

# Banana bread au chocolat

chocolat au lait et noisettes

## À vos fourneaux !

Durée totale : 60 min.  
Temps de préparation : 15 min.  
Temps de cuisson au four : 45 min.

## Ustensiles

Moule à cake de 25 cm de longueur, grand bol, fouet ou mixeur à main, papier sulfurisé, casserole en inox, pique à brochette, bol résistant à la chaleur

## Ingrédients

	+/- 10 tranches
Banane (pièce(s))	3
Pépites de chocolat au lait (g)	200
Noisettes (g)	20
Préparation pour banana bread (g)	400
A ajouter vous-même	
Huile de tournesol (ml)	100
Eau (ml)	90

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1383 / 330
Lipides total (g)	16
Dont saturés (g)	5,3
Glucides (g)	40
Dont sucres (g)	25,1
Fibres (g)	1
Protéines (g)	5
Sel (g)	0,6

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Préchauffez le four à 160°C.
- Écrasez 2 **bananes** finement à la fourchette (voir conseil). Coupez la 3e en deux dans la longueur. Réservez-la.
- Graissez le moule à cake ou recouvrez-en l'intérieur de papier sulfurisé.

**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.



### 2. Faire fondre et mixer

- Portez un fond d'eau à ébullition dans la casserole en inox.
- Placez un bol résistant à la chaleur dessus en vous assurant-vous qu'il ne touche pas l'eau. Faites fondre 50 g de **chocolat au lait** dans le bol. Une fois entièrement fondu, laissez-le refroidir un peu.
- Dans le grand bol, mélangez la purée de **banane** avec le **mélange pour banana bread**, l'eau et 100 ml d'huile de tournesol. Mixez le tout au fouet ou au mixeur à main jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
- Concassez grossièrement les **noisettes**.



### 3. Cuire

- Mélangez les **noisettes** et le reste des **pépites de chocolat** à la pâte.
- Ajoutez la moitié de la pâte dans le bol de **chocolat** fondu et mélangez bien.
- Versez d'abord la pâte au **chocolat** dans le moule à cake puis la pâte nature (aux **noisettes** et **pépites de chocolat**). Remuez brièvement avec une pique à brochette ou un couteau dans la pâte pour obtenir un effet marbré après la cuisson.
- Placez les 2 moitiés de **banane** sur le dessus et pressez-les légèrement dans la pâte. Elles doivent être encore visibles.
- Enfouissez le **banana bread** 45 à 55 minutes.



### 4. Servir

- Vérifiez la cuisson du **banana bread** en le piquant avec une pique à brochette. Si la pique en ressort sèche, le **banana bread** est prêt !
- Sortez-le du four et laissez-le refroidir 15 minutes dans le moule.

**Bon appétit !**



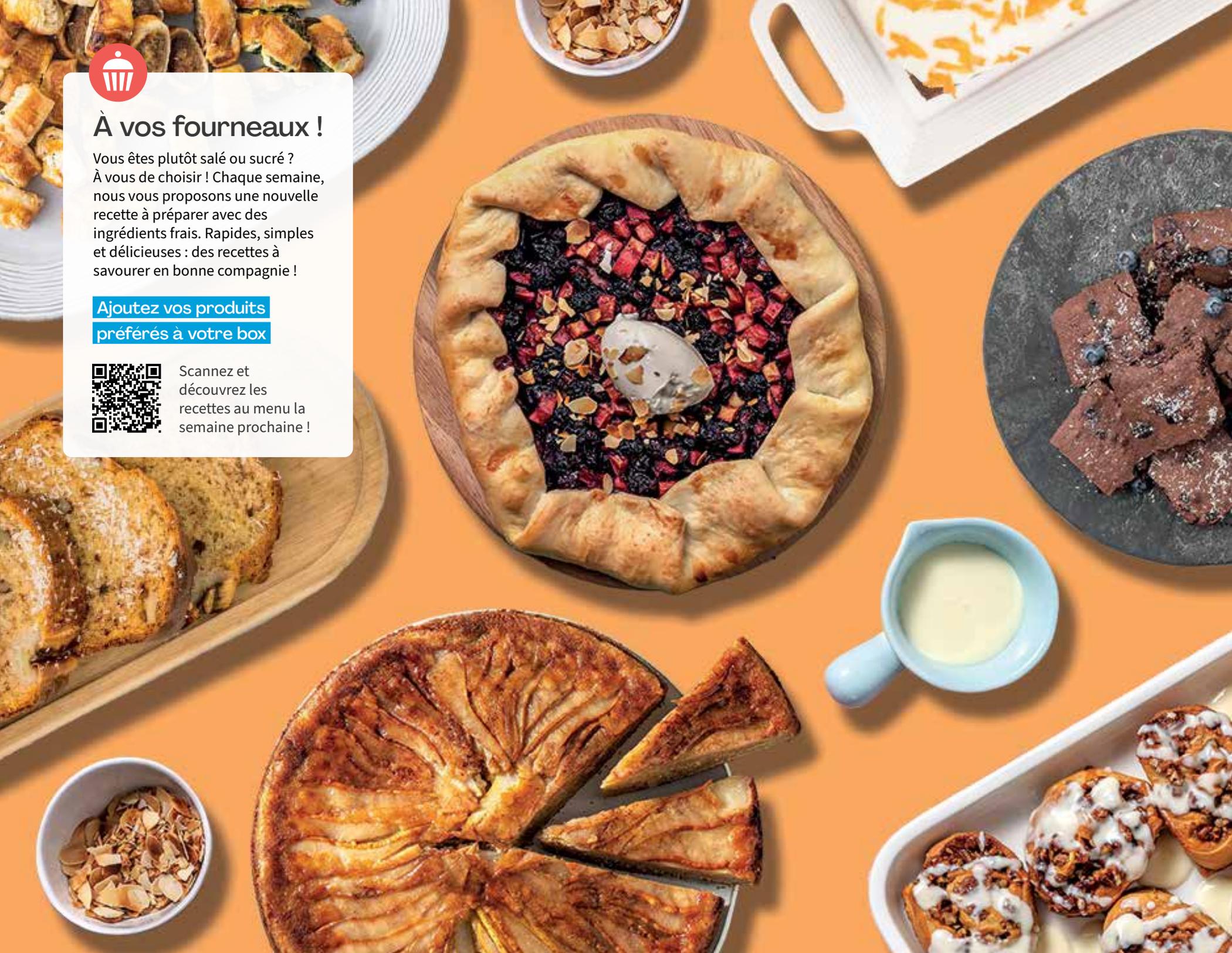
## À vos fourneaux !

