Bon appétit !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, poêle

Ingrédients

Tortillas (pièce(s))	4
Gouda râpé* (g)	75
Filet de poulet* (pièce(s))	2
Sauce BBQ (g)	50
Oignon (pièce(s))	1
Poivron vert* (pièce(s))	1
Crème fraîche épaisse bio* (g)	50
A 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)	2879 /688	720 /172
Lipides total (g)	32	8
Dont saturés (g)	18,2	4,5
Glucides (g)	55	14
Dont sucres (g)	10,1	2,5
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	41	10
Sel (g)	2,1	0,5

Allergènes

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

Quesadillas au poulet effiloché

poivron et sauce BBQ | 2 portions



Déjeuner Durée totale : 25 min.



1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Coupez le **poivron** en lanières.
- Coupez l'**oignon** en demi-rondelles.

2. Cuire le poulet

- Assaisonnez le **poulet** de sel et de poivre.
- Dans la poêle, faites fondre le beurre à feu moyen-vif et cuire le **poulet** 2 à 3 minutes de chaque côté. Baissez le feu et poursuivez-en la cuisson 4 à 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit.
- Retirez-le de la poêle et effilochez-le à la fourchette.
- Remettez-le dans la poêle avec le **poivron**, l'**oignon** et la **sauce BBQ**. Laissez mijoter 4 à 5 minutes à feu moyen-vif.

3. Préparer les quesadillas

- Déposez les **tortillas** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Ajoutez le **poulet** et les légumes sur la moitié de chaque **tortilla**.
- Parsemez du **fromage râpé** puis repliez les **tortillas** sur la garniture. Appuyez légèrement pour fermer.
- Enfourez les **quesadillas** 5 à 7 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

4. Servir

- Servez les **quesadillas** et accompagnez-les de la **crème fraîche**.

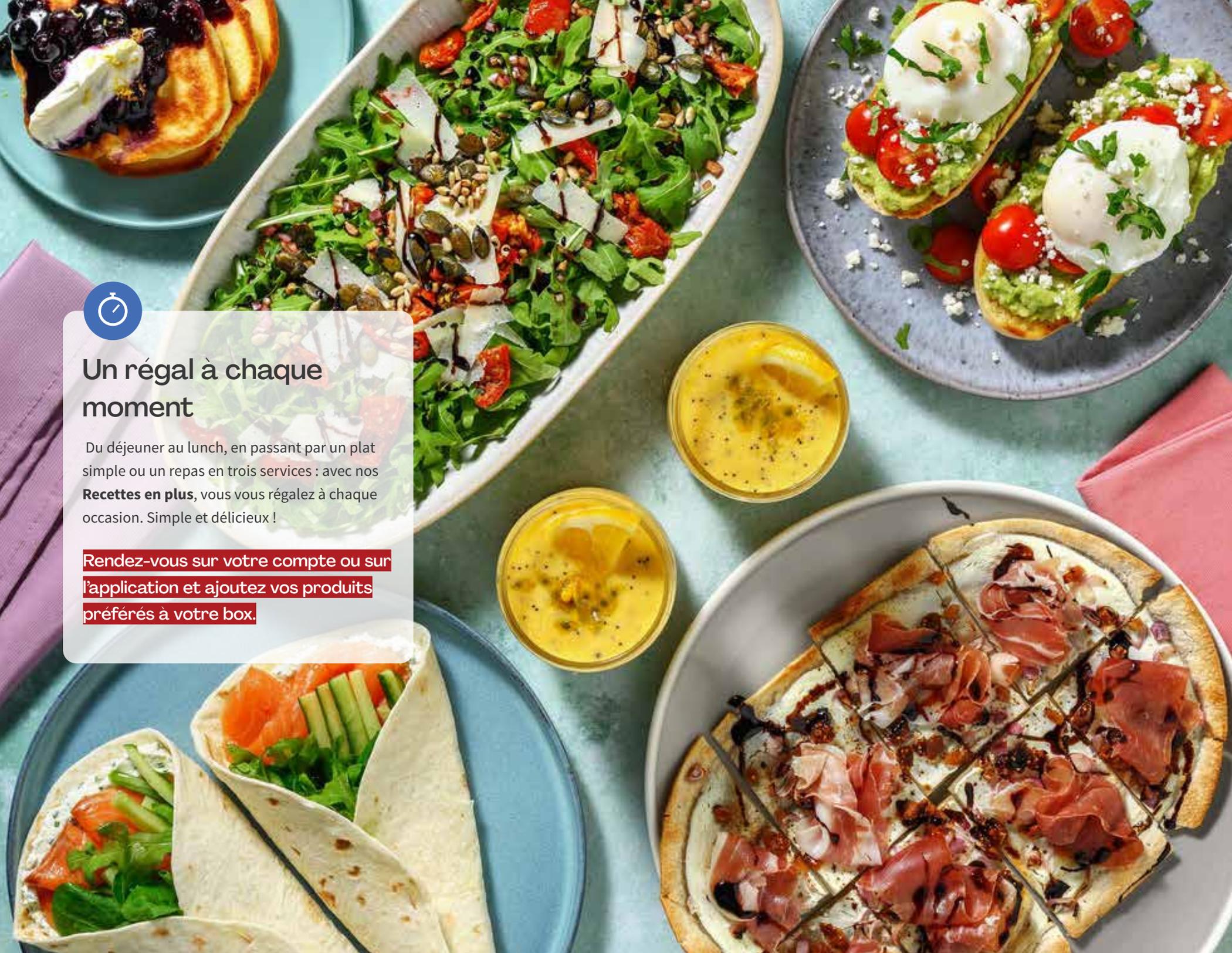
Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Grand bol, plat à four, papier sulfurisé, fouet

Ingrédients

Préparation pour brownie (g)	400
Œuf* (pièce(s))	2
Noix de pécan concassées (g)	100
Amandes effilées (g)	20
A ajouter vous-même	
Eau (ml)	80
Beurre [végétal] (g)	40
* Conserver au réfrigérateur	

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1522 /364
Lipides total (g)	18
Dont saturés (g)	4,7
Glucides (g)	42
Dont sucres (g)	26,2
Fibres (g)	3
Protéines (g)	7
Sel (g)	1,3

Allergènes

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

Brownie au chocolat et noix de pécan

garni d'amandes effilées | 9 parts



Pâtisserie Durée totale : 40 - 50 min.



1. Préparer

- Pesez le beurre et coupez-le en dés. Réservez-le pour le porter à température ambiante.
- Préchauffez le four à 180°C.
- Tapissez un moule à gâteau carré de 20 x 20 cm de papier sulfurisé (voir conseil).

Conseil : Si vous n'avez pas de moule à gâteau, un plat à four rectangulaire fera très bien l'affaire !

2. Préparer la pâte

- Dans le grand bol, battez les **œufs**, le beurre, l'eau et la **préparation pour brownie** au fouet jusqu'à obtention d'une pâte lisse (voir conseil).
- Ajoutez-y les $\frac{2}{3}$ des **noix de pécan**.

Conseil : Pour gagner du temps, vous pouvez utiliser un batteur électrique ou un mixeur.

3. Enfourner le brownie

- Versez la pâte dans le moule à gâteau.
- Répartissez le reste de **noix de pécan** et les **amandes effilées** sur le dessus puis enfournez 20 à 25 minutes.
- Le **brownie** est prêt lorsqu'il commence à se fissurer à la surface.

4. Servir

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

Conseil : Utilisez une pique à brochette pour vérifier la cuisson du brownie. Il peut être encore collant à l'intérieur. Si la pâte est encore trop liquide, faites-le cuire quelques minutes de plus.

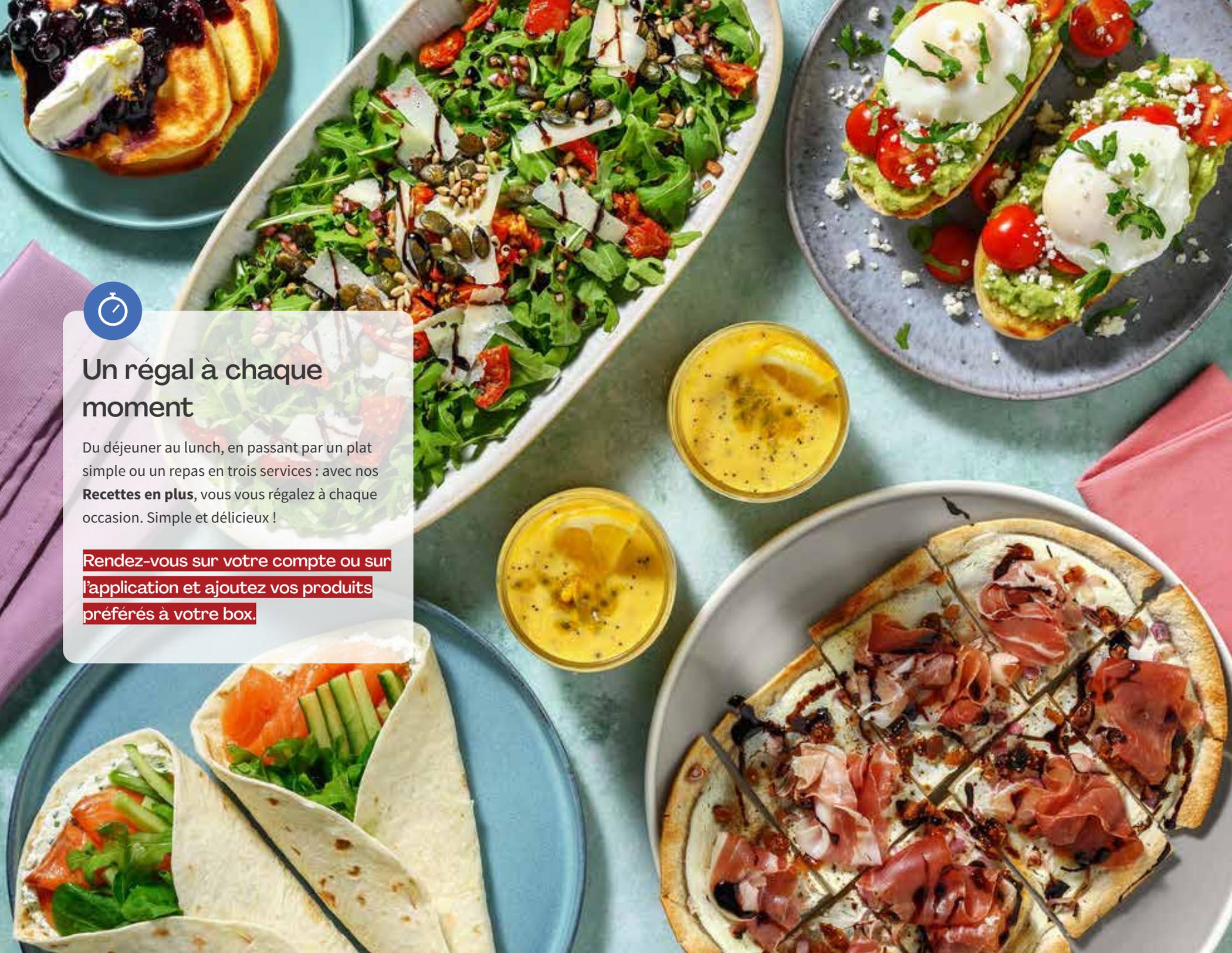
Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol, bol mélangeur, rouleau à pâtisserie, casserole en inox, poêle

Ingrédients

Farine de blé (g)	200
Yaourt à la grecque* (g)	350
Levure chimique (g)	16
Gousse d'ail (pièce(s))	2
Coriandre et menthe fraîches* (g)	20
Chutney de mangue* (g)	160
Garam masala (sachet(s))	½
Soupe dahl à l'indienne* (ml)	1000
À ajouter vous-même	
Beurre [végétal] (cs)	2
Farine	pour les surfaces
Miel [ou alternative vegan] (cs)	½
Vinaigre de vin blanc (cc)	1
Poivre et sel	à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	548 / 131
Lipides total (g)	5
Dont saturés (g)	3,8
Glucides (g)	17
Dont sucres (g)	5
Fibres (g)	2
Protéines (g)	4
Sel (g)	0,8

Allergènes

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

Soupe

Retrouvez les instructions de préparation de la soupe sur l'emballage.

Dahl indien accompagné de naan maison

chutney de mangue et dip au yaourt | à partager



Mise en bouche Durée totale : 45 min.



