



# Nachos garnis et guacamole maison

jalapeños et crème aigre | 4 portions

Mise en bouche

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Détachez-moi ! ↘

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, grand bol

## Ingrédients

|                            |              |
|----------------------------|--------------|
| Oignon nouveau* (botte(s)) | 1            |
| Avocat (pièce(s))          | 2            |
| Échalote (pièce(s))        | 1            |
| Citron vert* (pièce(s))    | 1            |
| Tomates prunes (pièce(s))  | 1            |
| Gousse d'ail (pièce(s))    | 1            |
| Crème aigre bio* (g)       | 100          |
| Gouda râpé* (g)            | 150          |
| Chips de maïs (g)          | 300          |
| Jalapeno* (pièce(s))       | 1            |
| À ajouter vous-même        |              |
| Poivre et sel              | À votre goût |

\*Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

|                   | Par 100g  |
|-------------------|-----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 973 / 233 |
| Lipides total (g) | 15        |
| Dont saturés (g)  | 4,2       |
| Glucides (g)      | 19        |
| Dont sucres (g)   | 1,8       |
| Fibres (g)        | 3         |
| Protéines (g)     | 6         |
| Sel (g)           | 0,5       |

## Allergènes

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



## Préparer les nachos

- Préchauffez le four à 180°C. Coupez l'oignon nouveau en fines rondelles. Épépinez et émincez le jalapeño (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût).
- Dispersez les chips de tortillas sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Garnissez-les uniformément du jalapeño et des ⅔ de l'oignon nouveau. Parsemez de fromage râpé.
- Enfournez 10 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

## Préparer le guacamole

- Coupez l'avocat en deux 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.
- Écrasez l'avocat à la fourchette. Ajoutez-y la tomate, l'échalote et l'ail.
- Pressez-y le citron vert. Mélangez bien et assaisonnez de sel et de poivre.

## Servir

- Sortez les nachos du four et servez-les directement sur la plaque de cuisson, ou sur un plat à service.
- Garnissez-les du reste d'oignon nouveau.
- Présentez la crème aigre dans un bol.
- Accompagnez les nachos de crème aigre et guacamole.

Bon appétit !



# Rouleaux de printemps à la vietnamienne

sauce hoisin et coriandre fraîche | 10 pièces

Mise en bouche

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Détachez-moi !

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Utensiles

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

## Ingrédients

|                                   |              |
|-----------------------------------|--------------|
| Riz jasmin (g)                    | 150          |
| Oignon rouge (pièce(s))           | 1            |
| Crevettes* (g)                    | 240          |
| Coriandre et menthe fraîches* (g) | 10           |
| Mini-concombre* (pièce(s))        | 1            |
| Sauce asiatique douce* (g)        | 25           |
| Carotte* (pièce(s))               | 1            |
| Feuilles de riz (pièce(s))        | 1            |
| Gingembre frais* (cc)             | 2            |
| Sauce hoisin (g)                  | 25           |
| À ajouter vous-même               |              |
| Eau (ml)                          | 360          |
| Vinaigre de vin blanc (cs)        | 1            |
| Sucre (cs)                        | ½            |
| Huile de tournesol (cs)           | ½            |
| Poivre et sel                     | À votre goût |

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

|                   | Par 100g |
|-------------------|----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 411 /98  |
| Lipides total (g) | 1        |
| Dont saturés (g)  | 0,2      |
| Glucides (g)      | 19       |
| Dont sucres (g)   | 2,5      |
| Fibres (g)        | 1        |
| Protéines (g)     | 5        |
| Sel (g)           | 0,5      |

## Allergènes

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



## Préparer

- Portez l'eau à ébullition dans la casserole (voir tableau des ingrédients). Faites-y cuire le riz 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, réservez-le pour le laisser refroidir.
- Râpez la carotte. Émincez finement l'oignon.
- Dans le bol, mélangez le vinaigre de vin blanc avec le sucre et 1 pincée de sel. Mélangez-y l'oignon et la carotte, puis réservez. Remuez régulièrement pour bien imprégner les saveurs.

## Ciseler les herbes fraîches

- Râpez finement 2 cc de gingembre.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans la poêle à griller à feu moyen-vif. Ajoutez-y le gingembre et les crevettes. Faites cuire 2 à 3 minutes et salez et poivrez à votre goût.
- Ciselez finement les herbes fraîches. Coupez le concombre en fins bâtonnets.
- Remplissez un grand bol - ou une assiette creuse - d'eau tiède. Faites-y tremper les feuilles de riz une à une 5 à 10 secondes. Disposez-les ensuite immédiatement sur une assiette afin de les garnir.

## Servir

- Disposez les crevettes au centre de la feuille de riz. Déposez-y un peu de carotte, d'oignon, de concombre, de riz, de sauce asiatique douce et d'herbes fraîches.
- Reillez 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. Accompagnez-les de la sauce hoisin.

Bon appétit !



# Tostadas à la mexicaine garnies de crevettes

guacamole maison | 2 portions

Mise en bouche

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, poêle

## Ingrédients

|                               |              |
|-------------------------------|--------------|
| Citron vert* (pièce(s))       | 1            |
| Avocat (pièce(s))             | 2            |
| Crevettes* (g)                | 160          |
| Épices mexicaines (sachet(s)) | 1            |
| Mayo à la sriracha* (g)       | 50           |
| Tortillas (pièce(s))          | 4            |
| Tomate (pièce(s))             | 1            |
| À 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) | 2824 /675   | 757 /181 |
| Lipides total (g) | 42          | 11       |
| Dont saturés (g)  | 5,1         | 1,4      |
| Glucides (g)      | 51          | 14       |
| Dont sucres (g)   | 5,8         | 1,6      |
| Fibres (g)        | 7           | 2        |
| Protéines (g)     | 20          | 5        |
| Sel (g)           | 2,3         | 0,6      |

## Allergènes

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



## Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Disposez les tortillas sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Arrosez-les d'1 filet d'huile d'olive.
- Enfournez-les 4 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Ensuite, réservez-les hors du four pour les laisser refroidir.
- Coupez l'avocat en deux. Retirez-en le noyau et la peau. Transférez-en la chair dans le bol.

## Cuire les crevettes

- Coupez le citron vert en quartiers et la tomate en dés.
- Écrasez la chair d'avocat à la fourchette.
- Mélangez l'avocat avec la tomate, le jus d'1 quartier de citron vert, du sel et du poivre.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les crevettes avec les épices mexicaines (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) 3 à 4 minutes.

## Servir

- Disposez les tortillas croquantes sur les assiettes et étalez-y le guacamole uniformément.
- Déposez-y les crevettes puis parsemez d'un peu de mayo à la sriracha.
- Accompagnez des quartiers de citron vert restants.

Bon appétit !



# Bouchées de poulet croustillantes à la coréenne

sauce au chili sucrée | 4 portions

Mise en bouche

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Détachez-moi ! ↗

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

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

## Ingrédients

|  |              |
|--|--------------|
| Sauce au chili sucrée et épicee* (sachet(s)) | 1            |
| Mélange d'épices coréennes (sachet(s))       | 1            |
| Graines de sésame (sachet(s))                | 1            |
| Oignon nouveau* (botte(s))                   | ½            |
| Chapelure panko (g)                          | 50           |
| Aiguillettes de poulet* (g)                  | 400          |
| À ajouter vous-même                          |              |
| Lait de baratte (cs)                         | 5            |
| Huile de tournesol (cs)                      | 2            |
| Poivre et sel                                | À votre goût |

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

|                   | Par 100g |
|-------------------|----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 675 /161 |
| Lipides total (g) | 7        |
| Dont saturés (g)  | 1,1      |
| Glucides (g)      | 8        |
| Dont sucres (g)   | 1,7      |
| Fibres (g)        | 1        |
| Protéines (g)     | 16       |
| Sel (g)           | 0,3      |

## Allergènes

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



## Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Versez le lait de baratte dans le bol.
- Dans l'autre bol, mélangez la chapelure panko avec les graines de sésame, la moitié des épices coréennes et l'huile de tournesol. Salez et poivrez.
- Coupez le poulet en morceaux de 3 cm.

## Enfourner le poulet

- Ajoutez le poulet au lait de baratte, salez et poivrez, puis mélangez bien.
- Passez le poulet dans le panko, en veillant à ce qu'il en soit bien recouvert. Disposez-le sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Enfournez le poulet dans la partie haute du four 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré et cuit à cœur.

## Servir

- Émincez finement l'oignon nouveau.
- Présentez les bouchées de poulet sur un plat à service. Parsemez-les du reste d'épices coréennes et de l'oignon nouveau.
- Versez la sauce au chili sucrée dans un petit bol et servez-la en accompagnement.

Bon appétit !



# Crevettes à l'ail relevées

baguette, aioli et citron | à partager

Mise en bouche

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Détachez-moi !

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Utensiles

Plat à four

## Ingrédients

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

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

## Allergènes

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



1



2



3

## Préparer

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

## Cuire les crevettes

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

## Servir

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

Bon appétit !



# Pain à l'ail et à la mozzarella

beurre à l'ail & persil maison | à partager

Mise en bouche

Durée de préparation : 10 - 15 min.



Détachez-moi!

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Bol

## Ingrédients

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

\*Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

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

## Allergènes

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



## Préparer

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

## Préparer le beurre à l'ail

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

## Servir

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

Bon appétit !



## Flammekueche au jambon serrano

dattes séchées et crème balsamique | 2 portions

Mise en bouche

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Détachez-moi !

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Utensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, petit bol

## Ingrédients

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| Flammekueche* (pièce(s))       | 2   |
| Jambon serrano* (g)            | 60  |
| Échalote (pièce(s))            | 1   |
| Crème aigre bio* (g)           | 100 |
| Crème balsamique (ml)          | 16  |
| Tomates cerises rouges (g)     | 125 |
| Roquette* (g)                  | 40  |
| Morceaux de dattes séchées (g) | 20  |

\*Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Par 100g  |
|-------------------|-------------|-----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 1803 / 431  | 595 / 142 |
| Lipides total (g) | 10          | 3         |
| Dont saturés (g)  | 4,2         | 1,4       |
| Glucides (g)      | 62          | 20        |
| Dont sucres (g)   | 15,9        | 5,2       |
| Fibres (g)        | 3           | 1         |
| Protéines (g)     | 21          | 7         |
| Sel (g)           | 2,6         | 0,8       |

## Allergènes

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



## Préparer

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

## Enfourner

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

## Servir

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

Bon appétit !



# Baguettes au camembert et aux oignons caramélisés

romarin frais | 2 portions

Déjeuner

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Détachez-moi !