Vous êtes plutôt salé ou sucré ?  
À vous de choisir ! Chaque semaine,  
nous vous proposons une nouvelle  
recette à préparer avec des  
ingrédients frais. Rapides, simples  
et délicieuses : des recettes à  
savourer en bonne compagnie !

Ajoutez vos produits  
préférés à votre box



Scannez et  
découvrez les  
recettes au menu la  
semaine prochaine !



# Brownies aux éclats de gaufre au sirop

## aux amandes salées et pépites de chocolat

### À vos fourneaux !

Durée totale : 40 min.

Préparation : 10 min.

Refroidissement / Cuisson au four : 30 min.

### Ustensiles

Grand bol, moule à gâteau de 20 x 20 cm ou plat à four, papier sulfurisé, fouet

### Ingrédients

	+/- 10 parts
Amandes grillées et salées (g)	40
Préparation pour brownie (g)	400
Œuf* (pièce(s))	2
Miettes de gaufre au sirop (g)	120
Pépites de chocolat (g)	100
<b>À ajouter vous-même</b>	
Beurre (g)	80
Eau (ml)	80

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1604 / 383
Lipides total (g)	18
Dont saturés (g)	8,8
Glucides (g)	48
Dont sucres (g)	28,9
Fibres (g)	2
Protéines (g)	7
Sel (g)	1,2

### Allergènes

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



#### 1. Préparer

- Pesez le beurre, coupez-le en dés et portez-le à température ambiante.
- Préchauffez le four à 180°C (chaleur tournante) ou 200°C (électrique).
- Recouvrez le moule à gâteau de 20 x 20 cm de papier sulfurisé (voir conseil).
- Concassez grossièrement les **amandes salées**.

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



#### 2. Mélanger

- Dans le grand bol, mélangez au fouet la **préparation pour brownie** avec l'eau, le beurre et **2 œufs** en un tout homogène (voir conseil).
- Ajoutez les **amandes concassées** et les **pépites de chocolat**, puis mélangez bien.

**Conseil :** Si vous avez un mixeur (à main), mixez la pâte 4 minutes au fouet papillon.



#### 3. Remplir le moule

- Versez la pâte dans le moule recouvert de papier sulfurisé. Saupoudrez-la de **miettes de gaufre au sirop**.
- Enfournez le **brownie** 20 à 25 minutes.
- Il est prêt lorsque des fissures apparaissent sur le dessus (voir conseil).

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



#### 4. Servir

- Sortez le **brownie** du four et laissez-le refroidir 5 minutes.
- Découpez-le en 10 parts environ et servez-les une par une depuis le moule.