1. Préparer la pâte

- Dans le bol mélangeur, transférez la **farine**, la **levure chimique**, 230 g de **yaourt à la grecque** et 1/4 cc de sel.
- Pétrissez le tout 1 minute, jusqu'à obtenir une boule de pâte collante (voir conseil).
- Réservez.

Conseil : La pâte doit être collante, mais facile à manipuler. Si elle est trop sèche, rajoutez un peu de yaourt. Si elle est trop molle, rajoutez un peu de farine.

3. Cuire le naan

- Divisez la **pâte** en 6 boules de taille égale.
- Saupoudrez de la farine sur le rouleau à pâtisserie et sur le plan de travail.
- Étalez finement chaque boule au rouleau à pâtisserie pour former des **naans** de 15 à 20 cm de diamètre.
- Faites chauffer une poêle à sec, à feu vif. Lorsqu'elle est bien chaude, faites-y cuire chaque **naan** 2 minutes de chaque côté, jusqu'à ce que des tâches légèrement dorées apparaissent et que le **naan** gonfle.

2. Préparer les sauces

- Taillez l'**ail** en fines tranches. Ciselez finement les **herbes fraîches**, en les réservant séparément.
- Dans la casserole en inox, faites fondre le beurre. Hors du feu, ajoutez l'**ail** et la **coriandre**. Mélangez et salez et poivrez à votre goût.
- Dans le bol, mélangez la moitié du **chutney de mangue**, le reste de **yaourt**, le **garam masala** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.), la **menthe**, le vinaigre de vin blanc et le miel. Salez et poivrez à votre goût.

4. Servir

- Lorsque les **naans** sont cuits, badigeonnez les du beurre à l'**ail** et à la **coriandre**.
- Servez les **naans** sur les assiettes et accompagnez-les de la **sauce au yaourt** et du **chutney de mangue**.

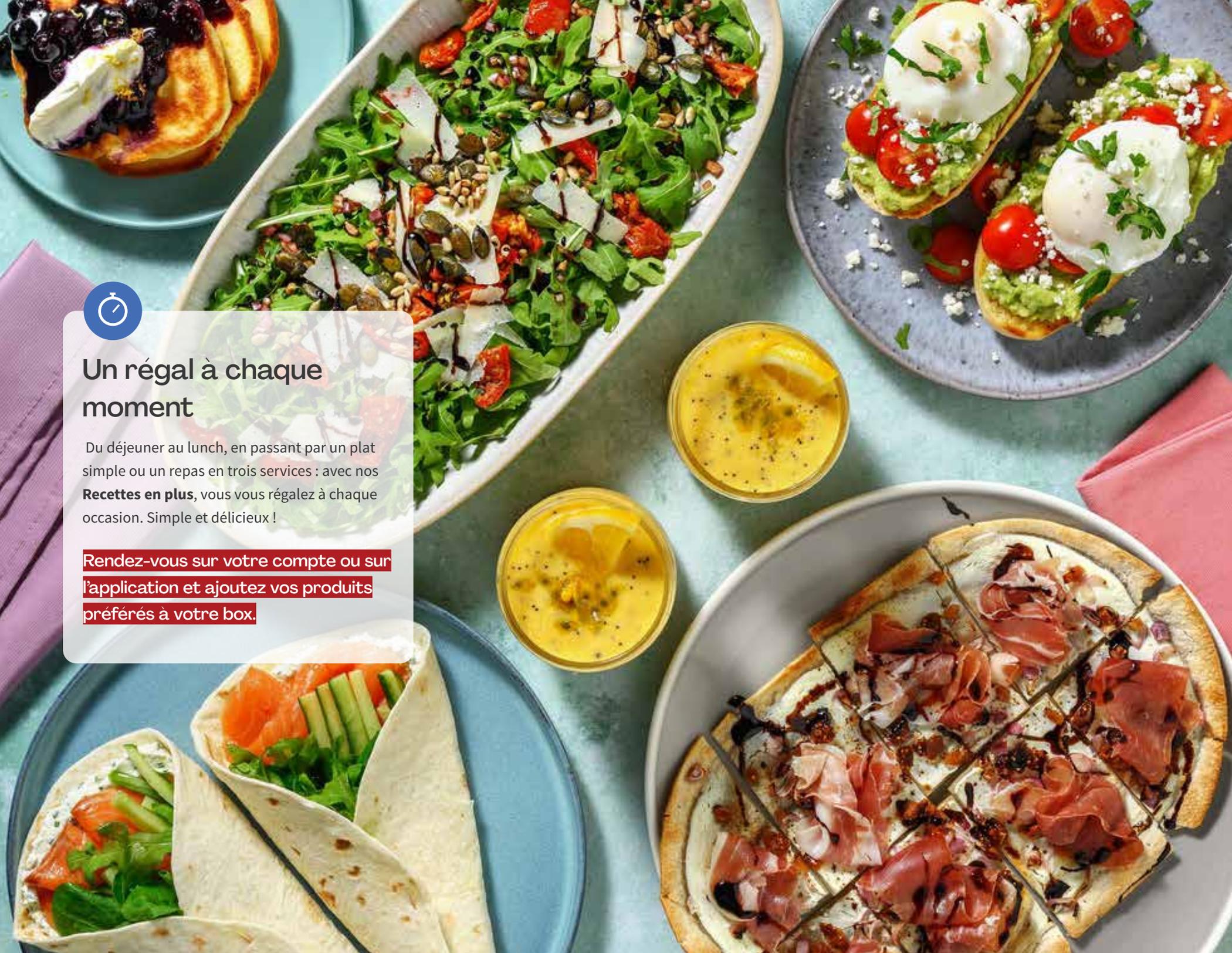
Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol de taille moyenne

Ingrédients

Gousse d'ail (pièce(s))	2
Cheddar râpé* (g)	50
Gouda* (g)	75
Pesto* (g)	40
Demi-baguette (pièce(s))	4
Soupe de tomate aux boulettes* (ml)	1000
À ajouter vous-même	
Huile d'olive (cs)	4

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	752 / 180
Lipides total (g)	9,6
Dont saturés (g)	3,1
Glucides (g)	18
Dont sucres (g)	2,2
Fibres (g)	1,3
Protéines (g)	5,5
Sel (g)	1,1

Allergènes

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

Soupe

Retrouvez les instructions de préparation de la soupe sur l'emballage.

Soupe de tomate aux boulettes de viande et baguettes fromagées au pesto à l'ail

cheddar et gouda | à partager

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



1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Dans le bol de taille moyenne, mélangez l'**ail**, les deux **fromages**, le **pesto** et l'huile d'olive.

2. Préparer les baguettes

- Entaillez les **demi-baguettes** en tranches, sans les couper entièrement puis déposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Entre les tranches, répartissez uniformément les $\frac{2}{3}$ du **mélange au pesto** à l'aide d'une cuillère (voir conseil).

Conseil : Pas d'inquiétude si le pain se rompt. En fondant, le fromage fera réadhérer les morceaux.

3. Enfourner les baguettes

- Étalez le reste du **mélange au pesto** sur les **demi-baguettes**.
- Enfourez 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que le **fromage** soit fondu et légèrement doré.

4. Servir

- Déposez les **demi-baguettes** sur un plat à service.
- Laissez refroidir quelques minutes puis laissez chacun se servir en déchirant des tranches.

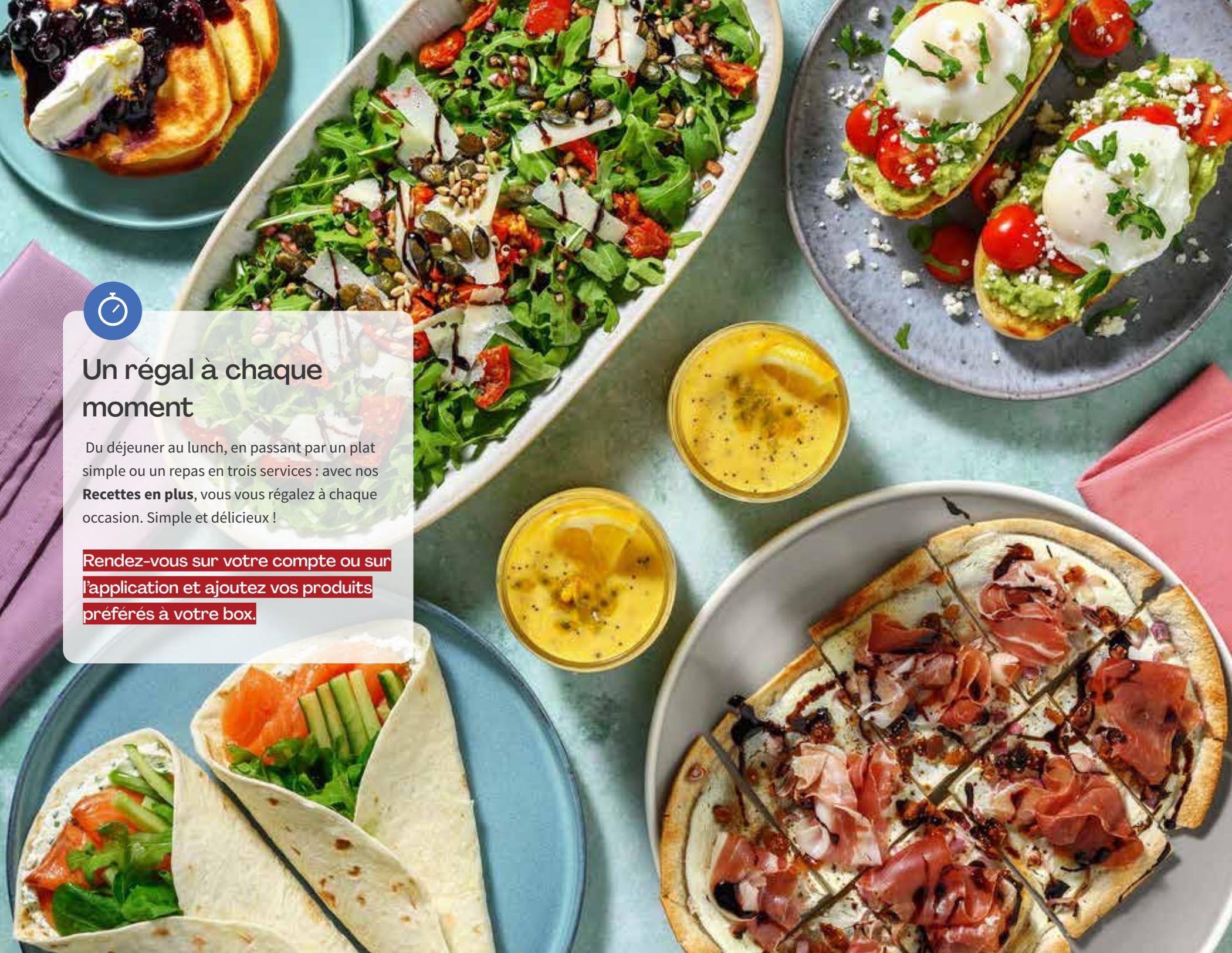
Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol de taille moyenne

Ingrédients

Gousse d'ail (pièce(s))	2
Cheddar râpé* (g)	50
Gouda* (g)	75
Pesto* (g)	40
Demi-baguette (pièce(s))	4
Soupe à la tomate & basilic* (ml)	1000
À ajouter vous-même	
Huile d'olive (cs)	4

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	697 / 167
Lipides total (g)	9
Dont saturés (g)	2,4
Glucides (g)	17
Dont sucres (g)	2
Fibres (g)	1
Protéines (g)	5
Sel (g)	1

Allergènes

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

Soupe

Retrouvez les instructions de préparation de la soupe sur l'emballage.

Soupe à la tomate & basilic et baguettes fromagées au pesto à l'ail

cheddar et gouda | à partager

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



1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Dans le bol de taille moyenne, mélangez l'**ail**, les deux **fromages**, le **pesto** et l'huile d'olive.

2. Préparer les baguettes

- Entaillez les **demi-baguettes** en tranches, sans les couper entièrement puis déposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Entre les tranches, répartissez uniformément les $\frac{2}{3}$ du **mélange au pesto** à l'aide d'une cuillère (voir conseil).

Conseil : Pas d'inquiétude si le pain se rompt. En fondant, le fromage fera réadhérer les morceaux.

3. Enfourner les baguettes

- Étalez le reste du **mélange au pesto** sur les **demi-baguettes**.
- Enfourez 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que le **fromage** soit fondu et légèrement doré.

4. Servir

- Déposez les **demi-baguettes** sur un plat à service.
- Laissez refroidir quelques minutes puis laissez chacun se servir en déchirant des tranches.

Bon appétit !