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, 2x poêle

## Ingrédients

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| Oignon (pièce(s))        | 1   |
| Chutney d'oignon* (g)    | 40  |
| Camembert* (g)           | 240 |
| Romarin frais* (brin(s)) | 1   |
| Gousse d'ail (pièce(s))  | 3   |
| Demi-baguette (pièce(s)) | 2   |
| À ajouter vous-même      |     |
| Sucre (cc)               | ½   |
| Huile d'olive (cs)       | 1   |

\*Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Par 100g |
|-------------------|-------------|----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 3176 /759   | 985 /235 |
| Lipides total (g) | 33          | 10       |
| Dont saturés (g)  | 19,1        | 5,9      |
| Glucides (g)      | 80          | 25       |
| Dont sucres (g)   | 11,7        | 3,6      |
| Fibres (g)        | 6           | 2        |
| Protéines (g)     | 35          | 11       |
| Sel (g)           | 3,4         | 1,1      |

## Allergènes

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



## Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Coupez l'oignon en fines demi-rondelles. Retirez les aiguilles de romarin des brins et ciselez-les grossièrement.
- Faites chauffer 1 bon filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen.
- Faites-y cuire l'oignon et le romarin 6 à 8 minutes. Salez et poivrez à votre goût.

## Caraméliser l'oignon

- Pendant ce temps, coupez le camembert en dés.
- Épluchez et émincez finement l'ail.
- Ajoutez le sucre, l'ail et le chutney à la poêle. Poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes.

## Enfourner et servir

- Coupez les baguettes en deux dans la longueur et déposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Étalez-y l'oignon caramélisé, puis déposez-y les dés de camembert.
- Enfournez 6 à 8 minutes, ou jusqu'à ce que le camembert ait fondu. Servez.

Bon appétit !



# Blinis maison au saumon fumé

crème fraîche et herbes fraîches | à partager

## Mise en bouche

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Utensiles

Grande poêle, bol mélangeur, petit bol

## Ingrédients

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| Farine de blé (g)              | 200 |
| Levure chimique (g)            | 8   |
| Œuf* (pièce(s))                | 2   |
| Saumon fumé à froid* (g)       | 120 |
| Crème fraîche épaisse* (g)     | 100 |
| Aneth et ciboulette frais* (g) | 10  |
| Câpres (g)                     | 30  |
| Citron* (pièce(s))             | 1   |
| Lait demi-écrémé bio* (ml)     | 200 |

### À ajouter vous-même

|                       |              |
|-----------------------|--------------|
| Sel (cc)              | 1            |
| Beurre [végétal] (cs) | 1            |
| Poivre noir           | À votre goût |

\*Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

|                   | Par 100g |
|-------------------|----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 773 /185 |
| Lipides total (g) | 8        |
| Dont saturés (g)  | 4        |
| Glucides (g)      | 19       |
| Dont sucres (g)   | 1,2      |
| Fibres (g)        | 1        |
| Protéines (g)     | 9        |
| Sel (g)           | 1,4      |

## Allergènes

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



## Cuire les blinis

- Dans le bol mélangeur, ajoutez la farine, les œufs, la levure chimique, le lait et le sel. Mélangez le tout jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans la grande poêle à feu moyen-vif. Déposez-y de petites cuillerées (environ 1 cs) de pâte, en veillant à ne pas surcharger la poêle.
- Faites cuire les blinis 1 à 2 minutes de chaque côté, puis déposez-les sur une grande assiette.
- Répétez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

## Préparer les garnitures

- Ciselez finement les herbes fraîches.
- Coupez le citron en quartiers.
- Dans le petit bol, mélangez la crème fraîche avec les herbes fraîches.
- Pressez-y 1 quartier de citron et assaisonnez de poivre noir.

## Servir

- Étalez une petite quantité de crème sur chaque blini.
- Déposez-y une tranche de saumon fumé.
- Garnissez des câpres.
- Présentez les blinis sur un plat à service et accompagnez des quartiers de citron.

Bon appétit !



# Crostini à la burrata et au jambon serrano

camembert et chutney de cranberries | à partager

Mise en bouche

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Détachez-moi !

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé

## Ingrédients

|                             |              |
|-----------------------------|--------------|
| Jambon serrano* (g)         | 40           |
| Camembert* (g)              | 80           |
| Basilic frais* (g)          | 10           |
| Burrata* (boule(s))         | 1            |
| Crème balsamique (ml)       | 8            |
| Chutney de cranberries* (g) | 40           |
| Demi-baguette (pièce(s))    | 2            |
| À ajouter vous-même         |              |
| Huile d'olive (cs)          | 3            |
| Poivre noir                 | À votre goût |

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

|                   | Par 100g  |
|-------------------|-----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 1136 /271 |
| Lipides total (g) | 13        |
| Dont saturés (g)  | 5,2       |
| Glucides (g)      | 27        |
| Dont sucres (g)   | 3,9       |
| Fibres (g)        | 2         |
| Protéines (g)     | 11        |
| Sel (g)           | 1,1       |

## Allergènes

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



## Griller le pain

- Préchauffez le four à 200°C.
- Coupez les demi-baguettes en 16 tranches, en diagonale, et arrosez-les d'1 filet d'huile d'olive.
- Disposez les tranches de pain sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 6 à 8 minutes.
- Déchirez le jambon serrano en petits morceaux et enfournez-le lors des 5 dernières minutes de cuisson du pain. Utilisez éventuellement une 2e plaque de cuisson.

## Préparer les garnitures

- Coupez le camembert en tranches.
- Ciselez finement le basilic.
- Répartissez la burrata sur la moitié des tranches de pain grillé. Assaisonnez de poivre.
- Garnissez les crostini à la burrata de jambon serrano, puis arrosez de crème balsamique.

## Servir

- Garnissez l'autre moitié des tranches de pain grillé de tranches de camembert.
- Répartissez le chutney de cranberries sur les crostini au camembert.
- Garnissez les crostini de basilic.

**Bon appétit !**



# Sapin de Noël feuilleté

pesto rouge et basilic frais | à partager

Mise en bouche

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Détachez-moi !

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé

## Ingrediénts

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Pâte feuilletée* (roll(s))    | 1  |
| Pesto rouge* (g)              | 80 |
| Gouda râpé* (g)               | 75 |
| Graines de sésame (sachet(s)) | 1  |
| Basilic frais* (g)            | 5  |
| À ajouter vous-même           |    |
| Lait [végétal] (splash)       | 1  |

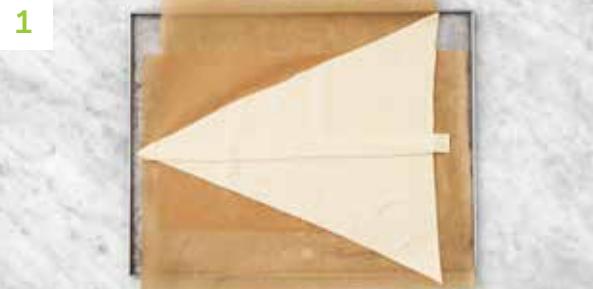
\*Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

|                   | Par 100g  |
|-------------------|-----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 1687 /403 |
| Lipides total (g) | 30        |
| Dont saturés (g)  | 11,9      |
| Glucides (g)      | 25        |
| Dont sucres (g)   | 1,7       |
| Fibres (g)        | 3         |
| Protéines (g)     | 9         |
| Sel (g)           | 0,8       |

## Allergènes

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



## Préparer

- Préchauffez le four à 180°C.
- Déroulez la pâte feuilletée. Coupez une bande de 2 cm de large environ, le long du bord le plus long, et réservez-la.
- Dans la pâte restante, taillez un grand triangle pour former votre sapin de Noël.
- Placez-le sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et déposez-y la longue bande de pâte au milieu, en veillant à ce qu'elle dépasse du bas du sapin afin de former son tronc.

## Garnir

- Répartissez  $\frac{2}{3}$  du pesto et le fromage sur le triangle.
- Superposez les 2 petits triangles de pâte restants de part et d'autre de la bande centrale et appuyez légèrement dessus.
- Pour former les branches, taillez des bandes de 3 cm de large de chaque côté de la bande centrale vers l'extérieur, en veillant à laisser la bande centrale intacte.
- Torsadez les branches 1 ou 2 fois.

## Enfourner

- Badigeonnez le sapin avec 1 filet de lait et parsemez-le des graines de sésame.
- Enfournez le sapin de Noël 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Présentez le sapin de Noël feuilleté sur un plat à service.
- Garnissez-le de petites cuillerées de pesto et de feuilles de basilic frais de façon à former des décorations de Noël.

Bon appétit !



# Banana bread au gingembre

orange et noix de pécan concassées | 12 tranches

Pâtisserie

Durée de préparation : 85 - 95 min.



Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Moule à cake de 25 cm de longueur, grand bol, mixeur à main, papier sulfurisé

## Ingrédients

| Préparation pour banana bread (g) | 400 |
|-----------------------------------|-----|
| Banane (pièce(s))                 | 4   |
| Cannelle en poudre (cc)           | 2   |
| Noix de muscade (pincée)          | 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) | 1007 /241 |
| Lipides total (g) | 8         |
| Dont saturés (g)  | 1,4       |
| Glucides (g)      | 36        |
| Dont sucres (g)   | 21,4      |
| 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.



## Préparer

- Préchauffez le four 160°C.
- Râpez le gingembre.
- Prélevez le zeste de l'orange. Pressez l'orange dans un grand bol.
- Ajoutez-y 3 bananes et écrasez-les à la fourchette (voir conseil). Mélangez-y le miel, le gingembre et la cannelle. Râpez ½ cc de noix de muscade.

**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.

## Préparer la pâte

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

## 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 !**



# Brownie aux deux chocolats

garni de noix | 9 parts

Pâtisserie

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Détachez-moi ! ↘

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

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

## Ingrédients

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

\*Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

|                   | Par 100g  |
|-------------------|-----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 1583 /378 |
| Lipides total (g) | 17        |
| Dont saturés (g)  | 8,6       |
| Glucides (g)      | 47        |
| Dont sucres (g)   | 33,2      |
| Fibres (g)        | 3         |
| Protéines (g)     | 6         |
| Sel (g)           | 1,1       |

## Allergènes

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



1



2



3

## Préparer

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

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

## Enfourner le brownie

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

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

## Servir

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

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

**Bon appétit !**



# Carrot cake roulé au fromage frais

garni de noix et de zeste d'orange | à partager

Pâtisserie

Durée de préparation : 50 - 60 min.



Détachez-moi!

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Utensiles

Papier sulfurisé, plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, râpe, mixeur à main, bol profond, grand bol, râpe fine, spatule, poêle, torchon

## Ingrediénts

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| Farine de blé (g)                  | 100 |
| Oeuf* (pièce(s))                   | 3   |
| Carotte* (pièce(s))                | 1   |
| Cannelle en poudre (cc)            | 2   |
| Sucre cristallisé (g)              | 150 |
| Levure chimique (g)                | 8   |
| Fresco spalmabile - fromage frais* | 100 |
| Crème fraîche liquide* (ml)        | 200 |
| Orange* (pièce(s))                 | 1   |
| Noix concassées (g)                | 40  |
| Noix de muscade (pointe(s))        | 1   |
| À ajouter vous-même                |     |
| Huile de tournesol (ml)            | 45  |
| Sel (cc)                           | ½   |

\*Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

|                   | Par 100g  |
|-------------------|-----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 1179 /282 |
| Lipides total (g) | 14        |
| Dont saturés (g)  | 4,9       |
| Glucides (g)      | 25        |
| Dont sucres (g)   | 17,2      |
| Fibres (g)        | 1         |
| Protéines (g)     | 5         |
| Sel (g)           | 0,7       |

## Allergènes

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



## Préparer

- Préchauffez le four à 180°C. Prélevez le zeste d'orange et râpez la carotte.
- Dans le bol, mélangez la farine avec la cannelle, la levure chimique et le sel. Râpez-y directement 1 pincée de noix de muscade.
- Dans le grand bol, battez les œufs avec 130 g de sucre cristallisé. Ajoutez-y la carotte, l'huile de tournesol et ⅓ du zeste d'orange. Mélangez brièvement le tout.
- Incorporez-y ensuite délicatement le mélange de farine à l'aide d'une spatule.

## Enfourner le cake

- Versez la pâte sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et formez-en un rectangle d'environ 30 x 35 cm. Enfournez 10 à 13 minutes.
- Sortez le cake du four et placez-le (papier sulfurisé inclus) sur un torchon froid et légèrement humide.
- Placez une 2e feuille de papier sulfurisé sur le dessus du cake et enroulez-le. Placez le cake roulé au réfrigérateur pour le refroidir.
- Faites chauffer la poêle, sans matière grasse, à feu vif et griller les noix jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées.

## Servir

- Dans le bol profond, préparez le glaçage en battant progressivement au mixeur le fromage frais avec le reste du sucre, sur la vitesse la plus basse, jusqu'à formation de pics fermes. Mixez-y ensuite aussi progressivement la crème fraîche.
- Déroulez le cake et étalez-y ¾ du glaçage en gardant les bords vierges.
- Enroulez délicatement le cake (sans le papier sulfurisé) et garnissez-le du reste du glaçage, des noix et du zeste d'orange.

Bon appétit !



# Crumble aux pommes et au gingembre

garni de crème fouettée | à partager

Pâtisserie

Durée de préparation : 45 - 55 min.



Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Utensiles

Bol de taille moyenne, râpe fine, bol mélangeur, plat à four, fouet

## Ingrédients

|                            |              |
|----------------------------|--------------|
| Pomme* (pièce(s))          | 4            |
| Gingembre frais* (cc)      | 5            |
| Farine de blé (g)          | 200          |
| Sucre de canne (g)         | 200          |
| Beurre doux* (g)           | 250          |
| Cannelle en poudre (cc)    | 1            |
| Crème fraîche épaisse* (g) | 50           |
| À ajouter vous-même        |              |
| Sucre (cs)                 | 1            |
| Sel                        | À votre goût |

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

|                   | Par 100g  |
|-------------------|-----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 1221 /292 |
| Lipides total (g) | 17        |
| Dont saturés (g)  | 10,6      |
| Glucides (g)      | 33        |
| Dont sucres (g)   | 20,7      |
| Fibres (g)        | 2         |
| Protéines (g)     | 2         |
| Sel (g)           | 0         |

## Allergènes

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



## Préparer la garniture

- Préchauffez le four à 180°C.
- Épluchez les pommes, puis retirez-en le trognon et coupez-les en dés de 2 cm. Râpez le gingembre.
- Dans un bol mélangeur, mélangez la pomme, le gingembre, la moitié du sucre de canne et 2 cs de farine. Déposez le mélange à base de pomme dans le plat à four.
- Dans le même bol mélangeur, mélangez le reste de la farine, le reste de sucre de canne, la cannelle et 1 pincée de sel. Coupez le beurre en dés et ajoutez-le au bol.

## Composer le crumble

- Malaxez la pâte, jusqu'à incorporer le beurre et obtenir une texture friable et collante lorsque vous pressez la pâte.
- Saupoudrez la pâte obtenue sur le mélange à base de pomme.
- Enfournez environ 40 à 45 minutes, ou jusqu'à ce que la surface soit dorée.

## Servir

- Pendant ce temps, dans un bol de taille moyenne, mélangez la crème fraîche et 1 cs de sucre cristal.
- Fouettez 1 à 2 minutes, jusqu'à obtention d'un mélange ferme.
- Servez le crumble dans des bols. Accompagnez d'une cuillerée de crème fouettée.

Bon appétit !



# Bûche de Noël au chocolat et aux noisettes

ganache maison | à partager

Pâtisserie

Durée de préparation : 60 - 70 min.



Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

2x plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, mixeur à main, casserole en inox, spatule, 2x bol, fouet

## Ingrédients pour 4 personnes

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| Noisettes grillées (g)          | 80  |
| Sucre de canne (g)              | 80  |
| Farine de blé (g)               | 75  |
| Levure chimique (g)             | 4   |
| Crème fraîche liquide* (ml)     | 200 |
| Pépites de chocolat au lait (g) | 200 |
| Sucre glace (g)                 | 50  |
| Œuf* (pièce(s))                 | 3   |
| À ajouter vous-même             |     |
| Eau (cs)                        | 2   |

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

|                   | Par 100g  |
|-------------------|-----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 1605 /384 |
| Lipides total (g) | 20        |
| Dont saturés (g)  | 9         |
| Glucides (g)      | 32        |
| Dont sucres (g)   | 25,5      |
| Fibres (g)        | 3         |
| Protéines (g)     | 7         |
| Sel (g)           | 0,3       |

## Allergènes

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



### Préparer

- Préchauffez le four à 160°C.
- Dispersez les noisettes sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 5 à 8 minutes.
- Séparez les blancs d'œufs des jaunes dans 2 bols.
- Battez les blancs d'œufs 2 à 3 minutes au mixeur à main jusqu'à obtention de pics fermes.



### Préparer la pâte

- Battez les jaunes d'œufs au fouet avec 80 g de sucre de canne et 2 cs d'eau 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'ils éclaircissent et deviennent mousseux.
- Incorporez-y délicatement 75 g de farine et la levure chimique à la spatule.
- Incorporez-y aussi les blancs d'œufs battus en 2 fois.



### Enfourner la génoise

- Sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, étalez uniformément la pâte pour former un rectangle d'environ 1 cm d'épaisseur.
- Enfournez la génoise 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit légèrement dorée. Ensuite, laissez refroidir.



### Préparer la ganache

- Dans la casserole en inox, faites chauffer la crème à feu moyen-vif jusqu'à ce qu'elle commence à frémir.
- Coupez alors le feu, ajoutez-y les pépites de chocolat et le sucre glace, puis mélangez.
- Laissez ensuite refroidir 10 à 15 minutes.



### Apprêter

- Concassez grossièrement les noisettes.
- Une fois la génoise refroidie, étalez-y ⅔ de la ganache en laissant les bords vierges sur 1 cm. Parsemez des ⅓ des noisettes.
- Enroulez la génoise en serrant bien (attention, sans la fissurer !), puis disposez-la couture vers le bas.
- Étalez le reste de ganache sur le dessus, puis réservez 10 à 15 minutes au réfrigérateur.



### Servir

- Créez un effet bois sur la bûche en traçant des sillons à l'aide d'une fourchette. Garnissez du reste de noisettes.
- Réservez la bûche 2 heures au réfrigérateur avant de la servir.

**Bon appétit !**



# Scones à la crème avec cranberries et orange

cannelle | 10 pièces

Pâtisserie

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Détachez-moi !

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, grand bol, râpe fine, petit bol, fouet

## Ingrediénts

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| Farine de blé (g)           | 260 |
| Levure chimique (g)         | 8   |
| Lait battu bio* (ml)        | 150 |
| Chutney de cranberries* (g) | 80  |
| Cranberries séchées (g)     | 40  |
| Orange* (pièce(s))          | 1   |
| Cannelle en poudre (cc)     | 3   |
| Mascarpone* (g)             | 100 |
| À ajouter vous-même         |     |
| Beurre [végétal] (g)        | 70  |
| Sucre (g)                   | 55  |
| Sel (cc)                    | 1   |

\*Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

|                   | Par 100g  |
|-------------------|-----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 1141 /273 |
| Lipides total (g) | 12        |
| Dont saturés (g)  | 7,7       |
| Glucides (g)      | 37        |
| Dont sucres (g)   | 14,5      |
| Fibres (g)        | 2         |
| Protéines (g)     | 5         |
| Sel (g)           | 1         |

## Allergènes

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



## Préparer la pâte

- Préchauffez le four à 180°C. Sortez le beurre du réfrigérateur. Prélevez le zeste de l'orange, puis pressez-en 1 cs de jus.
- Dans le grand bol, mélangez le sel et la farine avec la levure chimique, ½ sachet de cannelle, le zeste d'orange et 40 g de sucre.
- Pétrissez le tout avec le beurre jusqu'à obtenir des miettes.
- Ajoutez-y le lait battu et les cranberries. Pétrissez pour bien incorporer le tout. La texture de la pâte doit être lisse et homogène.

## Préparer les scones

- Formez des petites boules à partir de la pâte en utilisant environ 2 cs de pâte pour chacune.
- Disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Enfournez les scones 10 à 15 minutes.

## Servir

- Ajoutez le chutney de cranberries au petit bol et mélangez-le avec 1 cs de jus d'orange.
- Dans le bol, battez le mascarpone, le reste de cannelle et 15 g de sucre au fouet, jusqu'à obtention d'un mélange léger.
- Laissez bien refroidir les scones à leur sortie du four.
- Servez-les sur une assiette et accompagnez-les du mascarpone à la cannelle et du chutney de cranberries.

Bon appétit !



# Mendians au chocolat

pistaches, cranberries et amandes effilées | à partager

Dessert

Durée de préparation : 60 - 70 min.