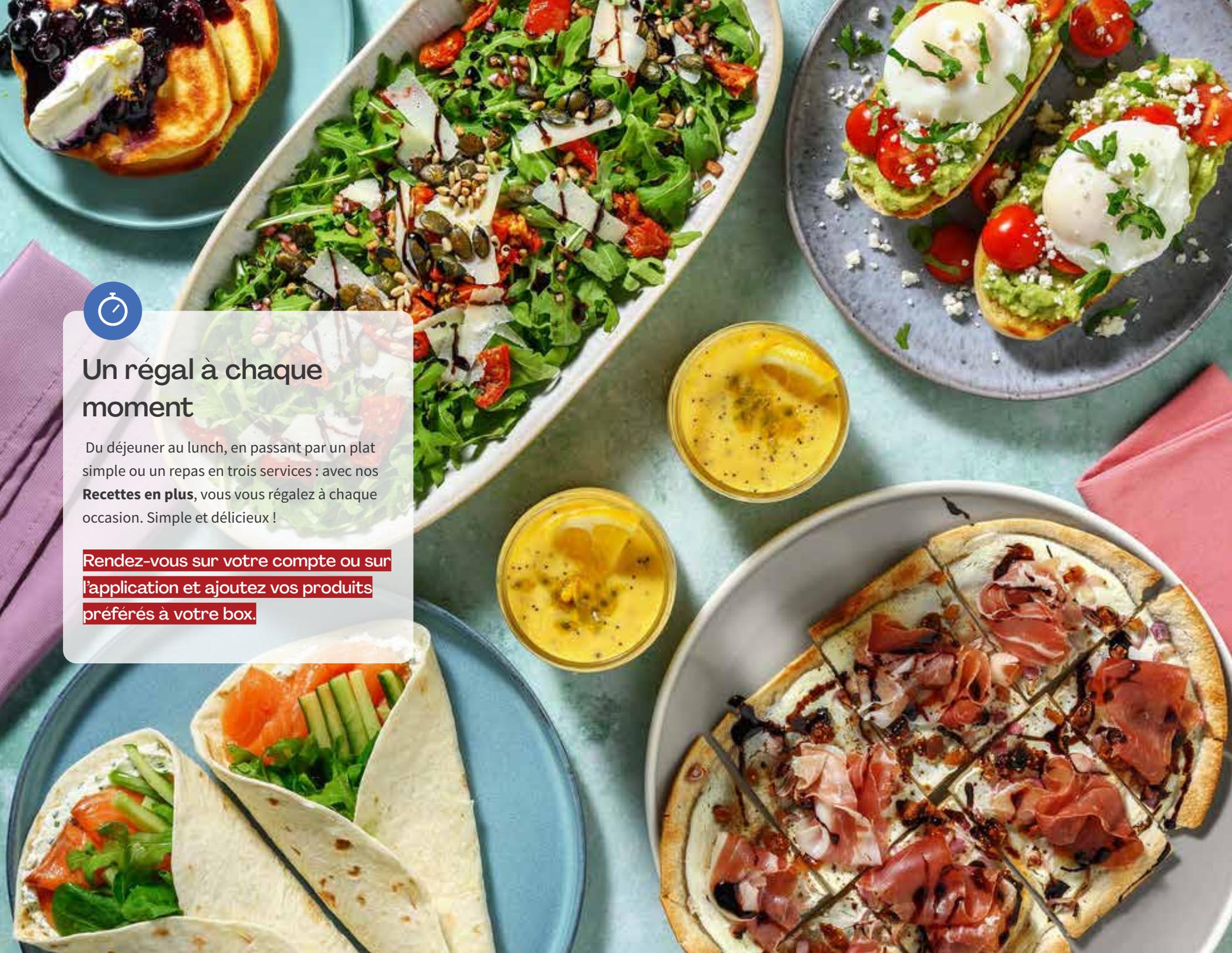




Un régal à chaque moment

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

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



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol de taille moyenne

Ingrédients

Gousse d'ail (pièce(s))	2
Cheddar râpé* (g)	50
Gouda* (g)	75
Pesto* (g)	40
Demi-baguette (pièce(s))	4

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	4
--------------------	---

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1353 /323
Lipides total (g)	16
Dont saturés (g)	4,9
Glucides (g)	36
Dont sucres (g)	0,9
Fibres (g)	3
Protéines (g)	10
Sel (g)	1,1

Allergènes

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

Baguettes fromagées au pesto à l'ail

cheddar et gouda | à partager



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



1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Dans le bol de taille moyenne, mélangez l'**ail**, les deux **fromages**, le **pesto** et l'huile d'olive.

2. Préparer les baguettes

- Entaillez les **demi-baguettes** en tranches, sans les couper entièrement puis déposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Entre les tranches, répartissez uniformément les $\frac{2}{3}$ du **mélange au pesto** à l'aide d'une cuillère (voir conseil).

Conseil : Pas d'inquiétude si le pain se rompt. En fondant, le fromage fera réadhérer les morceaux.

3. Enfourner les baguettes

- Étalez le reste du **mélange au pesto** sur les **demi-baguettes**.
- Enfourez 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que le **fromage** soit fondu et légèrement doré.

4. Servir

- Déposez les **demi-baguettes** sur un plat à service.
- Laissez refroidir quelques minutes puis laissez chacun se servir en déchirant des tranches.

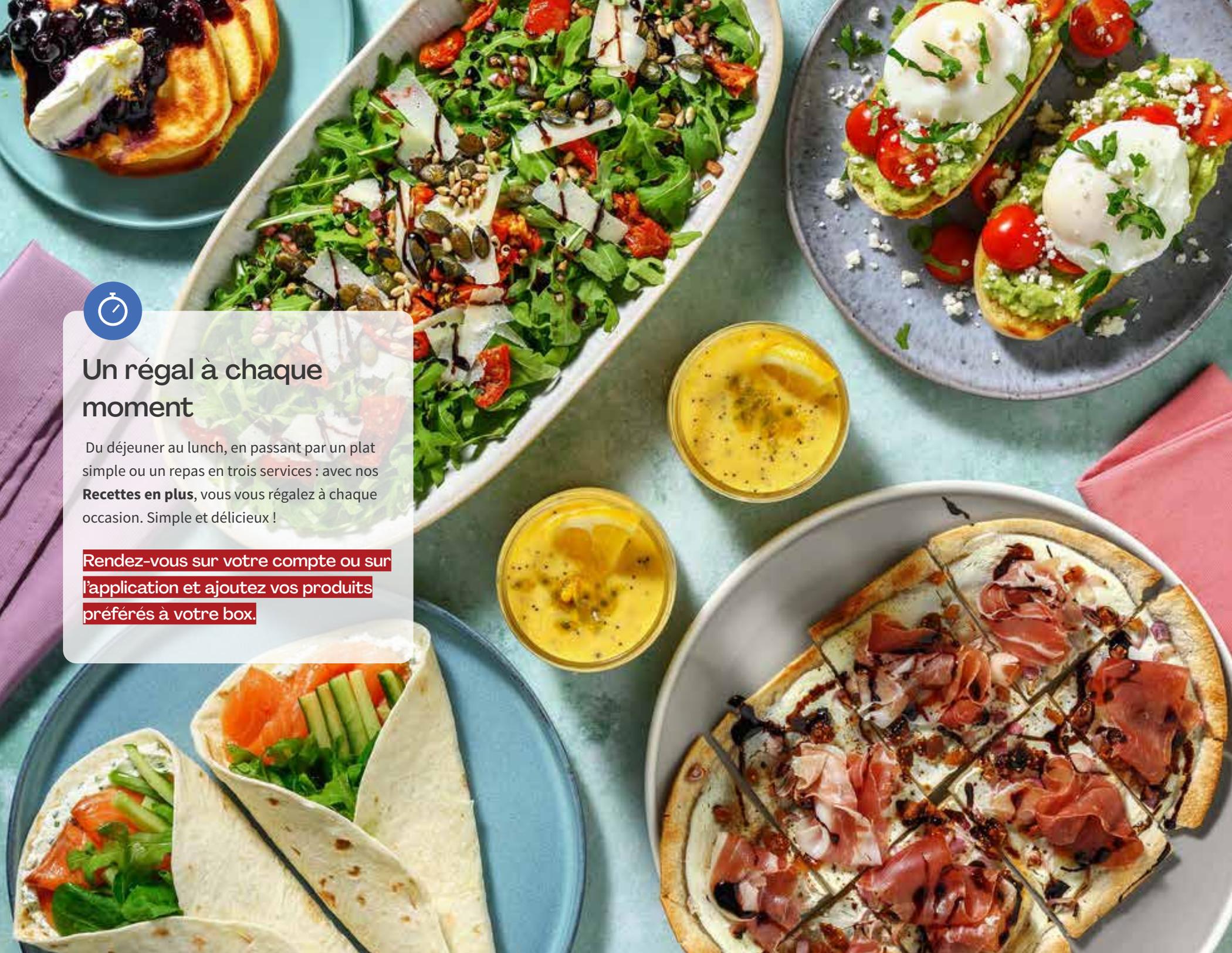
Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Grande casserole, petite casserole avec couvercle, essuie-tout, casserole en inox, écumoire, poêle, fouet

Ingrédients

Œuf* (pièce(s))	4
Sauce béarnaise* (g)	100
Pain brioché (pièce(s))	2
Épinards* (g)	100
Saumon fumé à froid* (g)	120
A ajouter vous-même	
Huile de tournesol (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)	2970 / 710	779 / 186
Lipides total (g)	45	12
Dont saturés (g)	11,5	3
Glucides (g)	39	10
Dont sucres (g)	5,7	1,5
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	36	10
Sel (g)	2,4	0,6

Allergènes

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

Œufs gourmands au saumon fumé sur pain brioché sauce béarnaise et épinards | 2 portions



Déjeuner Durée totale : 25 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.

3. Cuire les épinards

- Pendant ce temps, faites chauffer l'huile de tournesol 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 béarnaise** dans la casserole en inox 1 à 2 minutes.
- Enfourez le **pain brioché** 3 à 4 minutes.

2. Pocher les œufs

- Préchauffez le four à 180°C et portez l'eau à ébullition dans la grande casserole. Lorsque l'eau bout, ajoutez-y 4 cs de vinaigre.
- 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'écumoire et déposez-le sur l'assiette recouverte d'essuie-tout pour l'égoutter.

4. Servir

- Coupez le **pain brioché** en deux.
- Déposez les **épinards** sur les **demi-pains briochés**.
- Garnissez de **saumon fumé**.
- Déposez les **œufs** dessus et versez-y la **sauce béarnaise**.

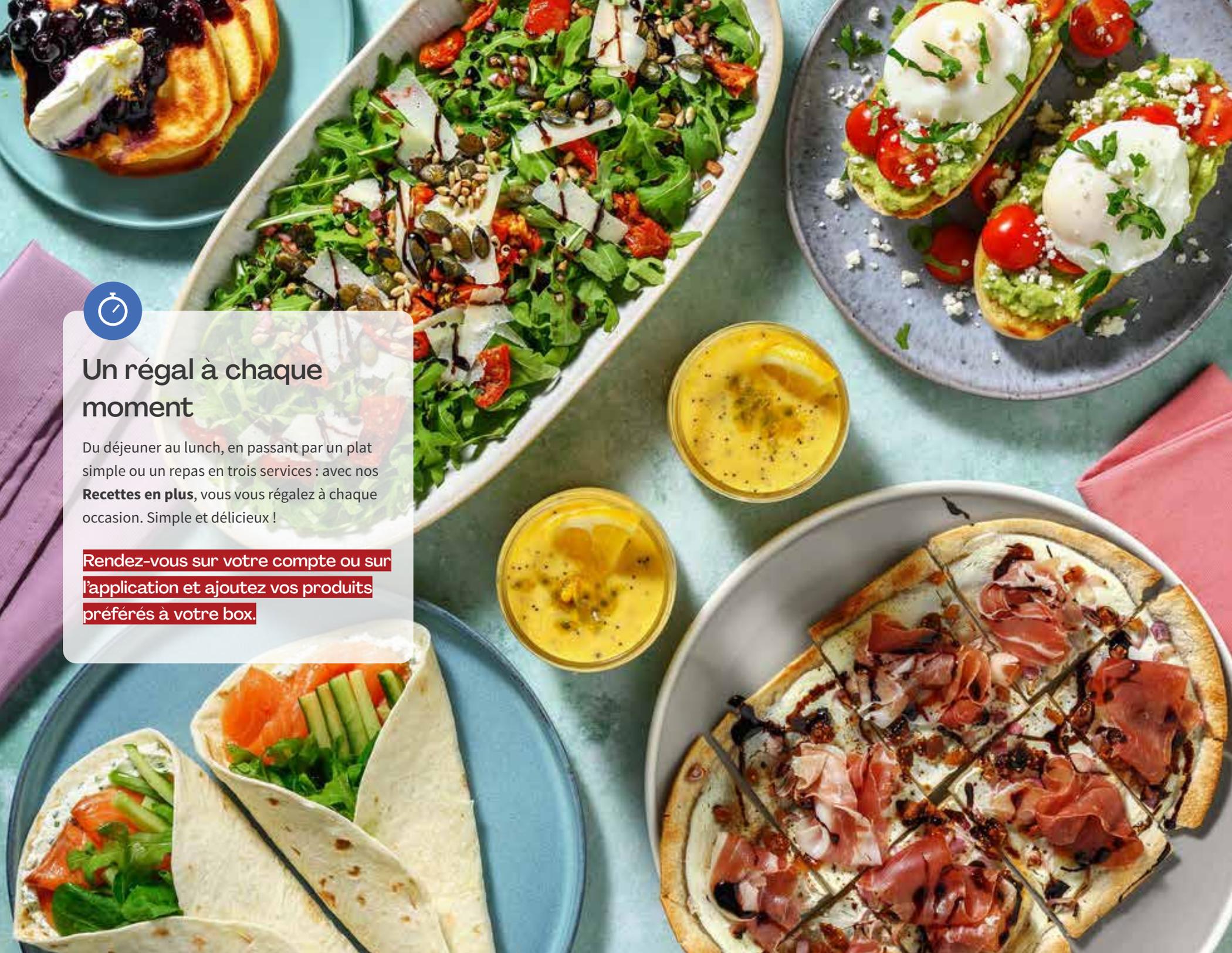
Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé

Ingrédients

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

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

Flammekueche au saumon fumé

garnie de câpres, citron et crème aigre | 2 portions



Mise en bouche Durée totale : 15 min.



1. Préparer

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

2. Garnir la flammekueche

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

3. Enfourner

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

4. Servir

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

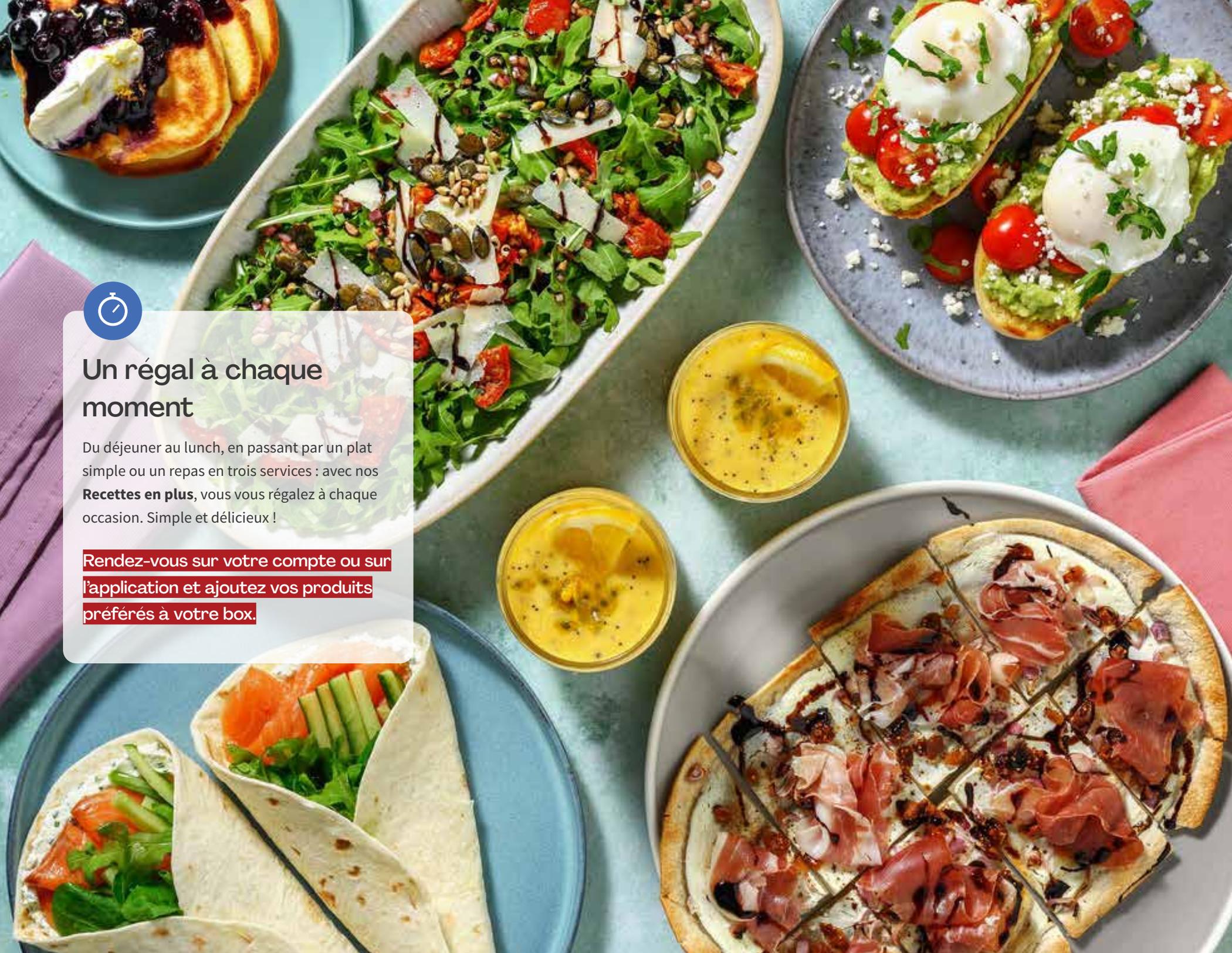
Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Assiette creuse, poêle, fouet

Ingrédients

Pain brioché (pièce(s))	2
Mascarpone* (g)	50
Œuf* (pièce(s))	2
Lait demi-écrémé bio* (ml)	100
Framboises* (g)	125
Cannelle en poudre (cc)	1½
A ajouter vous-même	
Huile de tournesol (cs)	½
Sucre (cs)	2
Sel (cc)	1

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2059 / 492	718 / 172
Lipides total (g)	22	8
Dont saturés (g)	10,7	3,7
Glucides (g)	53	19
Dont sucres (g)	21,2	7,4
Fibres (g)	5	2
Protéines (g)	17	6
Sel (g)	3,5	1,2

Allergènes

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

Pain perdu brioché aux framboises

servi avec du mascarpone, garni de cannelle | 2 portions



Durée totale : 25 min.



1. Préparer

- Coupez le **pain brioché** en deux.

2. Mélanger

- Versez le sucre dans une assiette creuse.
- Dans l'autre assiette creuse, battez le **lait**, l'**œuf**, la moitié du sachet de **cannelle** et 1 pincée de sel au fouet.

3. Tremper et cuire

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

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

4. Servir

- Servez le **pain perdu** sur les assiettes.
- Accompagnez du **mascarpone**.
- Garnissez de **framboises** et saupoudrez éventuellement d'un peu de **cannelle** (voir conseil).

Conseil : Si vous appréciez les saveurs sucrées, arrosez votre pain perdu d'un peu de miel !

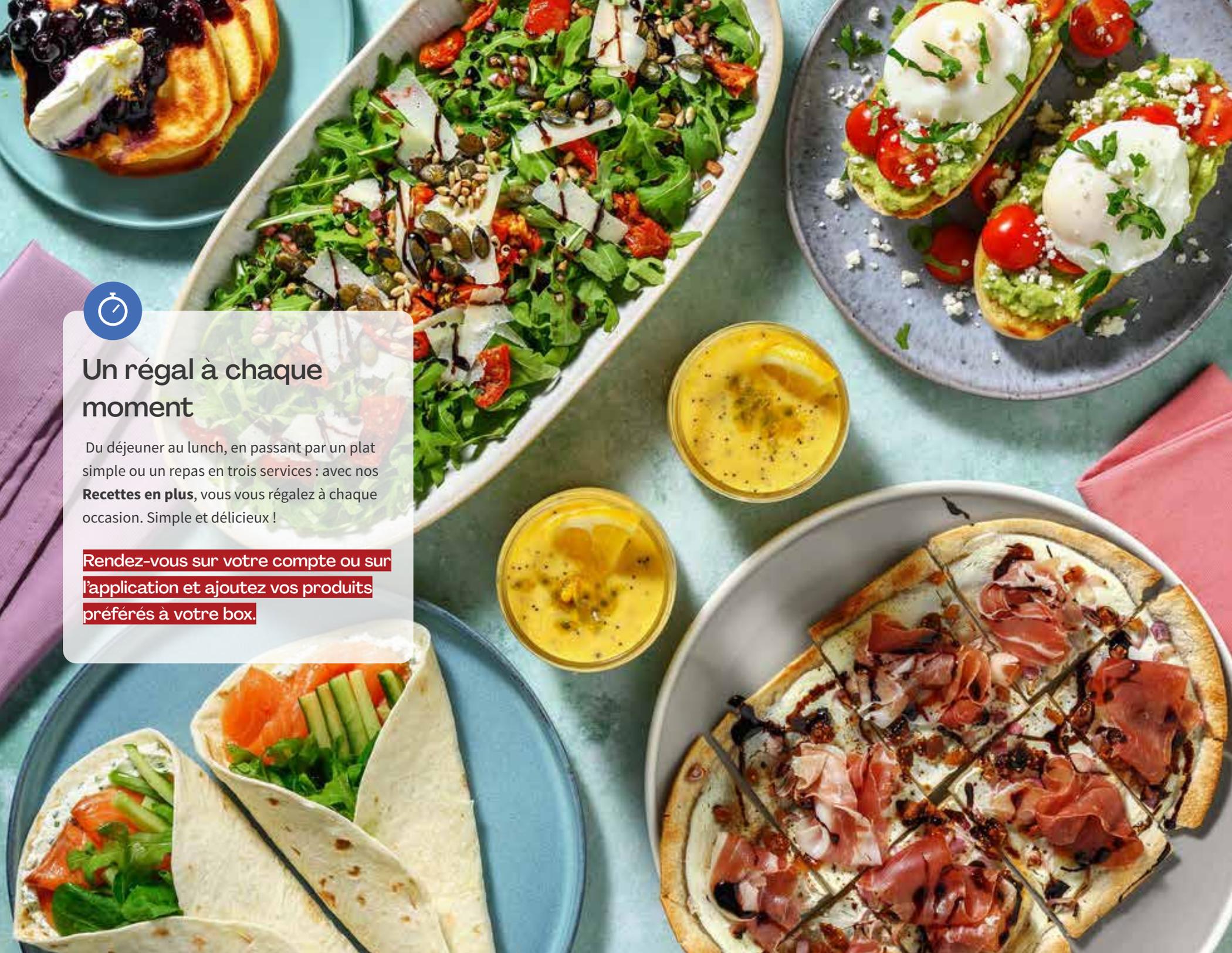
Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, petit bol

Ingrédients

Avocat (pièce(s))	1
Jambon serrano* (g)	80
Tomate (pièce(s))	2
Burrata* (boule(s))	1
Demi-baguette (pièce(s))	2
Basilic frais* (g)	10

A ajouter vous-même

Vinaigre balsamique noir (cc)	2
Huile d'olive vierge extra (cs)	1
Huile d'olive	à votre goût
Poivre et sel	à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2966 / 709	779 / 186
Lipides total (g)	32	8
Dont saturés (g)	9,5	2,5
Glucides (g)	71	19
Dont sucres (g)	5,3	1,4
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	32	8
Sel (g)	3,7	1

Allergènes

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

Toast d'avocat au jambon serrano & burrata

tomate et basilic | 2 portions



Déjeuner Durée totale : 15 min.



1. Préparer

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

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

3. Déchirer la burrata

- Déchirez la **burrata** en petits morceaux.

2. Préparer la salsa de tomate

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

4. Servir

- Servez les **toasts** sur les assiettes.
- Garnissez-les de **jambon serrano** et salsa de **tomate**. Disposez les tranches d'**avocat** dessus et garnissez de **burrata**.
- Salez et poivrez généreusement à votre goût.