Détachez-moi !

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Utensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, casserole en inox, bol résistant à la chaleur

## Ingrédients

|                                 |              |
|---------------------------------|--------------|
| Cranberries séchés (g)          | 20           |
| Pistaches (g)                   | 40           |
| Pépites de chocolat au lait (g) | 200          |
| Amandes effilées (g)            | 20           |
| À ajouter vous-même             |              |
| Sel                             | À votre goût |

\*Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

|                   | Par 100g  |
|-------------------|-----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 2307 /551 |
| Lipides total (g) | 37        |
| Dont saturés (g)  | 16,7      |
| Glucides (g)      | 43        |
| Dont sucres (g)   | 36,9      |
| Fibres (g)        | 8         |
| Protéines (g)     | 9         |
| Sel (g)           | 0         |

## Allergènes

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



## Faire fondre le chocolat

- Hachez grossièrement les pistaches et les cranberries.
- Portez un fond d'eau à ébullition dans la casserole en inox, puis placez-y un bol résistant à la chaleur, en veillant à ce qu'il ne soit pas en contact avec l'eau.
- Ajoutez-y les pépites de chocolat et remuez jusqu'à ce qu'elles fondent.
- Versez le chocolat fondu sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et étalez-le en couche uniforme.

## Ajouter les garnitures

- Répartissez les pistaches, les cranberries et les amandes effilées sur le chocolat. Ajoutez 1 pincée de sel à votre goût.
- Placez la plaque de chocolat au réfrigérateur.
- Laissez prendre au moins 1 heure, ou toute la nuit.

## Servir

- Retirez la plaque de chocolat du réfrigérateur 5 minutes avant de servir.
- Coupez-la grossièrement en morceaux pour former des mendiantes.

**Bon appétit !**



# Mousse au chocolat

garnie d'amandes effilées | 4 portions

Pâtisserie

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Détachez-moi ! ↗

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Bol, mixeur à main, casserole, film alimentaire, poêle, bol résistant à la chaleur

## Ingrediénts

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| Pépites de chocolat au lait (g) | 300 |
| Crème fraîche liquide* (ml)     | 400 |
| Amandes effilées (g)            | 20  |
| À ajouter vous-même             |     |
| Sucre (cs)                      | 3   |
| Sel (cc)                        | ½   |

\*Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

|                   | Par 100g  |
|-------------------|-----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 1897 /453 |
| Lipides total (g) | 27        |
| Dont saturés (g)  | 16,3      |
| Glucides (g)      | 25        |
| Dont sucres (g)   | 23,3      |
| Fibres (g)        | 4         |
| Protéines (g)     | 4         |
| Sel (g)           | 0,4       |

## Allergènes

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



## Préparer

- Portez un fond d'eau à ébullition dans la casserole.
- Baissez le feu et placez un bol résistant à la chaleur sur la casserole - en vous assurant qu'il ne touche pas l'eau.
- Faites-y fondre le chocolat lentement en remuant sans cesse. Ajoutez-y 1 pincée de sel, puis continuez de remuer de temps en temps.
- Pendant ce temps, ajoutez la crème et le sucre dans un bol et battez au mixeur à main jusqu'à obtenir des pics souples.

## Mélanger

- Retirez avec précaution le bol contenant le chocolat fondu de la casserole.
- Incorporez-y délicatement ⅓ de la crème battue à la spatule, jusqu'à ce que tout soit bien mélangé. Répétez l'opération avec le reste de crème.
- Versez la mousse dans des petits verres. Couvrez d'un film alimentaire et réservez au réfrigérateur au moins 5 heures.

## Servir

- Sortez la mousse au chocolat du réfrigérateur environ 1 heure avant le service pour qu'elle soit à température ambiante.
- Pendant ce temps, faites chauffer une poêle à feu vif, sans matière grasse. Faites-y griller/dorer les amandes effilées.
- Garnissez-en la mousse au chocolat avant de servir.

**Bon appétit !**

Petit-déj

## Faites le plein de vitamines!

### 1 Pancakes à l'américaine aux myrtilles garnis de mascarpone au miel

### 2 Crackers aux œufs durs et cresson

### 3 Bowl de yaourt à la grecque garni de pomme et confiture de fraises

## Pancakes à l'américaine aux myrtilles

20 min. | garnis de mascarpone au miel | 2 portions



#### Ustensiles

Grande poêle, petit bol, 2x bol, fouet

#### Ingrédients pour 2 personnes

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| Farine de blé (g)                | 200 |
| Mascarpone* (g)                  | 50  |
| Myrtilles* (g)                   | 125 |
| Lait battu bio* (ml)             | 200 |
| Levure chimique (g)              | 8   |
| Œuf* (pièce(s))                  | 2   |
| <b>À ajouter vous-même</b>       |     |
| Sel (cc)                         | ½   |
| Huile de tournesol (cs)          | 1   |
| Miel [ou alternative vegan] (cs) | 1   |
| Sucre (cs)                       | 1   |

\* Conserver au réfrigérateur

#### Valeurs Nutritionnelles

|                   | Par portion | Par 100g |
|-------------------|-------------|----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 2874 /687   | 778 /186 |
| Lipides total (g) | 24          | 6        |
| Dont saturés (g)  | 10          | 2,7      |
| Glucides (g)      | 95          | 26       |
| Dont sucres (g)   | 24,1        | 6,5      |
| Fibres (g)        | 6           | 2        |
| Protéines (g)     | 25          | 7        |
| Sel (g)           | 3,2         | 0,9      |

#### Étape 1.

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

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

#### Étape 2.

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

#### Étape 3.

- Dans le petit bol, mélangez le mascarpone et le miel.

#### Étape 4.

- Servez les pancakes sur les assiettes.
- Déposez-y 1 bonne cuillerée de mascarpone et parsemez des myrtilles.
- Si vous le souhaitez, arrosez de miel.

#### Contact

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

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

# Crackers aux œufs durs et cresson

4 portions | 2 petits-déjeuners pour 2 personnes

10 min.



## Ustensiles

Casserole en inox

## Ingrédients pour 2 personnes

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| Fromage frais* (g)          | 100 |
| Curry en poudre (sachet(s)) | 1   |
| Cresson* (g)                | 20  |
| Crackers (pièce(s))         | 12  |
| Œuf* (pièce(s))             | 6   |

## À ajouter vous-même

|               |              |
|---------------|--------------|
| Poivre et sel | À votre goût |
|---------------|--------------|

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs Nutritionnelles

|                   | Par 100g  |
|-------------------|-----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 719 / 172 |
| Lipides total (g) | 11        |
| Dont saturés (g)  | 3,1       |
| Glucides (g)      | 2         |
| Dont sucres (g)   | 0,6       |
| Fibres (g)        | 4         |
| Protéines (g)     | 8         |
| Sel (g)           | 0,5       |

## Allergènes

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

# Bowl de yaourt à la grecque

4 portions | 2 petits-déjeuners pour 2 personnes

10 min.



## Ustensiles

-

## Ingrédients pour 2 personnes

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| Yaourt à la grecque* (g) | 500 |
| Pomme* (pièce(s))        | 2   |
| Graines de chia (g)      | 20  |
| Confiture de fraises (g) | 30  |

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs Nutritionnelles

|                   | Par 100g  |
|-------------------|-----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 504 / 120 |
| Lipides total (g) | 7         |
| Dont saturés (g)  | 3,7       |
| Glucides (g)      | 10        |
| Dont sucres (g)   | 5,9       |
| Fibres (g)        | 2         |
| Protéines (g)     | 3         |
| Sel (g)           | 0,1       |

1. Retirez le trognon d'une **pomme** et coupez-la en tranches.

2. Servez 125 g de **yaourt à la grecque** dans chaque bol.

3. Déposez-y les tranches de **pomme**, ¼ des **graines de chia** et de la **confiture de fraises**.

4. Répétez l'opération un autre jour pour préparer le second petit-déjeuner.

**Bon appétit !**



## Box Smoothie

3 smoothies | 2 portions de chaque

Petit-déj

Durée de préparation : 10 - 15 min.



Détachez-moi !

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Utensiles

Mixeur (plongeant) avec bol profond, bol, petit bol

## Ingrédients

|                                 |              |
|---------------------------------|--------------|
| Myrtilles* (g)                  | 125          |
| Lait de coco (ml)               | 250          |
| Noix de coco râpée (g)          | 10           |
| Graines de chia (g)             | 20           |
| Mangue* (pièce(s))              | 4            |
| Épinards* (g)                   | 50           |
| Yaourt à la grecque bio* (g)    | 150          |
| Avocat (pièce(s))               | 1            |
| Banane (pièce(s))               | 2            |
| Orange* (pièce(s))              | 6            |
| Menthe fraîche* (g)             | 10           |
| Fruit de la passion* (pièce(s)) | 2            |
| Lait demi-écrémé bio* (ml)      | 200          |
| À ajouter vous-même             |              |
| Miel [ou alternative vegan]     | À votre goût |

\*Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

|                   | Par 100g |
|-------------------|----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 331 /79  |
| Lipides total (g) | 3        |
| Dont saturés (g)  | 1,9      |
| Glucides (g)      | 10       |
| Dont sucres (g)   | 8,6      |
| Fibres (g)        | 1        |
| Protéines (g)     | 1        |
| Sel (g)           | 0        |

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

## Allergènes

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



## Smoothie bowl mangue & myrtilles

- Épluchez 2 mangues et coupez-en la chair en petits morceaux. Coupez 1 fruit de la passion en deux.
- Mixez la mangue, 250 ml de lait de coco et 150 g de yaourt en smoothie épais dans le blender (ou bol profond au mixeur plongeant).
- Si vous appréciez les saveurs sucrées, ajoutez un peu de miel à votre goût.
- Servez le smoothie dans des bols. Garnissez-le de fruit de la passion, noix de coco râpée, myrtilles et de la moitié des graines de chia.

## Smoothie Orange Dream

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

## Smoothie Green

- Pressez 5 oranges dans le bol. Pelez 2 bananes, puis coupez-les en rondelles.
- Coupez 1 avocat en deux et retirez-en le noyau et la peau. Coupez-en la chair en dés. Effeuillez la menthe. Réservez-en quelques feuilles pour la garniture.
- Ajoutez le jus d'orange, les feuilles de menthe non réservées, l'avocat, les rondelles de banane, 50 g d'épinards et le miel à votre goût au blender - ou bol profond si vous utilisez un mixeur plongeant. Mixez en smoothie épais. Ajoutez 1 filet d'eau ou de lait à votre convenance.
- Servez le smoothie dans des verres et garnissez des feuilles de menthe réservées.

Bon appétit !

Détachez-moi !



# Smoothie au fruit de la passion

mangue et yaourt | 2 portions

Petit-déj

Durée de préparation : 10 - 15 min.



Détachez-moi ! ↗

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Utensiles

Mixeur (plongeant) avec bol profond

## Ingrédients

|                                 |              |
|---------------------------------|--------------|
| Fruit de la passion* (pièce(s)) | 4            |
| Mangue* (pièce(s))              | 1            |
| Yaourt entier bio* (g)          | 100          |
| Lait demi-écrémé bio* (ml)      | 200          |
| À ajouter vous-même             |              |
| Miel [ou alternative vegan]     | À votre goût |

\*Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Par 100g |
|-------------------|-------------|----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 1008 /241   | 286 /68  |
| Lipides total (g) | 4           | 1        |
| Dont saturés (g)  | 2,2         | 0,6      |
| Glucides (g)      | 44          | 13       |
| Dont sucres (g)   | 27,7        | 7,9      |
| Fibres (g)        | 5           | 1        |
| Protéines (g)     | 8           | 2        |
| Sel (g)           | 0,2         | 0,1      |

## Allergènes

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



## Préparer

- Épluchez 1 mangue et taillez-la en dés.
- Coupez 3 fruits de la passion en deux et sortez-en la pulpe à la cuillère.

## Mixer

- Placez la mangue et la pulpe de fruit de la passion dans un blender (ou bol profond si vous utilisez un mixeur plongeant).
- Ajoutez le yaourt et le lait, puis mixez au blender (ou mixeur plongeant) jusqu'à obtention d'un mélange homogène.

## Servir

- Ajoutez du miel à votre goût.
- Versez le smoothie dans 2 verres.
- Coupez 1 fruit de la passion en deux et sortez-en la pulpe à la cuillère. Déposez-la sur les smoothies.

Bon appétit !



# Gâteau de flocons d'avoine aux poires

cranberries et amandes effilées | à partager

Petit-déj

Durée de préparation : 55 - 65 min.



Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Râpe, grand bol, râpe fine, plat à four, papier sulfurisé

## Ingrediénts

|                                  |              |
|----------------------------------|--------------|
| Poire* (pièce(s))                | 2            |
| Flocons d'avoine (g)             | 200          |
| Lait demi-écrémé bio* (ml)       | 200          |
| Œuf* (pièce(s))                  | 2            |
| Gingembre frais* (cc)            | 2½           |
| Cannelle en poudre (cc)          | 1            |
| Amandes effilées (g)             | 40           |
| Cranberries séchées (g)          | 80           |
| Levure chimique (g)              | 16           |
| À ajouter vous-même              |              |
| Miel [ou alternative vegan] (cs) | 1            |
| Sel                              | À votre goût |

\*Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

|                   | Par 100g |
|-------------------|----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 763 /182 |
| Lipides total (g) | 6        |
| Dont saturés (g)  | 1        |
| Glucides (g)      | 26       |
| Dont sucres (g)   | 10,4     |
| Fibres (g)        | 3        |
| Protéines (g)     | 6        |
| Sel (g)           | 0,7      |

## Allergènes

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



## Préparer

- Préchauffez le four à 180°C.
- Tapissez un plat à four carré de papier sulfurisé. Laissez dépasser le papier du plat afin de faciliter le démoulage du gâteau après la cuisson.

## Préparer la pâte

- Râpez grossièrement la moitié des poires. Coupez le reste en tranches.
- Émincez grossièrement les cranberries et râpez le gingembre.
- Dans un grand bol, mélangez les flocons d'avoine avec la levure chimique, la cannelle et 1 pincée de sel. Ajoutez les cranberries, le gingembre et la poire râpés. Mélangez-y le lait, les œufs et 1 cs de miel (voir conseil).

**Conseil :** Ajoutez éventuellement plus de miel à votre convenance.

## Enfourner et servir

- Répartissez uniformément la pâte dans un plat à four. Déposez les tranches de poire sur le dessus et parsemez des amandes effilées.
- Enfournez 30 à 35 minutes, puis laissez refroidir complètement.
- Coupez le gâteau de flocons d'avoine en 6 parts.

**Conseil :** Vous pouvez le conserver au réfrigérateur. Si vous le préférez chaud, vous pouvez le réchauffer au four (à micro-ondes) avant de le déguster.

**Bon appétit !**



# Bols petit-déjeuner au yaourt à la grecque et fruits frais

3 variations de garnitures | 2 portions de chaque

Petit-déj

Durée de préparation : 5 - 10 min.



Détachez-moi ! ↗

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

## Ingrediénts

|                              |              |
|------------------------------|--------------|
| Yaourt à la grecque bio* (g) | 1000         |
| Poire* (pièce(s))            | 2            |
| Pomme* (pièce(s))            | 2            |
| Graines de chia (g)          | 30           |
| Flocons d'avoine (g)         | 150          |
| Myrtilles* (g)               | 125          |
| Confiture de fraises (g)     | 15           |
| À ajouter vous-même          |              |
| Miel [ou alternative vegan]  | À votre goût |

\*Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

|                   | Par 100g |
|-------------------|----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 542 /130 |
| Lipides total (g) | 6        |
| Dont saturés (g)  | 3,4      |
| Glucides (g)      | 13       |
| Dont sucres (g)   | 4,6      |
| Fibres (g)        | 2        |
| 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.



## Yaourt - myrtilles - graines de chia

- Répartissez  $\frac{1}{3}$  du yaourt dans 2 bols.
- Garnissez des myrtilles et de  $\frac{1}{2}$  des graines de chia.
- Ajoutez du miel à votre goût.

## Yaourt - poire - flocons d'avoine - graines de chia

- Retirez le trognon de la poire et épandez-la. Coupez-la en tranches.
- Répartissez  $\frac{1}{3}$  du yaourt dans 2 bols.
- Garnissez de poire, de flocons d'avoine et de  $\frac{1}{3}$  des graines de chia.
- Ajoutez du miel à votre goût.

## Yaourt - pomme - confiture de fraises - graines de chia

- Coupez la pomme en quartiers et retirez-en le trognon. Taillez-la en tranches.
- Répartissez  $\frac{1}{3}$  du yaourt dans 2 bols.
- Garnissez de pomme, de confiture de fraises et de  $\frac{1}{3}$  des graines de chia.
- Ajoutez du miel à votre goût.

Bon appétit !



## Petit-déjeuner de crackers salés

3 variations de garnitures | 2 portions de chaque

Petit-déj

Durée de préparation : 10 - 15 min.



Détachez-moi !

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Casserole en inox, petit bol

## Ingrediénts

|  |              |
|--|--------------|
| Tranches de jambon fumé* (tranche(s))      | 4            |
| Fromage frais aux fines herbes* (g)        | 100          |
| Mâche* (g)                                 | 40           |
| Avocat (pièce(s))                          | 2            |
| Tomate (pièce(s))                          | 1            |
| Œuf* (pièce(s))                            | 4            |
| Curry en poudre (sachet(s))                | ½            |
| Cresson* (g)                               | 20           |
| Fresco spalmabile - fromage frais* (g)     | 100          |
| Crackers (pièce(s))                        | 12           |
| Tranches de Gouda jeune affiné* (pièce(s)) | 4            |
| A ajouter vous-même                        |              |
| Poivre et sel                              | À votre goût |

\*Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

|                   | Par 100g |
|-------------------|----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 783 /187 |
| Lipides total (g) | 14       |
| Dont saturés (g)  | 5,3      |
| Glucides (g)      | 2        |
| Dont sucres (g)   | 1,3      |
| Fibres (g)        | 3        |
| Protéines (g)     | 11       |
| Sel (g)           | 0,6      |

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

## Allergènes

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



## Option 1 : Fromage frais aux fines herbes, jambon et mâche

- Répartissez 4 crackers sur 2 assiettes.
- Étalez-y le fromage frais aux fines herbes.
- Répartissez-y le jambon et garnissez de mâche.

## Option 2 : Avocat écrasé, fromage et tomate

- Répartissez 4 crackers sur 2 assiettes.
- Coupez l'avocat en deux, retirez-en le noyau et prélevez-en la chair à la cuillère. Écrasez-la bien dans le petit bol. Taillez la tomate en rondelles.
- Étalez l'avocat écrasé sur les crackers. Disposez-y les rondelles de tomate et les tranches de fromage.
- Salez et poivrez.

## Option 3 : Œufs durs, cresson et épices de curry

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Déposez-y délicatement les œufs et faites-les cuire 5 à 7 minutes.
- Passez-les ensuite sous l'eau froide, écalez-les, puis coupez-les en deux.
- Répartissez 4 crackers sur 2 assiettes. Étalez-y le fromage frais.
- Déposez-y les œufs, saupoudrez des épices de curry, puis salez et poivrez à votre goût. Garnissez du cresson.

Bon appétit !



# Pancakes de Noël, sauce à l'orange et aux cranberries

garnis de mascarpone | 2 portions

Petit-déj

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Détachez-moi !

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Papier aluminium, grand bol, râpe fine, casserole en inox, poêle, fouet

## Ingrediénts

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| Farine de blé (g)           | 150 |
| Levure chimique (g)         | 8   |
| Lait battu bio* (ml)        | 200 |
| Œuf* (pièce(s))             | 2   |
| Cannelle en poudre (cc)     | 1   |
| Orange* (pièce(s))          | 1   |
| Chutney de cranberries* (g) | 60  |
| Mascarpone* (g)             | 50  |
| À ajouter vous-même         |     |
| Beurre [végétal] (cs)       | 3   |

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Par 100g |
|-------------------|-------------|----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 2975 /711   | 813 /194 |
| Lipides total (g) | 36          | 10       |
| Dont saturés (g)  | 21,4        | 5,8      |
| Glucides (g)      | 76          | 21       |
| Dont sucres (g)   | 17,4        | 4,7      |
| Fibres (g)        | 4           | 1        |
| Protéines (g)     | 22          | 6        |
| Sel (g)           | 2           | 0,5      |

## Allergènes

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



## Préparer la pâte

- Battez les œufs avec le lait battu dans un grand bol mélangeur.
- Ajoutez-y la farine, la levure chimique et la cannelle. Mélangez pour bien incorporer le tout.

## Cuire les pancakes

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif.
- Versez-y 1 louche de pâte et faites cuire/dorer le pancake 2 minutes de chaque côté. Réservez-le ensuite hors de la poêle, sous une feuille d'aluminium pour le garder chaud.
- Répétez l'opération avec le reste de pâte en ajoutant 1 petite noix de beurre entre chaque cuisson.