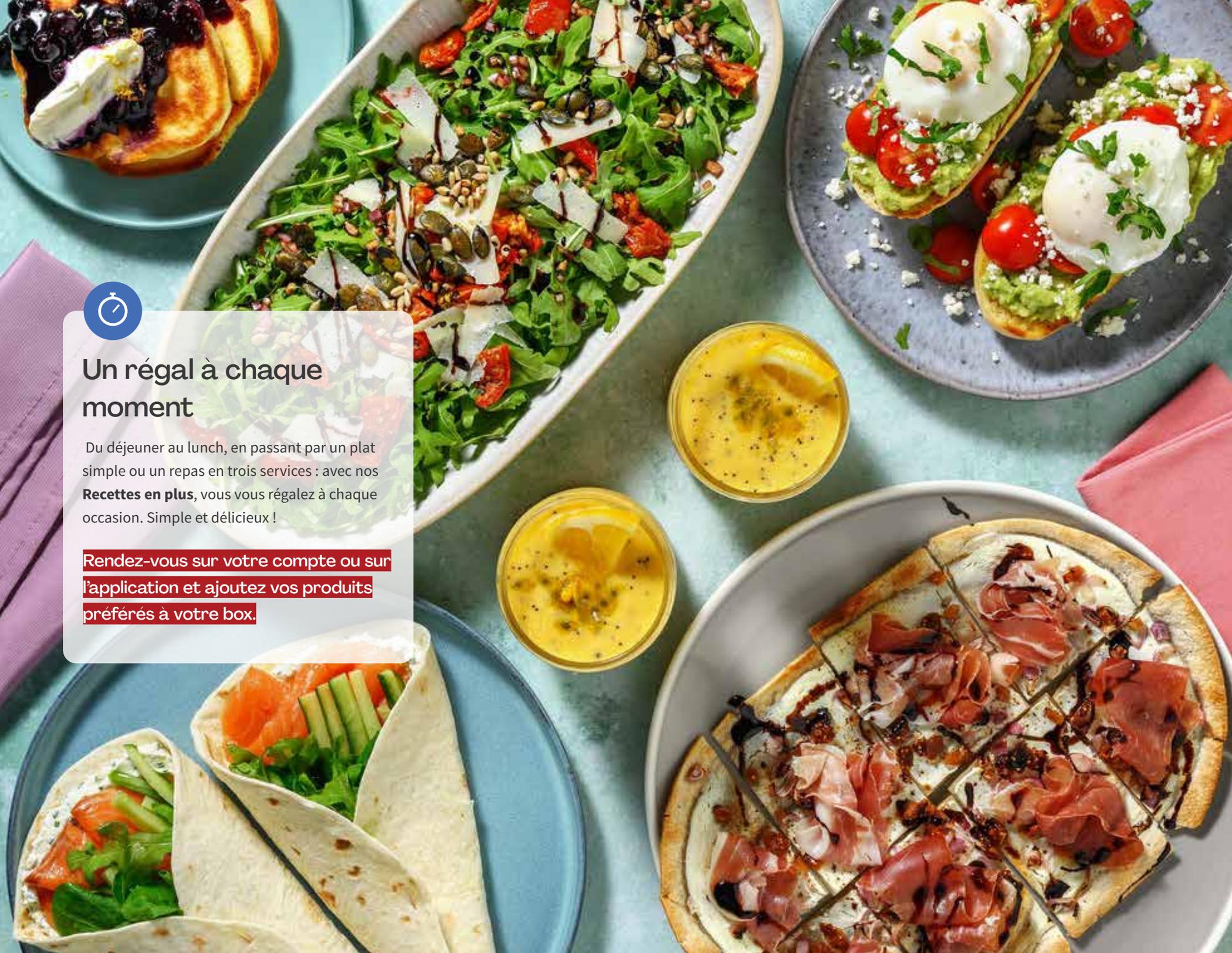
Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Grand bol

Ingrédients

Thon au naturel (boîte(s))	1
Mangue* (pièce(s))	1
Oignon nouveau* (botte(s))	½
Coriandre et menthe fraîches* (g)	10
Little gem* (pièce(s))	2
Avocat (pièce(s))	1
Tortillas (pièce(s))	4
A ajouter vous-même	
Mayonnaise [végétale] (cs)	2
Poivre et sel	à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2816 /673	593 /142
Lipides total (g)	34	7
Dont saturés (g)	4,4	0,9
Glucides (g)	66	14
Dont sucres (g)	20,9	4,4
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	23	5
Sel (g)	1,9	0,4

Allergènes

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

Wraps au thon, mangue et avocat

garnis de coriandre, menthe et oignon nouveau | 2 portions



Déjeuner Durée totale : 15 min.



1. Préparer

- Coupez l'**oignon nouveau** en fines rondelles.
- Ciselez grossièrement la **coriandre** et la **menthe**.
- Pelez la **mangue** et détaillez-en la chair en lanières.
- Égouttez le **thon**.

2. Préparer la salade de thon

- Ajoutez le **thon** au grand bol.
- Ajoutez-y la mayonnaise, l'**oignon nouveau**, la **coriandre** et la **menthe**. Mélangez bien.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

3. Préparer l'avocat

- Coupez l'**avocat** en deux et retirez-en le noyau et la peau. Détaillez-en la chair en tranches.
- Retirez le noyau dur de la **little gem** et détachez-en les feuilles.

4. Servir

- Placez 2 à 3 petites feuilles de **little gem** au centre de chaque **tortilla**.
- Répartissez la salade de **thon**, la **mangue** et l'**avocat** sur les **tortillas**.
- Enroulez les **tortillas** et coupez-les en deux avant de servir.

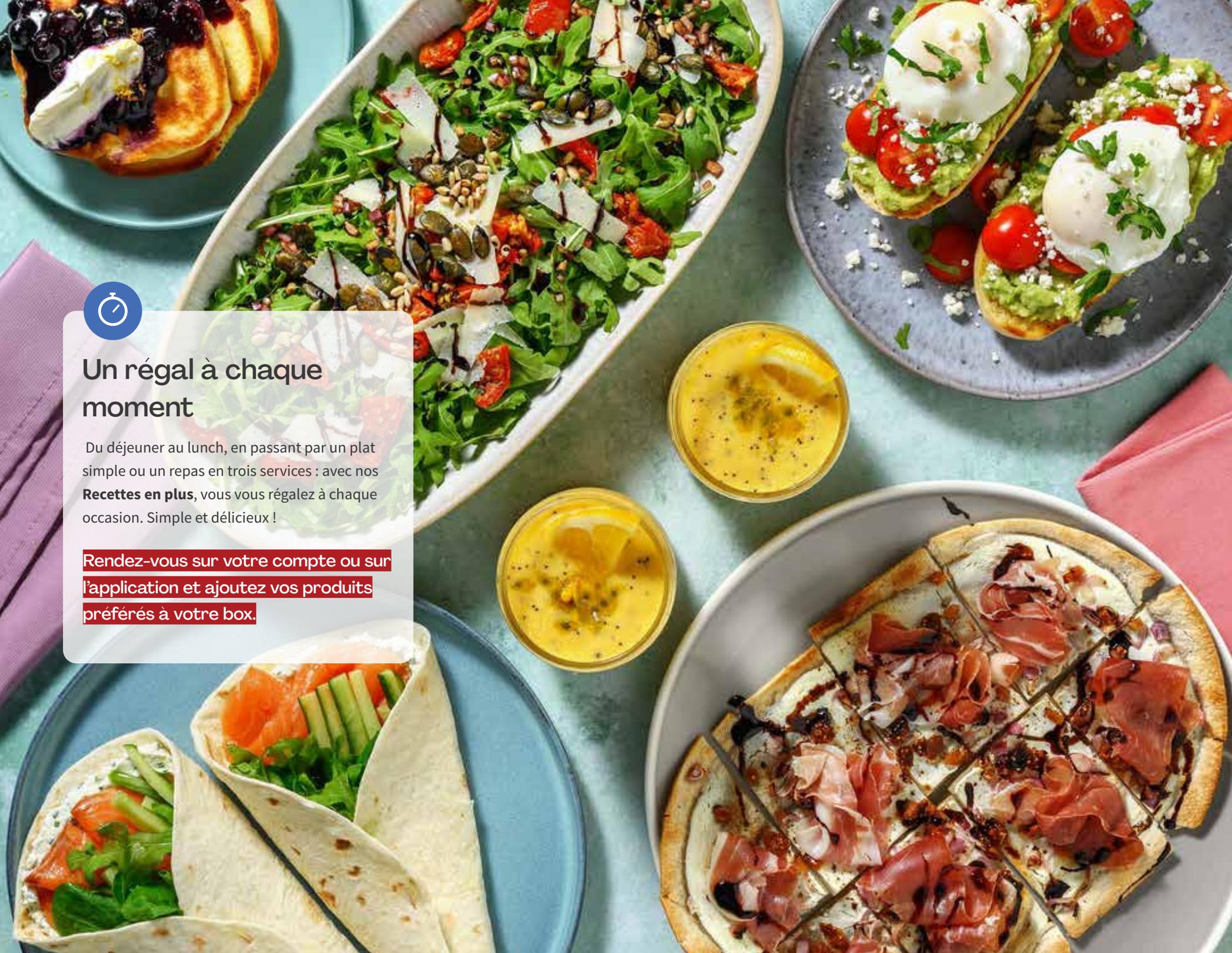
Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Blender ou mixeur plongeant, bol profond

Ingrédients

Lait de coco (ml)	250
Banane (pièce(s))	1
Orange* (pièce(s))	2
Framboises* (g)	125
Ananas* (g)	200

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1665 /398	366 /88
Lipides total (g)	23	5
Dont saturés (g)	18,8	4,1
Glucides (g)	44	10
Dont sucres (g)	36,3	8
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	4	1
Sel (g)	0	0

Allergènes

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

Smoothie tutti frutti à la framboise

ananas, orange et banane | 2 portions



Petit déj Durée totale : 5 min.



1. Préparer

- Épluchez 1 **banane** et coupez-la en rondelles.

2. Presser

- Pressez l'**orange** et versez-en le jus dans le blender ou bol profond.

3. Mixer

- Ajoutez ensuite les **framboises**, la **banane**, l'**ananas** et 250 ml de **lait de coco** au blender ou bol profond.
- Mixez au blender ou au mixeur plongeant jusqu'à obtention d'un **smoothie** épais.

4. Servir

- Servez le **smoothie** dans 2 verres.

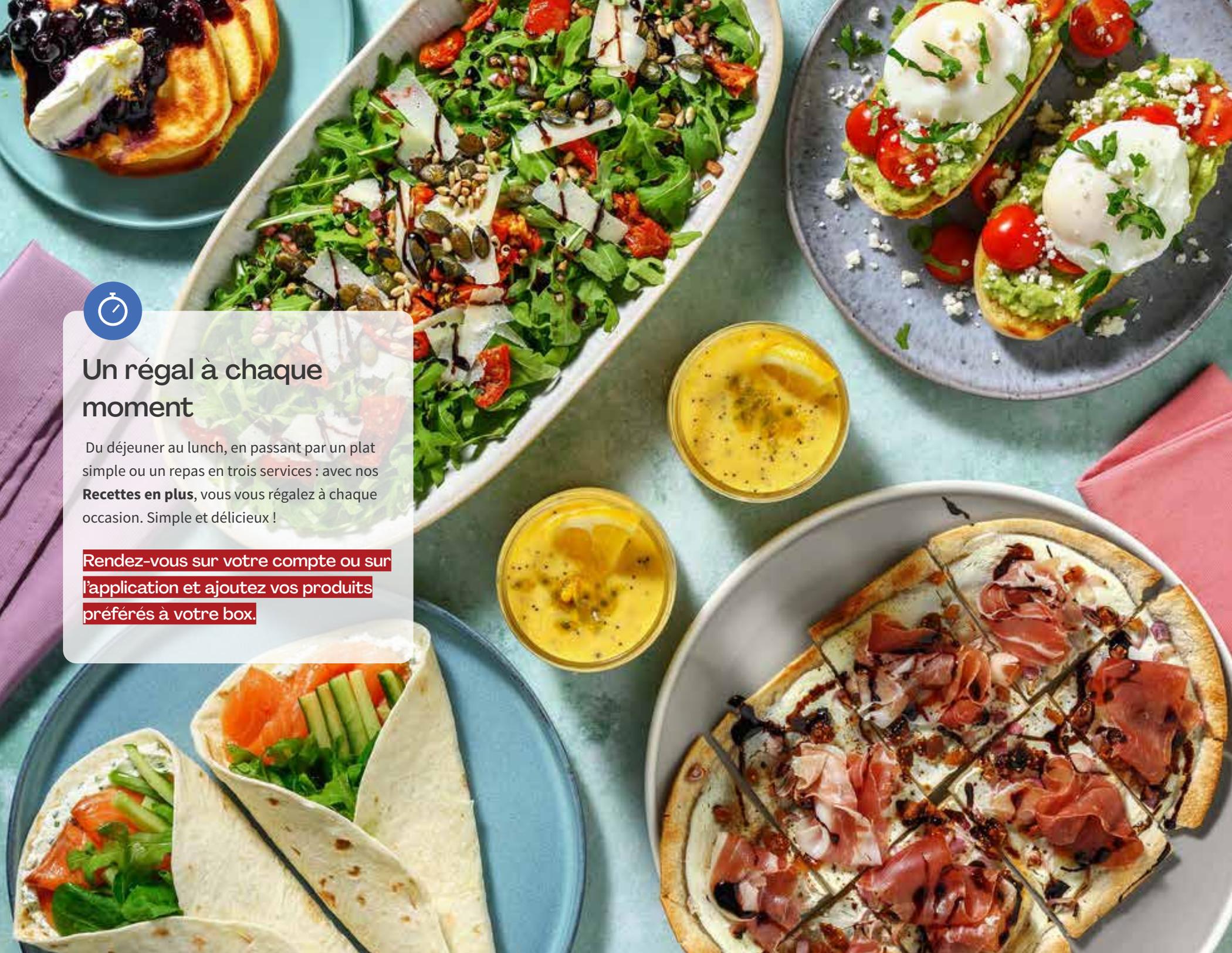
Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Casserole avec couvercle, essuie-tout, poêle

Ingrédients

Spaghetti frais* (g)	250
Mélange de champignons prédécoupés* (g)	175
Fromage frais aux fines herbes* (g)	150
Gouda râpé* (g)	25
Lard* (tranche(s))	2
Huile parfumée à la truffe (ml)	8
A 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)	3297 / 788	1018 / 243
Lipides total (g)	44	14
Dont saturés (g)	23,2	7,2
Glucides (g)	74	23
Dont sucres (g)	2,6	0,8
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	24	8
Sel (g)	1,2	0,4

Allergènes

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

Spaghetti en sauce crémeuse aux champignons parfumée à la truffe lard et fromage frais aux fines herbes | 2 personnes



Déjeuner Durée totale : 15 min.



1. Préparer

- Pour les **spaghetti frais**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez-y 1 pincée de sel.
- Faites cuire les **spaghetti** 4 à 6 minutes à couvert.
- Prélevez-en une petite tasse d'eau de cuisson puis égouttez-les et réservez-les sans couvercle.

2. Cuire le lard

- Faites chauffer la poêle, à sec, à feu moyen-vif et cuire le **lard** 2 à 3 minutes pour qu'il soit croquant.
- Retirez-le de la poêle et laissez-le refroidir sur une feuille d'essuie-tout.

3. Préparer la sauce

- Faites fondre le beurre dans la même poêle à feu moyen-vif.
- Ajoutez-y les **champignons** et faites-les cuire 5 minutes.

4. Servir

- Mélangez les **spaghetti** avec les **champignons**, le **fromage frais aux fines herbes** et un peu d'eau de cuisson réservée. Assaisonnez le tout de sel et de poivre à votre goût.
- Garnissez du **fromage râpé**.
- Émiettez le **lard** sur les **pâtes**.
- Arrosez d'**huile parfumée à la truffe**.

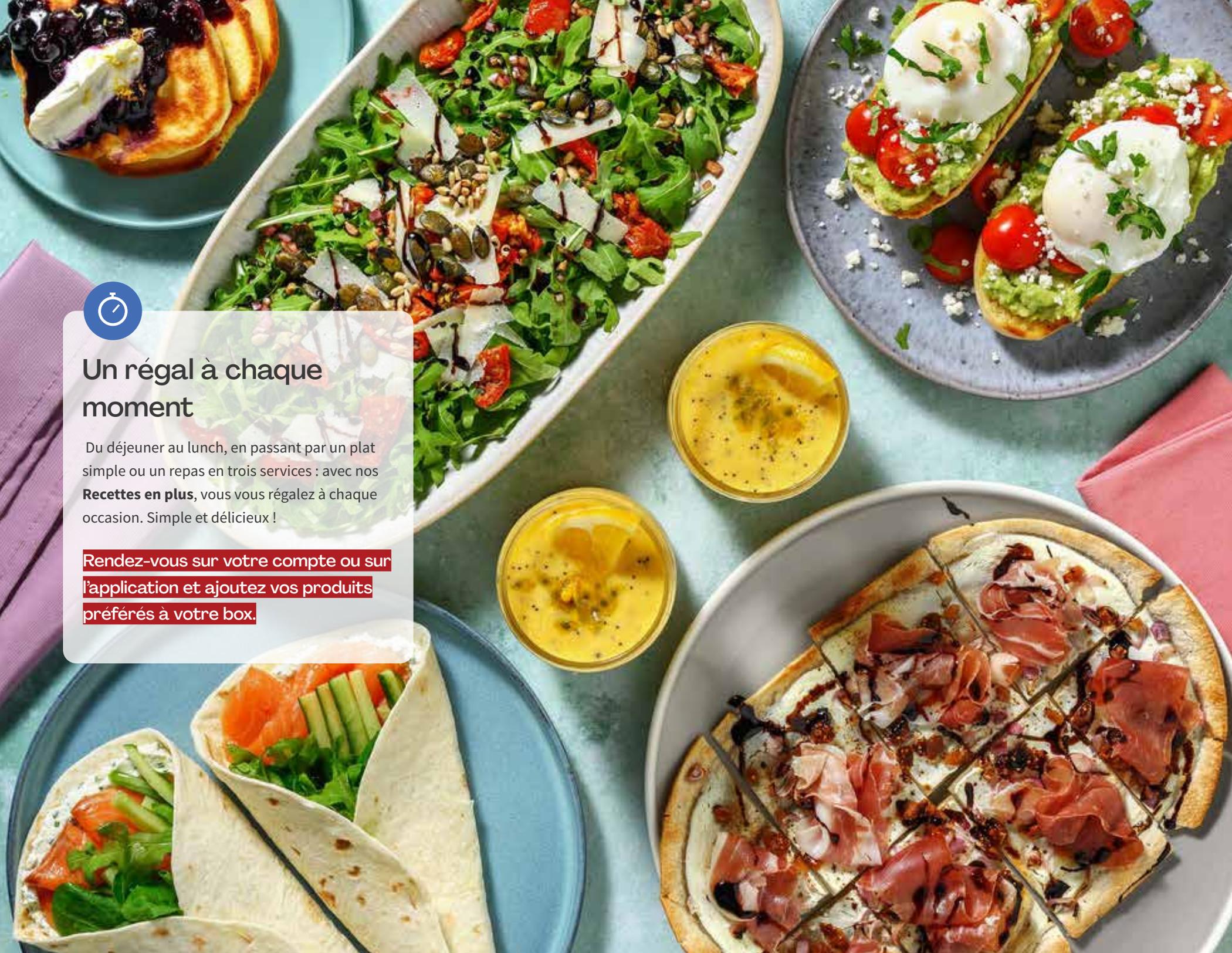
Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol, poêle

Ingrédients

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

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

Bao buns garnis de crevettes et salade de chou

mayo à la sriracha et gomasio | 2 portions



Déjeuner Durée totale : 15 min.



1. Préparer

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

2. Préparer la salade de chou

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

3. Cuire

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

4. Servir

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

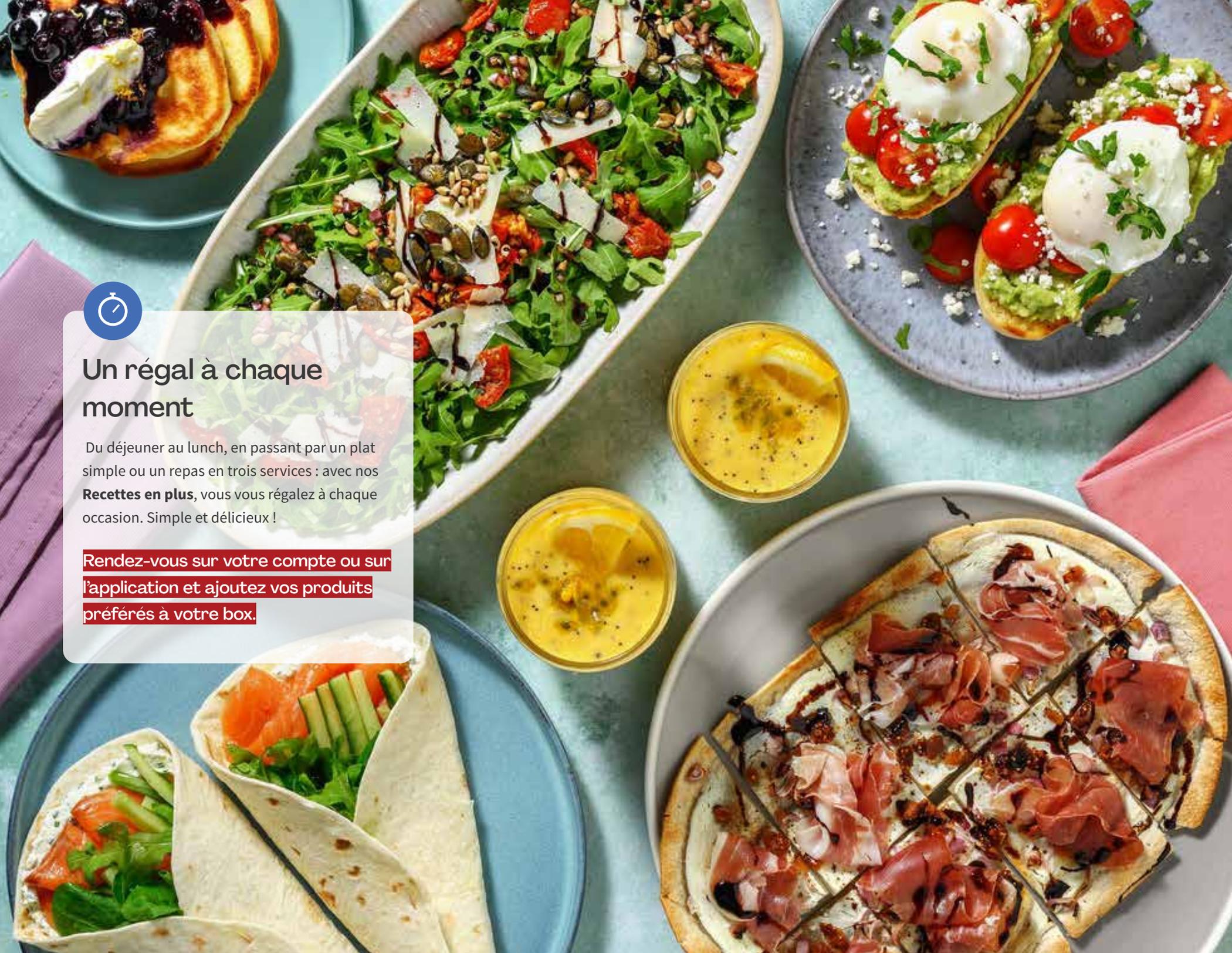
Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol

Ingrédients

Pain à hot-dog (pièce(s))	6
Saucisse de porc pour BBQ* (pièce(s))	6
Jalapeños coupés* (g)	90
Coriandre fraîche* (g)	10
Mayo à la sriracha* (g)	100
Dip d'avocat* (g)	160
Chips de tortilla au piment doux (g)	75

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1037 /248
Lipides total (g)	14
Dont saturés (g)	3,1
Glucides (g)	20
Dont sucres (g)	2,6
Fibres (g)	1
Protéines (g)	9
Sel (g)	0,9

Allergènes

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

Hot-dog à la mexicaine

dip d'avocat, chips de tortilla et jalapeños | 6 portions



Déjeuner Durée totale : 15 min.



1. Préparer

- Ciselez finement la **coriandre**.
- Ajoutez les **chips de tortilla** dans le bol et émiettez-les à la main.

2. Griller

- Préchauffez le BBQ (voir conseil).
- Ouvrez les **pains à hot-dog** - sans les couper entièrement. Placez-les sur le BBQ, face tranchée vers le bas et faites-les griller/dorer 3 à 5 minutes.
- Faites griller les **saucisses** sur le BBQ 4 à 6 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites.

Conseil : Vous pouvez également toaster le pain et griller les saucisses dans une poêle. Le mode de préparation reste le même.

3. Assembler

- Étalez le **dip d'avocat** sur les **pains à hot-dog**.
- Garnissez les **pains** des **saucisses** et des miettes de **chips de tortilla**.