## Apprêter et servir

- Pendant ce temps, prélevez le zeste de l'orange. Coupez 1 rondelle d'orange par personne pour la garniture et pressez le reste de l'orange.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une casserole en inox à feu doux. Ajoutez-y 2 cs de jus d'orange, le chutney de cranberries et un peu de zeste d'orange à votre convenance. Laissez mijoter 2 à 3 minutes.
- Servez les pancakes sur les assiettes.
- Déposez-y 1 cuillerée de mascarpone et versez-y la sauce cranberries-orange pour apprêter.

Bon appétit !



# Pains perdus aux lard croustillant et myrtilles

crème fraîche | 2 portions

Petit-déj

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Détachez-moi ! ↘

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Utensiles

Assiette creuse, petite poêle, poêle, fouet

## Ingrédients

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| Myrtilles* (g)             | 125 |
| Lard* (tranche(s))         | 4   |
| Crème fraîche épaisse* (g) | 50  |
| Pain brioché (pièce(s))    | 2   |
| Cannelle en poudre (cc)    | 1½  |
| Œuf* (pièce(s))            | 2   |
| À ajouter vous-même        |     |
| Lait [végétal] (ml)        | 100 |
| Cassonade (cs)             | ½   |
| Beurre [végétal] (cs)      | ½   |

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Par 100g |
|-------------------|-------------|----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 2159 /516   | 714 /171 |
| Lipides total (g) | 26          | 8        |
| Dont saturés (g)  | 12,1        | 4        |
| Glucides (g)      | 50          | 16       |
| Dont sucres (g)   | 17          | 5,6      |
| Fibres (g)        | 5           | 2        |
| Protéines (g)     | 20          | 7        |
| Sel (g)           | 1,6         | 0,5      |

## Allergènes

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



## Préparer

- Coupez les pains briochés en deux.
- Dans l'assiette creuse, mélangez bien les œufs, le lait, le sucre et la cannelle au fouet.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif.
- Pendant ce temps, faites tremper les moitiés de brioche, deux par deux, dans le mélange à base d'œufs, jusqu'à ce qu'elles en soient complètement saturées.

## Préparer le pain perdu

- Faites cuire les moitiés de brioche dans la poêle 4 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
- Répétez l'opération jusqu'à utiliser tout le pain brioché.
- Pendant ce temps, faites chauffer la petite poêle, sans matière grasse, à feu moyen-vif et cuire les tranches de lard 4 à 5 minutes.

## Servir

- Servez le pain perdu sur les assiettes.
- Déposez-y 1 cuillerée de crème fraîche.
- Garnissez des myrtilles et du lard.

Bon appétit !



# Œufs Bénédicte aux épinards et lard

pain brioché et sauce hollandaise | 2 portions

Petit-déj

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Détachez-moi ! ↗

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Essuie-tout, assiette, petite casserole en inox, poêle, fouet

## Ingrédients

|                            |              |
|----------------------------|--------------|
| Œuf* (pièce(s))            | 4            |
| Sauce hollandaise* (g)     | 50           |
| Pain brioché (pièce(s))    | 2            |
| Épinards* (g)              | 100          |
| Lard* (tranche(s))         | 4            |
| À 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) | 2494 /596   | 777 /186 |
| Lipides total (g) | 37          | 12       |
| Dont saturés (g)  | 9,8         | 3,1      |
| Glucides (g)      | 38          | 12       |
| Dont sucres (g)   | 5,5         | 1,7      |
| Fibres (g)        | 4           | 1        |
| Protéines (g)     | 27          | 8        |
| Sel (g)           | 2           | 0,6      |

## Allergènes

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



## Pocher les œufs

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

**Conseil :** Au lieu de pocher les œufs, vous pouvez aussi les faire cuire 6 minutes si vous les préférez mollets, ou 10 minutes pour des œufs durs.

## Préparer les épinards

- Préchauffez le four à 180°C.
- Pendant ce temps, faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif. Ajoutez-y les épinards avec 1 pincée de sel et de poivre. Faites-les cuire 1 minute, ou jusqu'à ce qu'ils commencent à réduire, puis retirez-les de la poêle.
- Ajoutez le lard et faites-le cuire 4 à 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit croustillant.
- Faites chauffer la sauce hollandaise dans la casserole en inox 1 à 2 minutes. Enfournez les pains briochés 3 à 4 minutes.

## Servir

- Coupez les pains briochés en deux et garnissez-les d'épinards et de lard.
- Déposez-y les œufs délicatement et arrosez-les de sauce hollandaise.

**Bon appétit !**



## Croissants au saumon fumé

avocat et fromage frais aux fines herbes | 4 pièces

Petit-déj

Durée de préparation : 10 - 15 min.



Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé

## Ingrédients

|   |              |
|---|--------------|
| Croissants précuits à réchauffer (pièce(s)) | 4            |
| Saumon fumé à froid* (g)                    | 120          |
| Fromage frais aux fines herbes* (g)         | 50           |
| Avocat (pièce(s))                           | 1            |
| À ajouter vous-même                         |              |
| Poivre noir                                 | À votre goût |

\*Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

|                   | Par 100g  |
|-------------------|-----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 1235 /295 |
| Lipides total (g) | 18        |
| Dont saturés (g)  | 8,4       |
| Glucides (g)      | 22        |
| Dont sucres (g)   | 4         |
| Fibres (g)        | 2         |
| Protéines (g)     | 10        |
| Sel (g)           | 1,2       |

## Allergènes

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



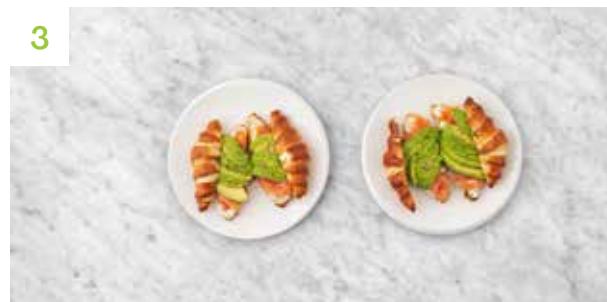
## Enfourner les croissants

- Préchauffez le four à 200°C.
- Déposez les croissants sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Enfournez 6 à 8 minutes.



## Préparer la garniture

- Coupez l'avocat en deux, retirez-en la noix et la peau, puis taillez-en la chair en tranches.
- Ouvrez les croissants au couteau.



## Garnir les croissants

- Étalez-y le fromage aux fines herbes.
- Garnissez-les de saumon fumé.
- Déposez-y l'avocat, puis assaisonnez de poivre noir.

Bon appétit !



# Brunch de Noël avec pancakes à l'américaine

œufs brouillés & avocat, pain festif et croissants | 4 portions

Petit-déj

Durée de préparation : 60 - 70 min.



Détachez-moi !

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Papier aluminium, plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, 2x bol, grand bol, râpe fine, casserole en inox, 2x poêle

## Ingrédients pour 4 personnes

|  |              |
|--|--------------|
| Farine de blé (g)                          | 400          |
| Levure chimique (g)                        | 16           |
| Œuf* (pièce(s))                            | 8            |
| Croissants précuts à réchauffer (pièce(s)) | 4            |
| Avocat (pièce(s))                          | 2            |
| Viennoiseries (g)                          | 240          |
| Orange* (pièce(s))                         | 7            |
| Yaourt à la grecque bio* (g)               | 500          |
| Mangue* (pièce(s))                         | 1            |
| Pain festif* (g)                           | 750          |
| Lait battu bio* (ml)                       | 500          |
| Cannelle en poudre (cc)                    | 2            |
| Chutney de cranberries* (g)                | 80           |
| Mascarpone* (g)                            | 100          |
| À ajouter vous-même                        |              |
| Lait [végétal] (splash)                    | 1            |
| Beurre [végétal] (cs)                      | 1½           |
| Sucre (cs)                                 | 3            |
| Poivre et sel                              | À votre goût |

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

|                   | Par 100g |
|-------------------|----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 785/188  |
| Lipides total (g) | 7        |
| Dont saturés (g)  | 3,5      |
| Glucides (g)      | 25       |
| Dont sucres (g)   | 9,6      |
| Fibres (g)        | 2        |
| Protéines (g)     | 6        |
| Sel (g)           | 0,4      |

## Allergènes

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



### Préparer la pâte

- Dans un grand bol, mélangez la farine, la levure chimique et la cannelle.
- Dans un autre bol, mélangez 4 œufs avec le lait battu.
- Incorporez le mélange à base d'œufs à celui à base de farine, puis mélangez jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
- Prélevez le zeste d'une orange, puis pressez-la. Prenez une autre orange et coupez-en 1 tranche par personne - que vous utiliserez plus tard pour la garniture.



### Cuire les pancakes

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif. Versez-y 1 louche de pâte.
- Faites cuire/dorer les pancakes environ 2 minutes de chaque côté. Ensuite, réservez-les au chaud hors de la poêle, sous une feuille d'aluminium.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une casserole en inox. Ajoutez-y 2 cs de jus d'orange, le chutney de cranberries, le sucre et le zeste d'orange à votre goût. Laissez mijoter à feu doux.



### Enfourner les viennoiseries

- Préchauffez le four à 190°C.
- Déposez les croissants et les viennoiseries sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 6 à 8 minutes.
- Pendant ce temps, épandez la mangue et taillez-la en dés.



### Préparer les bowls de yaourt

- Répartissez le yaourt dans 4 bols. Déposez-y la mangue et arrosez de miel à votre goût.
- Pressez les oranges restantes et servez le jus d'orange dans 4 verres.



### Brouiller les œufs

- Dans un bol, battez les œufs restants avec 1 filet de lait. Salez et poivrez.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif et cuire les œufs brouillés.
- Coupez l'avocat en deux, retirez-en le noyau et la peau, puis taillez-en la chair en tranches. Déposez l'avocat et les œufs brouillés sur un plat à service.



### Servir

- Servez les pancakes sur les assiettes et déposez-y le mascarpone et le sirop à l'orange et aux cranberries. Garnissez des tranches d'orange.
- Coupez le pain festif en tranches et présentez les croissants et autres viennoiseries sur un plat à service.
- Servez les œufs brouillés et l'avocat, les bols de yaourt, le jus d'orange et les pancakes à table.

**Bon appétit !**

Détachez-moi !



## Brunch de Noël avec œufs Bénédicte

sandwiches au saumon fumé & avocat, pain festif et croissants | 4 portions

Durée de préparation : 60 - 70 min.



Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Outils

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, grande casserole, casserole en inox, écumeoire, poêle, fouet

## Ingrédients pour 4 personnes

|   |     |
|---|-----|
| Œuf* (pièce(s))                             | 4   |
| Pain brioché (pièce(s))                     | 4   |
| Lard* (tranche(s))                          | 6   |
| Épinards* (g)                               | 200 |
| Sauce hollandaise* (g)                      | 100 |
| Orange* (pièce(s))                          | 6   |
| Petit pain* (pièce(s))                      | 4   |
| Saumon fumé à froid* (g)                    | 120 |
| Fromage frais aux fines herbes* (g)         | 100 |
| Avocat (pièce(s))                           | 2   |
| Yaourt à la grecque bio* (g)                | 500 |
| Mangue* (pièce(s))                          | 1   |
| Croissants précuits à réchauffer (pièce(s)) | 4   |
| Confiture de myrtilles (g)                  | 30  |
| Pain festif* (g)                            | 750 |

### À ajouter vous-même

|                             |              |
|-----------------------------|--------------|
| Miel [ou alternative vegan] | À votre goût |
| Vinaigre de vin blanc (cc)  | 2            |
| Huile d'olive (cs)          | ½            |
| Poivre et sel               | À votre goût |

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

|                   | Par 100g  |
|-------------------|-----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 781 / 187 |
| Lipides total (g) | 8         |
| Dont saturés (g)  | 3         |
| Glucides (g)      | 23        |
| Dont sucres (g)   | 9,3       |
| Fibres (g)        | 2         |
| Protéines (g)     | 6         |
| Sel (g)           | 0,5       |

## Allergènes

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



### Pocher les œufs

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la grande casserole. Ajoutez-y le vinaigre de vin blanc (voir conseil).
- Cassez chaque œuf dans un petit verre. Effectuez des mouvements circulaires au fouet dans la casserole pour former un tourbillon. Déposez délicatement les œufs un par un au centre du tourbillon, puis portez le feu sur doux.
- Faites pocher les œufs 4 à 5 minutes jusqu'à ce que les blancs soient complètement cuits et fermes. Retirez délicatement chaque œuf de la casserole à l'aide d'une écumeoire.

**Conseil :** Au lieu de pocher les œufs, vous pouvez aussi choisir de les préparer durs en les faisant cuire 8 à 10 minutes.



### Préparer

- Préchauffez le four à 190°C.
- Déposez le lard sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-le 8 à 10 minutes.
- Déposez les pains briochés, les petits pains et les croissants sur l'autre plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 5 à 6 minutes.



### Cuire les épinards

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et déchirez-y petit à petit les épinards.
- Salez et poivrez à votre goût. Faites cuire 4 à 6 minutes.
- Réchauffez la sauce hollandaise dans la casserole en inox 1 à 2 minutes.



### Préparer les bowls de yaourt

- Pendant ce temps, épluchez la mangue et taillez-en la chair en dés. Coupez l'avocat en deux, retirez-en le noyau et la peau, puis coupez-en la chair en tranches.
- Répartissez le yaourt dans 4 bols. Déposez-y la mangue et arrosez de miel à votre goût.
- Disposez le saumon fumé et l'avocat sur un plat à service.
- Pressez les oranges et servez le jus d'orange dans 4 verres.



### Préparer les œufs Bénédicte

- Coupez les pains briochés en deux et déposez-les sur les assiettes.
- Garnissez-les d'épinards et de lard.
- Déposez délicatement l'œuf poché dessus et arrosez-le de sauce hollandaise.



### Dresser la table

- Coupez le pain festif en tranches et présentez les croissants sur un plat à service.
- Servez le saumon fumé, l'avocat, le fromage frais, les petits pains, la confiture, les bols de yaourt et le jus d'orange à table.
- Servez les œufs Bénédicte.

**Bon appétit !**

Détachez-moi !



## Poké bowl au saumon

mayo à la sriracha, fèves de soja et furikake | 2 portions

Déjeuner

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Détachez-moi ! ↗

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Bol, râpe, casserole avec couvercle, poêle

## Ingrédients

|                             |              |
|-----------------------------|--------------|
| Riz à sushi (g)             | 150          |
| Filet de saumon* (pièce(s)) | 2            |
| Ponzu (g)                   | 24           |
| Huile de sésame (ml)        | 10           |
| Carotte* (pièce(s))         | 1            |
| Mini-concombre* (pièce(s))  | 1            |
| Fèves de soja* (g)          | 50           |
| Furikake (sachet(s))        | 1            |
| Mayo à la sriracha* (g)     | 25           |
| À ajouter vous-même         |              |
| Vinaigre de vin blanc (cs)  | 1            |
| Sucre (cc)                  | 1            |
| Huile de tournesol (cs)     | ½            |
| Eau (ml)                    | 350          |
| Poivre et sel               | À votre goût |

\*Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Par 100g |
|-------------------|-------------|----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 2950 /705   | 551 /132 |
| Lipides total (g) | 35          | 6        |
| Dont saturés (g)  | 4,8         | 0,9      |
| Glucides (g)      | 68          | 13       |
| Dont sucres (g)   | 8,9         | 1,7      |
| Fibres (g)        | 3           | 1        |
| Protéines (g)     | 27          | 5        |
| Sel (g)           | 1,2         | 0,2      |

## Allergènes

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



## Cuire le riz

- Portez l'eau à ébullition dans la casserole (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire le riz à sushi 12 à 15 minutes.
- Ensuite, éteignez le feu, ajoutez-y le vinaigre de vin blanc et le sucre, puis mélangez bien.
- Réservez le riz à couvert jusqu'au service.

## Mariner

- Coupez le saumon en petits dés.
- Dans le bol, mélangez-les avec la sauce ponzu, l'huile de sésame, du sel et du poivre.
- Réservez et laissez mariner le saumon 5 minutes.
- Râpez la carotte. Coupez le concombre en petits dés.

## Servir

- Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le saumon 2 à 3 minutes.
- Servez le riz à sushi dans des bols.
- Déposez-y la carotte, le concombre, les fèves de soja et le saumon.
- Arrosez de la marinade du saumon. Garnissez de mayo à la sriracha et de furikake.

**Bon appétit !**



# Wraps au saumon fumé

salsa d'avocat à la menthe et chutney de mangue | 2 portions

Déjeuner

Durée de préparation : 10 - 15 min.



Détachez-moi ! ↗

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Bol

## Ingrédients

|  |     |
|--|-----|
| Tortillas (pièce(s))                     | 4   |
| Chutney de mangue* (g)                   | 40  |
| Avocat (pièce(s))                        | 1   |
| Miettes de saumon fumé à chaud* (g)      | 150 |
| Menthe fraîche* (g)                      | 10  |
| Little gem* (pièce(s))                   | 1   |
| Mayonnaise au citron et poivre noir* (g) | 50  |
| À ajouter vous-même                      |     |

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Par 100g |
|-------------------|-------------|----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 2699 /645   | 885 /211 |
| Lipides total (g) | 36          | 12       |
| Dont saturés (g)  | 4,7         | 1,5      |
| Glucides (g)      | 52          | 17       |
| Dont sucres (g)   | 9           | 3        |
| Fibres (g)        | 5           | 2        |
| Protéines (g)     | 25          | 8        |
| Sel (g)           | 1,9         | 0,6      |

## Allergènes

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



2



3



Préparer

- Coupez l'avocat en deux et retirez-en le noyau et la peau. Coupez-en la chair en dés.
  - Effeuillez la menthe. Ciselez-en finement les feuilles.

## Préparer la salsa

- Dans le bol, mélangez les dés d'avocat avec la menthe et le chutney de mangue.
  - Salez et poivrez à votre goût.

Servir

- Mélangez les miettes de saumon fumé avec la mayonnaise au citron.
  - Répartissez les feuilles de salade sur les tortillas.
  - Déposez-y le saumon.
  - Garnissez de la salsa d'avocat et enroulez les tortillas pour former des wraps (voir conseil).

**Conseil :** Vous pouvez aussi les enrouler dans du papier aluminium pour un encas facile à emporter.

Bon appétit !



# Pain turc garni de poulet à la méditerranéenne

tapenade de tomate et sauce au yaourt à l'ail | 2 portions

Déjeuner

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Détachez-moi ! ↗

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Bol, petit bol, poêle

## Ingrediénts

|  |              |
|--|--------------|
| Mini-pide turc (pièce(s))                          | 2            |
| Gousse d'ail (pièce(s))                            | ½            |
| Tomate (pièce(s))                                  | 2            |
| Persil plat frais* (g)                             | 10           |
| Roquette et mâche* (g)                             | 40           |
| Yaourt entier bio* (g)                             | 50           |
| Tapenade de tomate* (g)                            | 80           |
| Émincés de poulet aux épices méditerranéennes* (g) | 200          |
| À 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) | 2615 /625   | 684 /163 |
| Lipides total (g) | 30          | 8        |
| Dont saturés (g)  | 5,9         | 1,5      |
| Glucides (g)      | 59          | 15       |
| Dont sucres (g)   | 7,7         | 2        |
| Fibres (g)        | 6           | 2        |
| Protéines (g)     | 30          | 8        |
| Sel (g)           | 3           | 0,8      |

## Allergènes

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



## Préparer

- Préchauffez le four à 180°C.
- Enfournez le pain turc 5 à 8 minutes.
- Dans la poêle, faites chauffer l'huile d'olive et cuire le poulet 6 à 8 minutes à feu moyen-vif.

## Préparer les garnitures

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

## Servir

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

**Bon appétit !**



# Petit pain garni de poulet laqué en sauce hoisin

concombre et oignon nouveau | 2 portions

Déjeuner

Durée de préparation : 35 - 45 min.



Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Poêle

## Ingrédients

|   |              |
|---|--------------|
| Pain à burger aux graines de sésame<br>(pièce(s)) | 2            |
| Sauce hoisin (g)                                  | 25           |
| Mini-concombre* (pièce(s))                        | 1            |
| Oignon nouveau* (botte(s))                        | 1            |
| Mayo à la sriracha* (g)                           | 50           |
| Émincés de cuisse de poulet* (g)                  | 200          |
| À ajouter vous-même                               |              |
| Huile d'olive (cs)                                | 1/4          |
| Poivre et sel                                     | À votre goût |

\*Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Par 100g |
|-------------------|-------------|----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 2293 /548   | 667 /159 |
| Lipides total (g) | 30          | 9        |
| Dont saturés (g)  | 6,4         | 1,9      |
| Glucides (g)      | 42          | 12       |
| Dont sucres (g)   | 11,5        | 3,3      |
| Fibres (g)        | 5           | 2        |
| Protéines (g)     | 26          | 8        |
| Sel (g)           | 1,6         | 0,5      |

## Allergènes

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



## Préparer

- Coupez le concombre en deux dans la longueur, puis en longues et fines lanières.
- Émincez finement l'oignon nouveau.