4. Servir

- Arrosez les **hot-dogs** de **mayo à la sriracha**.
- Garnissez le tout de **jalapeños** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) et de **coriandre**.

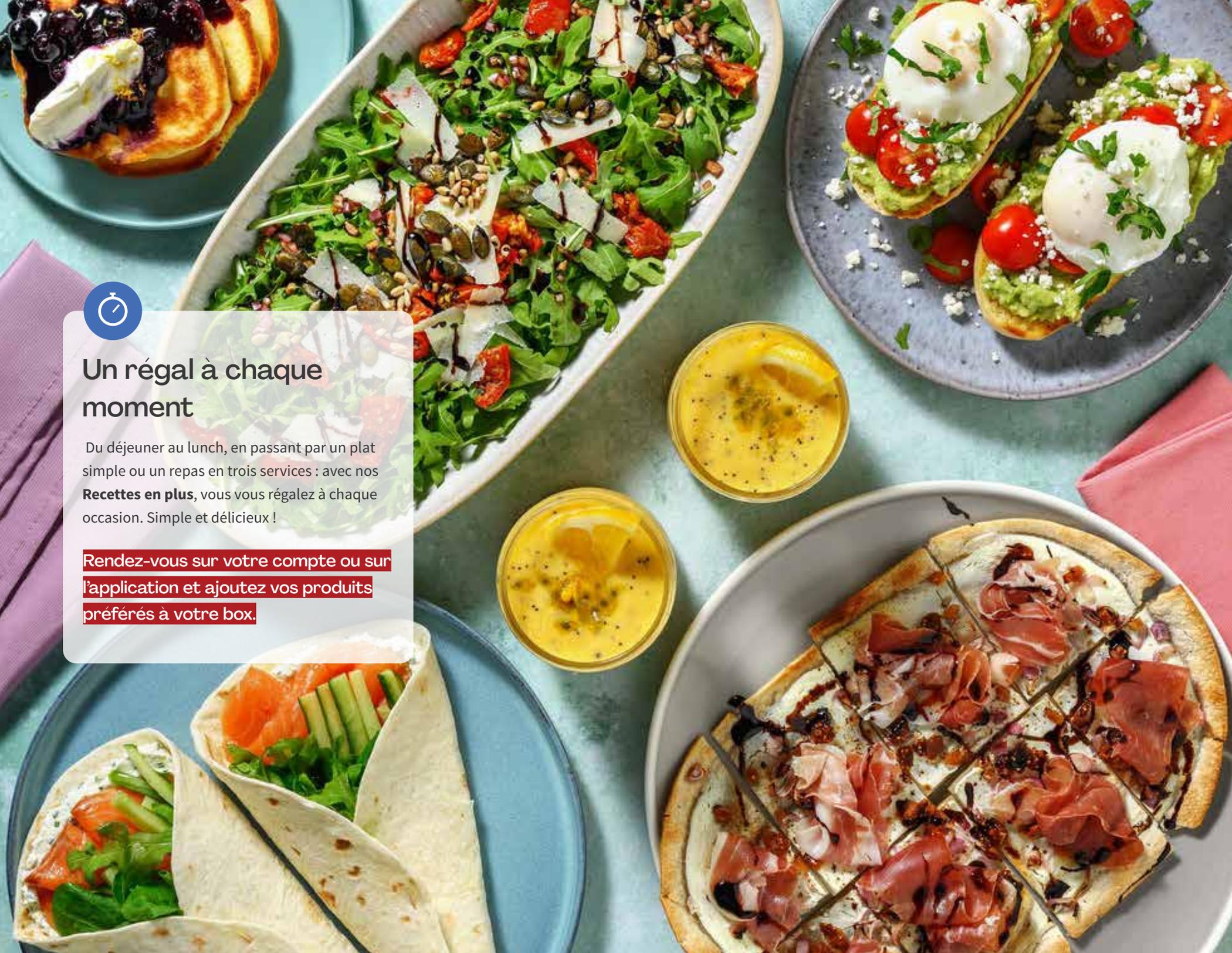
Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients

Pâte feuilletée* (rouleau(x))	2
Œuf* (pièce(s))	2
Mélange belge d'épices pour viande hachée (cc)	3
Chapelure panko (g)	25
Gousse d'ail (pièce(s))	1
Chutney piquant aux oignons* (g)	40
Fromage frais* (g)	50
Épinards* (g)	100
Graines de sésame (sachet(s))	1
Gouda vieux râpé* (g)	75
Fromage grec* (g)	100
Viande hachée de bœuf, porc et veau assaisonnée* (g)	100
À ajouter vous-même	
Moutarde (cs)	1½
Huile de tournesol (cs)	½
Farine (cs)	1
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1252 /299
Lipides total (g)	19
Dont saturés (g)	10,2
Glucides (g)	22
Dont sucres (g)	2,2
Fibres (g)	2
Protéines (g)	10
Sel (g)	1

Allergènes

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

Plateau de mini-feuilletés

mini-pains au fromage, rouleaux aux épinards et pains saucisses | +/- 40 pièces



Mise en bouche Durée totale : 45 - 55 min.



1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Étalez la **pâte feuilletée** sur le plan de travail et saupoudrez-la légèrement d'un peu de farine pour qu'elle ne colle pas. Pressez les deux morceaux de **pâte** ensemble pour former une longue bande.
- Coupez la **pâte** en 3 morceaux de même largeur. Battez 1 **œuf** dans le petit bol pour badigeonner les **feuilletés** plus tard.
- Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les **épinards** 1 à 2 minutes en remuant. Assaisonnez-les de sel et de poivre à votre goût.

3. Préparer les pains saucisses

- Écrasez ou émincez l'**ail**. Dans le 2e bol, ajoutez la **viande hachée**, l'**ail**, 1 **œuf**, le **panko**, ½ cs de moutarde et 1 cc de **mélange d'épices belges**. Mélangez bien.
- Prenez 1 morceau de **pâte** et coupez-le en deux dans la longueur. Étalez la **viande hachée** au milieu de chaque moitié, puis étalez le **chutney d'oignon** par-dessus.
- Repliez la **pâte** sur la **viande** et pressez les extrémités ensemble.
- Coupez des morceaux de 3 cm. Badigeonnez-les d'un peu d'**œuf** battu et saupoudrez de ½ sachet de **graines de sésame**.

2. Préparer les rouleaux aux épinards

- Émiettez le **fromage grec** dans le bol. Ajoutez-y les **épinards** et mélangez bien.
- Prenez 1 morceau de **pâte** et coupez-le en deux dans la longueur. Étalez le mélange sur la **pâte**.
- Repliez la **pâte** sur la garniture et pressez les extrémités ensemble.
- Coupez des morceaux de 3 cm et badigeonnez-les d'un peu d'**œuf** battu.

4. Préparer les mini-pains au fromage

- Prenez 1 morceau de **pâte feuilletée** et coupez-le en deux dans la longueur. Étalez le **fromage frais** au milieu de chaque moitié, puis étalez le reste de la moutarde sur le dessus et parsemez de **gouda vieux râpé**.
- Repliez la **pâte** sur la garniture et pressez les extrémités ensemble.
- Coupez des morceaux de 3 cm et badigeonnez-les d'un peu d'**œuf** battu.
- Disposez tous les **mini-feuilletés** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Enfourez-les 15 à 20 minutes.

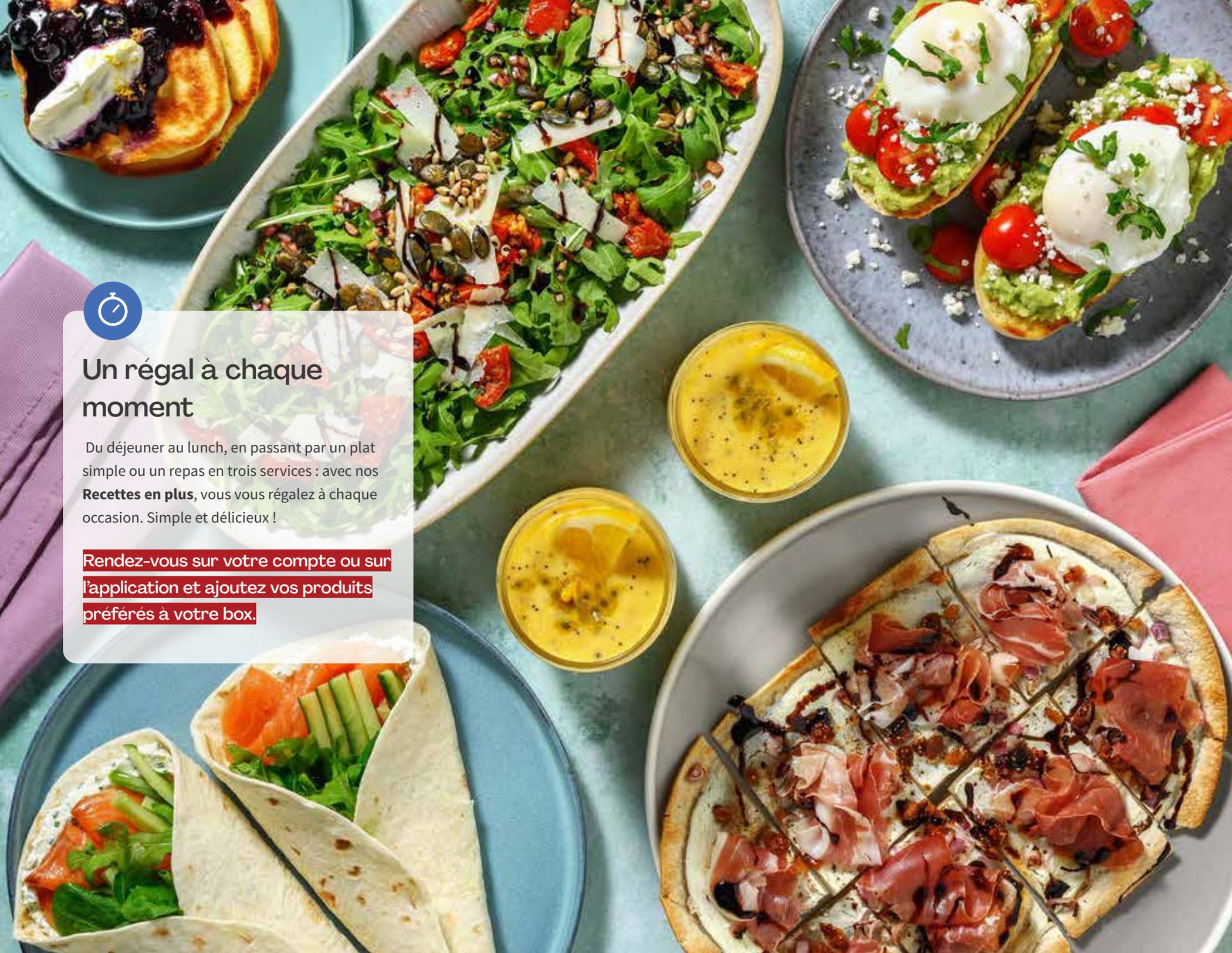
Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol, bol mélangeur, rouleau à pâtisserie, casserole en inox, poêle

Ingrédients

Farine de blé (g)	200
Yaourt à la grecque* (g)	350
Levure chimique (g)	16
Gousse d'ail (pièce(s))	2
Coriandre et menthe fraîches* (g)	20
Chutney de mangue* (g)	160
Garam masala (sachet(s))	½
A ajouter vous-même	
Beurre [végétal] (cs)	2
Farine	pour les surfaces
Miel [ou alternative vegan] (cs)	½
Vinaigre de vin blanc (cc)	1
Poivre et sel	à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	855 / 204
Lipides total (g)	8
Dont saturés (g)	4,8
Glucides (g)	28
Dont sucres (g)	9,1
Fibres (g)	1
Protéines (g)	6
Sel (g)	1,1

Allergènes

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

Naan maison à l'ail et à la coriandre

raïta fraîche et chutney de mangue | à partager



Mise en bouche Durée totale : 45 min.



1. Préparer la pâte

- Dans le bol mélangeur, transférez la farine, la **levure chimique**, 230 g de **yaourt à la grecque** et le sel.
- Pétrissez le tout 1 minute, jusqu'à obtenir une boule de pâte collante (voir conseil).
- Réservez.

Conseil : La pâte doit être collante, mais facile à manipuler. Si elle est trop sèche, rajoutez un peu de yaourt. Si elle est trop molle, rajoutez un peu de farine.

3. Cuire le naan

- Divisez la **pâte** en 6 boules de taille égale.
- Saupoudrez de la **farine** sur le rouleau à pâtisserie et sur le plan de travail.
- Étalez finement chaque boule au rouleau à pâtisserie pour former des **naans** de 15 à 20 cm de diamètre.
- Faites chauffer une poêle à sec, à feu vif. Lorsqu'elle est bien chaude, faites-y cuire chaque **naan** 2 minutes de chaque côté, jusqu'à ce que des tâches légèrement dorées apparaissent et que le **naan** gonfle.

2. Préparer les sauces

- Taillez l'**ail** en fines tranches.
- Ciselez finement les **herbes fraîches**, en les réservant séparément.
- Dans la casserole en inox, faites fondre le beurre. Hors du feu, ajoutez l'**ail** et la **coriandre**. Mélangez et salez et poivrez à votre goût.
- Dans le bol, mélangez la moitié du **chutney de mangue**, le reste de **yaourt**, le **garam masala** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.), la **menthe**, le vinaigre de vin blanc et le miel. Salez et poivrez à votre goût.

4. Servir

- Lorsque les **naans** sont cuits, badigeonnez les du beurre à l'**ail** et à la **coriandre**.
- Servez les **naans** sur les assiettes et accompagnez-les de la sauce au **yaourt** et du **chutney de mangue**.

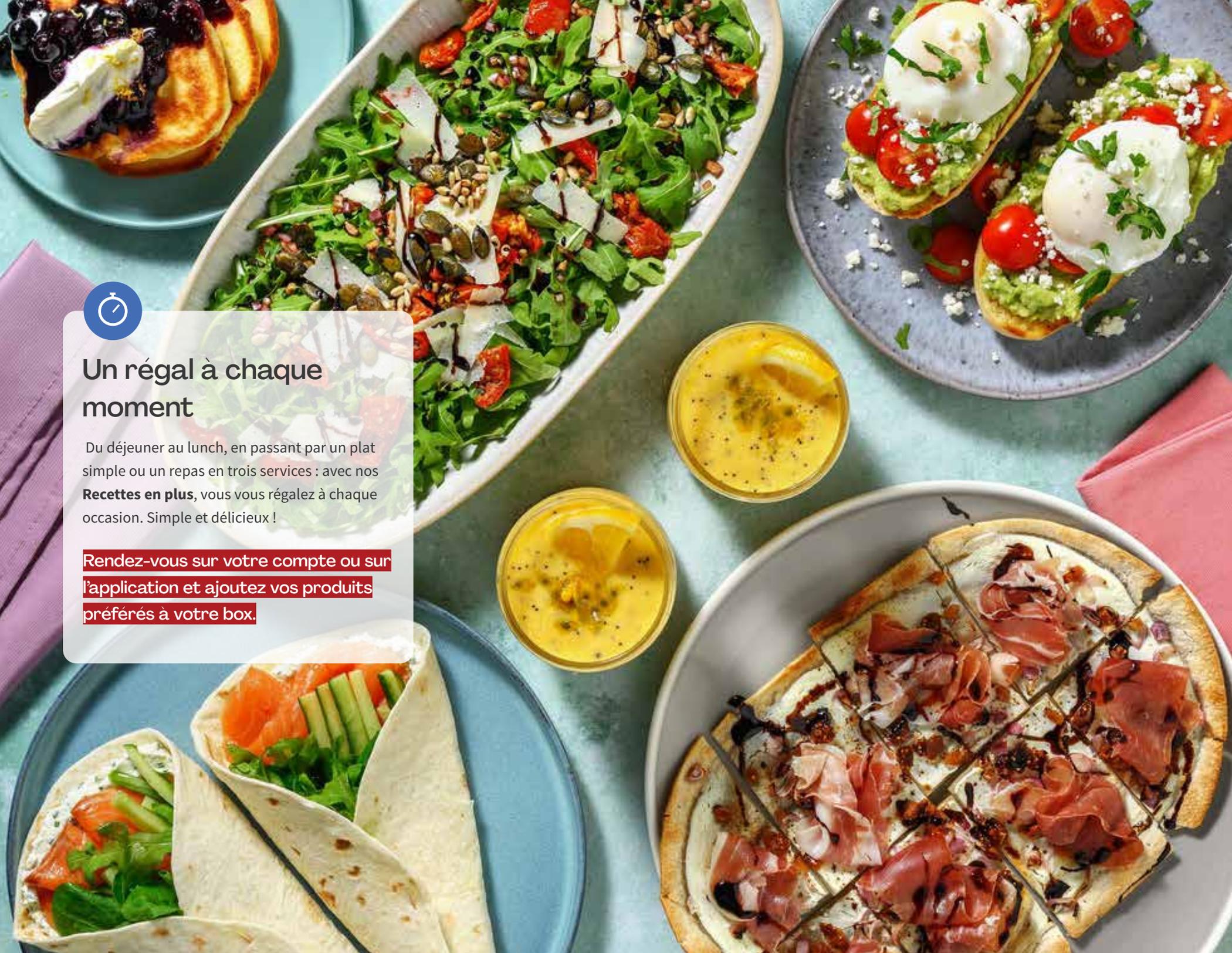
Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol, râpe fine, piques à brochettes, petit bol, poêle

Ingrédients

Garam masala (sachet(s))	1
Yaourt entier bio* (g)	50
Concentré de tomate (barquette(s))	½
Chutney de mangue* (g)	40
Gousse d'ail (pièce(s))	1
Émincé de cuisse de poulet* (g)	400
Coriandre fraîche* (g)	10
Gingembre frais* (cc)	2½
À ajouter vous-même	
Huile d'olive (cs)	1
Mayonnaise [végétale] (cs)	2
Sel (cc)	1

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	808 / 193
Lipides total (g)	14
Dont saturés (g)	3,6
Glucides (g)	5
Dont sucres (g)	3,5
Fibres (g)	1
Protéines (g)	12
Sel (g)	1,1

Allergènes

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

Brochettes de poulet façon tandoori

mayonnaise au chutney de mangue | 4 portions



Mise en bouche | Durée totale : 15 min.



1. Préparer la marinade

- Écrasez ou émincez l'**ail**. Râpez finement le **gingembre**.
- Coupez le **poulet** dans la longueur, en plus petites lanières.
- Dans le bol, mélangez le **concentré de tomate**, le **yaourt**, l'**ail**, le **gingembre**, le **garam masala** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.), le sel et la moitié de l'huile d'olive.
- Ajoutez-y le **poulet** et mélangez bien. Laissez mariner.

2. Cuire le poulet

- Dans la poêle, faites chauffer le reste d'huile d'olive à feu moyen-vif.
- Enfilez le **poulet** sur les piques à brochettes.
- Faites cuire le **poulet** 8 à 10 minutes.

3. Apprêter la sauce

- Dans le petit bol, mélangez la mayonnaise et le **chutney de mangue**.
- Ciselez finement la **coriandre**.

4. Servir

- Déposez les **brochettes de poulet** sur le plat à service et garnissez de **coriandre**.
- Accompagnez de la **mayonnaise au chutney de mangue**.

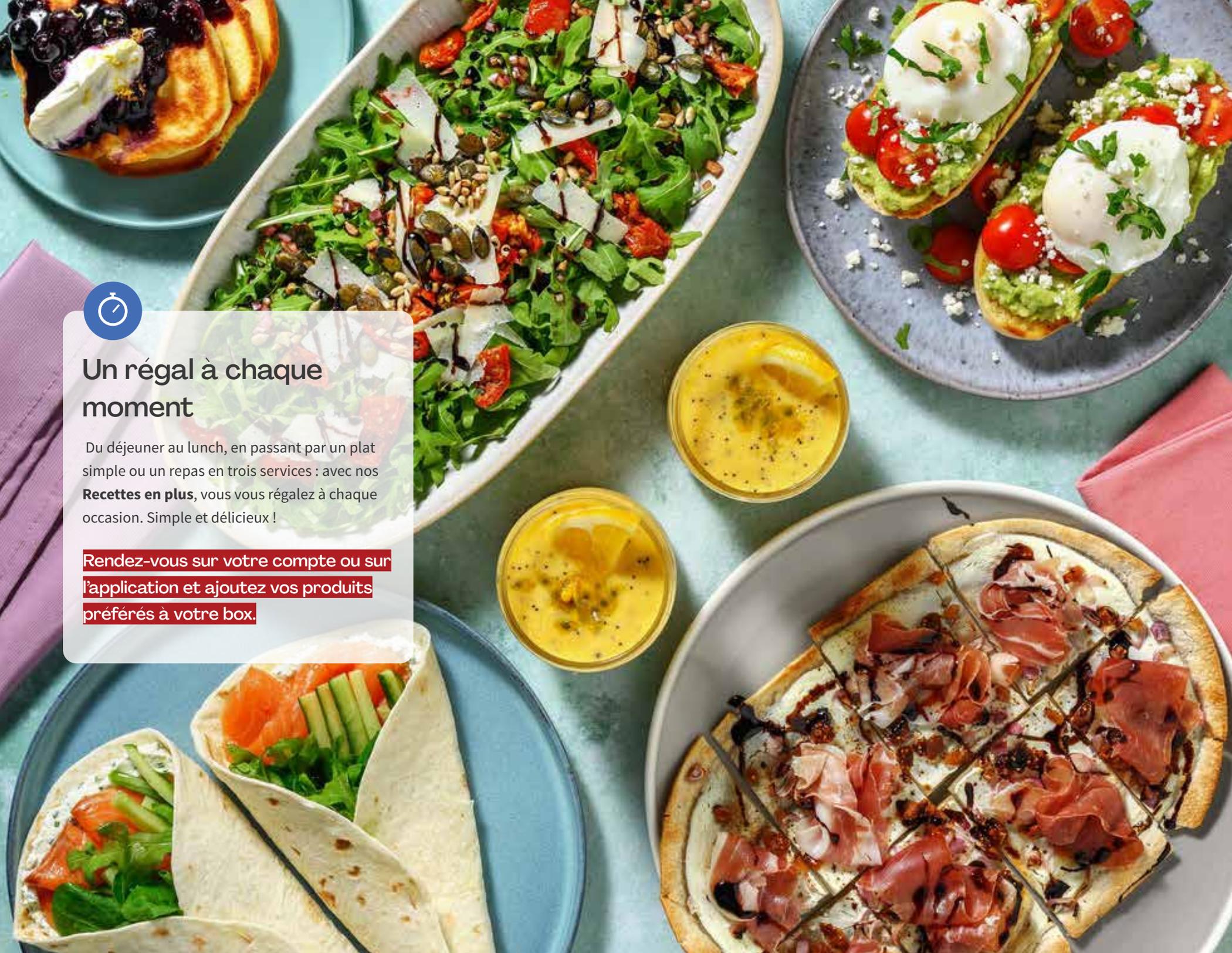
Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol profond, mixeur plongeant, poêle

Ingrédients

Pain naan (pièce(s))	2
Lard* (tranche(s))	4
Avocat (pièce(s))	1
Fromage grec* (g)	50
Garam masala (sachet(s))	1
Tomate (pièce(s))	1
Œuf* (pièce(s))	4
À ajouter vous-même	
Huile de tournesol (cs)	1
Poivre et sel	à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3749 / 896	910 / 217
Lipides total (g)	52	13
Dont saturés (g)	12,6	3,1
Glucides (g)	68	16
Dont sucres (g)	6	1,5
Fibres (g)	7	2
Protéines (g)	36	9
Sel (g)	2,6	0,6

Allergènes

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

Naan garni d'œufs au plat et garam masala pour le petit-déjeuner avocat et lard | 2 portions



Petit-déj Durée totale : 20 min.



1. Préparer

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

2. Préparer le fromage fouetté

- Dans le bol profond, ajoutez le **fromage grec** et la moitié du **garam masala** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.) (voir conseil).
- Mixez le tout au mixeur plongeant, jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
- Salez et poivrez à votre goût.

Conseil : Vous pouvez ajouter davantage de garam masala à votre convenance.

3. Cuire le lard et les œufs

- Faites chauffer la poêle à feu moyen-vif et cuire le **lard** 5 à 6 minutes.
- Retirez le **lard** de la poêle et ajoutez-y l'huile de tournesol.
- Faites-y cuire les **œufs** 4 à 6 minutes.
- Pendant ce temps, enfournez le **pain naan** 3 à 4 minutes.

4. Servir

- Étalez le **fromage** fouetté sur le **pain naan**.
- Déposez-y la **tomate**, l'**avocat**, le **lard**, et enfin, les **œufs au plat**.

Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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