## Cuire le poulet

- Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif.
- Ajoutez-y le poulet. Salez-le et poivrez-le, puis faites-le cuire 8 à 10 minutes.
- Ajoutez la sauce hoisin et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes.

## Servir

- Coupez les petits pains en deux, puis tartinez-les de mayo à la sriracha.
- Disposez le poulet sur le pain.
- Déposez le concombre et l'oignon nouveau sur le poulet.
- Servez sur les assiettes.

Bon appétit !



## Box festive - mini-poêlées

légumes, viande et poisson/crevettes grillés | 4 portions

### Mini-poêlées

Durée de préparation : 75 - 85 min.



Détachez-moi ! 

## Ustensiles

2x bol, plat à four, casserole en inox, petit bol, 2x 2x bol

## Ingrédients pour 4 personnes

|  |              |
|--|--------------|
| Lard* (tranche(s))                             | 6            |
| Filet de poulet* (pièce(s))                    | 2            |
| Crevettes* (g)                                 | 240          |
| Filet de saumon* (pièce(s))                    | 2            |
| Sauce teriyaki (g)                             | 50           |
| Demi-baguette (pièce(s))                       | 4            |
| Beurre doux* (g)                               | 150          |
| Persil plat et ciboulette frais* (g)           | 40           |
| Gousse d'ail (pièce(s))                        | 3            |
| Courgette* (pièce(s))                          | 1            |
| Poivron* (pièce(s))                            | 2            |
| Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))   | 1            |
| Quartiers de pommes de terre* (g)              | 600          |
| Sauce à la cacahuète* (g)                      | 120          |
| Sauce cocktail* (g)                            | 120          |
| Pomme* (pièce(s))                              | 2            |
| Pâte à cookies au chocolat* (paquet(s))        | ½            |
| Tomates cerises* (g)                           | 500          |
| Mayonnaise au citron et poivre noir* (g)       | 100          |
| Canelle en poudre (cc)                         | 1 ½          |
| Bœuf haché assaisonné à l'italienne (g)        | 200          |
| Steak (pièce(s))                               | 2            |
| Saucisse de porc, marjolaine et ail (pièce(s)) | 2            |
| À ajouter vous-même                            |              |
| Huile d'olive (cs)                             | 4            |
| Poivre et sel                                  | À votre goût |

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

|                   | Par 100g  |
|-------------------|-----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 729 / 174 |
| Lipides total (g) | 11        |
| Dont saturés (g)  | 3,6       |
| Glucides (g)      | 11        |
| Dont sucres (g)   | 3,1       |
| Fibres (g)        | 2         |
| Protéines (g)     | 7         |
| Sel (g)           | 0,5       |

## Allergènes

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

2025-W51



### Préparer le pain et le beurre à l'ail

- Préchauffez le four à 200°C et portez le beurre à température ambiante.
- Ciselez finement la ciboulette et le persil. Émincez l'ail.
- Dans le petit bol, mélangez 125 g de beurre avec les ⅓ des herbes fraîches et de l'ail. Salez et poivrez, puis réservez. Vous servirez le beurre à l'ail avec le pain.
- Enfournez le pain 6 à 8 minutes.



### Rôtir les pommes de terre

- Dans le plat à four, mélangez les pommes de terre avec 2 cs d'huile d'olive. Salez et poivrez à votre goût.
  - Enfournez 6 à 8 minutes.
- À table :
- Placez des pommes de terre et 1 cs de beurre à l'ail dans un mini-poêlon. Faites cuire quelques minutes.



### Préparer le poisson et les crevettes

- Dans le bol, mélangez les crevettes et 25 g de beurre avec le reste des herbes fraîches et de l'ail. Salez et poivrez.
  - Coupez le saumon en dés de 4 cm et ajoutez-les au 2e bol. Mélangez avec la moitié de la sauce teriyaki.
- À table :
- Faites cuire les crevettes et le saumon dans les mini-poêlons.



### Préparer la viande

- Placez la viande hachée dans le 3e bol, puis salez et poivrez. Formez des petites boulettes de viande et disposez-les sur une assiette.
- Coupez les saucisses en petits morceaux et le lard en deux. Enroulez ensuite chaque saucisse dans un morceau de lard et disposez-les sur une assiette.
- Coupez le poulet en morceaux de 4 cm et mélangez-le au reste de sauce teriyaki dans le 4e bol.
- Tranchez les steaks en morceaux de 4 cm et disposez-les sur une assiette.
- Faites chauffer la sauce à la cacahuète dans la casserole en inox, à feu moyen-vif.

À table :

- Faites cuire la viande dans les mini-poêlons et accompagnez-la de la sauce à la cacahuète, la mayonnaise au citron et la sauce cocktail.



### Préparer les légumes

- Coupez le poivron en lanières et la courgette en rondelles.
- Dans le 5e bol, mélangez-les avec 2 cs d'huile d'olive et le mélange d'épices du Moyen-Orient. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez les tomates dans un bol.

À table :

- Faites cuire la courgette et le poivron dans les mini-poêlons.



### Préparer le dessert

- Retirez le trognon des pommes et taillez-les en dés.
- Dans le 6e bol, mélangez-les avec 1 cc de cannelle.
- Émiettez la moitié de la pâte à cookie dans une assiette (voir conseil).

**Conseil :** Vous n'utilisez que la moitié de la pâte à cookie. Suivez les instructions sur l'emballage pour préparer des cookies avec le reste de pâte. À table : Faites cuire la pomme dans un mini-poêlon pendant quelques minutes, jusqu'à ce qu'elle ramollisse. Ajoutez-y une couche de pâte à cookie émiettée et poursuivez la cuisson quelques minutes, jusqu'à ce que la pâte soit croustillante.

**Bon appétit !**

Détachez-moi !



## Box fondue | Fondue maison aux 3 fromages

demi-baguettes, charcuterie et légumes à tremper | 4 personnes

### Mini-poêlées

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Grande casserole, râpe fine, 2x casserole avec couvercle, poêle, 2x bol, fouet

## Ingrediénts pour 4 personnes

|   |              |
|---|--------------|
| Emmental râpé* (g)  | 400          |
| Gruyère râpé AOP* (g)   | 300          |
| Gouda râpé* (g)   | 100          |
| Vin blanc (ml)  | 374          |
| Noix de muscade (pointe(s))                                   | 2            |
| Gousse d'ail (pièce(s))                                       | 1            |
| Champignons blonds* (g)                                       | 250          |
| Brocoli* (g)  | 360          |
| Poivron rouge pointu* (pièce(s))                              | 1            |
| Jambon serrano* (g)   | 80           |
| Grenailles (g)  | 400          |
| Tranches de jambon fumé* (tranche(s))                         | 8            |
| Citron* (pièce(s))  | ¼            |
| Épices italiennes (sachet(s))                                 | ½            |
| Tomates cerises rouges (g)                                    | 250          |
| Demi-baguette (pièce(s))                                      | 4            |
| À ajouter vous-même   |              |
| Huile d'olive (cs)  | 1            |
| Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s)) | ½            |
| Farine (cs)   | ½            |
| Poivre et sel   | À votre goût |

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

|                   | Par 100g |
|-------------------|----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 722/173  |
| Lipides total (g) | 8        |
| Dont saturés (g)  | 5,2      |
| Glucides (g)      | 12       |
| Dont sucres (g)   | 0,9      |
| Fibres (g)        | 2        |
| Protéines (g)     | 10       |
| Sel (g)           | 0,7      |

## Allergènes

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

2025-W51



### Cuire les grenailles

- Préchauffez le four à 200°C. Pour les grenailles, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Émiettez-y le bouillon cube.
- Pendant ce temps, lavez les grenailles et coupez les plus grosses éventuellement en deux.
- Ajoutez-les à la casserole et faites-les cuire 12 à 15 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les et réservez-les sans couvercle.



### Cuire le brocoli

- Pour le brocoli, portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans la 2e casserole.
- Détaillez le bouquet de brocoli en fleurettes. Ajoutez-les à la casserole et faites-les cuire 4 à 6 minutes à couvert.
- Ensuite, égouttez-les et réservez-les sans couvercle.



### Poêler les champignons

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les champignons 4 à 6 minutes.
- Ajoutez-y les épices italiennes à mi-cuisson, puis salez et poivrez.
- Enfournez les demi-baguettes 5 à 6 minutes jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes et dorées.



### Couper le poivron pointu

- Écrasez ou émincez l'ail. Épépinez le poivron pointu et coupez-le en morceaux de 2 à 3 cm (ils doivent pouvoir tenir sur votre pique à fondue).
- Coupez le citron en 4 et pressez-en 1 quartier au-dessus du bol.
- Dans l'autre bol, mélangez la farine avec ½ cs d'eau. Mélangez bien pour dissoudre les grumeaux éventuels.
- Râpez 2 pointes de noix de muscade.



### Préparer la fondue

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif dans la casserole à fondue (ou grande casserole) et revenir l'ail 1 à 2 minutes.
- Déglacez avec le vin blanc et le jus de citron, puis portez à ébullition. Ajoutez-y la noix de muscade.
- Ajoutez-y les fromages petit à petit et laissez-les fondre. Remuez bien sans cesse au fouet (voir conseil).
- Ajoutez-y le mélange à base de farine et continuez de bien remuer. Portez doucement à ébullition, mais portez le feu tout de suite sur doux lorsque le tout commence à bouillonner. Laissez mijoter à feu doux 1 à 2 minutes.



### Servir

- Déposez la casserole de la fondue sur la table et maintenez au chaud sur un chauffe-plat avec une bougie - ou un chauffe-plat électrique (voir conseil).
- Mettez le brocoli, les champignons, le poivron pointu, les tomates cerises et les grenailles dans des bols séparés.
- Formez des rouleaux de jambon serrano et de jambon, puis disposez-les sur une assiette.
- Coupez les demi-baguettes en tranches. Servez avec les quartiers de citron restants.

**Conseil :** Si le fromage commence à se figer et que vous n'avez rien pour maintenir la casserole chaude, remettez-la sur le feu et réchauffez brièvement en remuant.

**Conseil :** Afin que le fromage fonde correctement, maintenez le feu sur moyen-vif lorsque vous l'incorporez.

Détachez-moi !

**Bon appétit !**