**Bon appétit !**



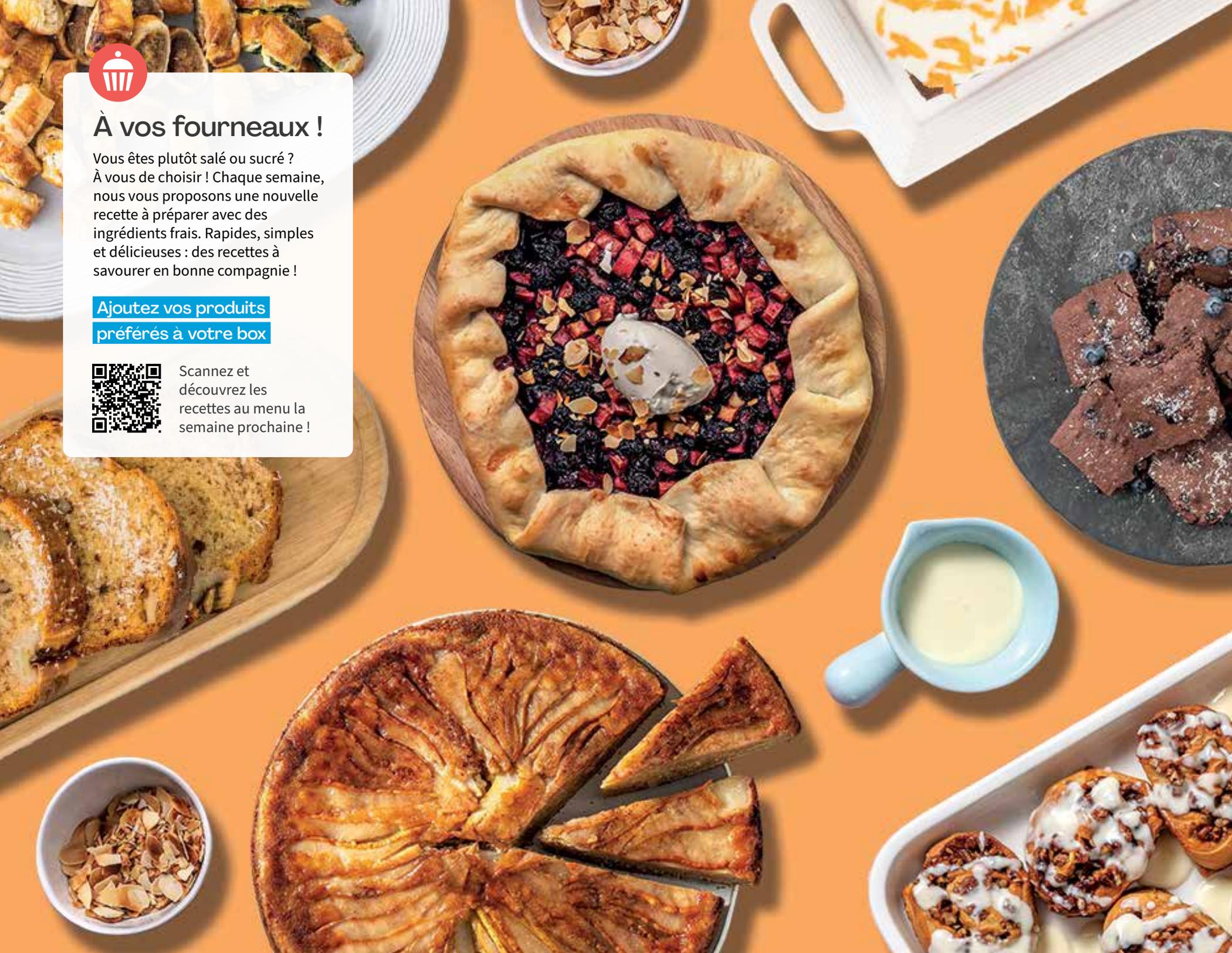
## À vos fourneaux !

Vous êtes plutôt salé ou sucré ?  
À vous de choisir ! Chaque semaine,  
nous vous proposons une nouvelle  
recette à préparer avec des  
ingrédients frais. Rapides, simples  
et délicieuses : des recettes à  
savourer en bonne compagnie !

Ajoutez vos produits  
préférés à votre box



Scannez et  
découvrez les  
recettes au menu la  
semaine prochaine !



# Pain perdu brioché aux framboise

servi avec du mascarpone, garni de cannelle

## Ustensiles

Fouet, poêle, 2x assiette creuse

## Ingrédients pour 2 personnes

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	718 /172
Matières grasses (g)	8
dont acides gras saturés (g)	3,7
Glucides (g)	19
dont sucres (g)	7,4
Fibres alimentaires (g)	2
Protéines (g)	6
Sel (g)	1,2

## Allergènes

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

Pour le weekend Durée totale : 25 min.



### 1. Préparer

- Coupez le **pain brioché** en deux.

### 2. Mélanger

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

### 3. Tremper et cuire

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

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

### 4. Servir

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

**Conseil :** Si vous aimez le sucré, arrosez d'un peu de miel !

**Bon appétit !**



Pain brioché



Mascarpone



Œuf de poule



Lait demi-écrémé bio



Framboises



Cannelle en poudre

# Variations yaourt-granola

## framboise, myrtille, mangue et pomme

### Ingrédients pour 5 petits déjeuner pour 2 personnes

Yaourt à la grecque bio* (g)	1300
Granola (g)	500
Framboises fraîches* (g)	125
Mangue (g)	1
Pomme (pièce)	2
Myrtilles fraîches* (g)	250

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	694/ 166
Matières grasses (g)	9
dont acides gras saturés (g)	3,6
Glucides (g)	14
dont sucres (g)	10,6
Fibres alimentaires (g)	2
Protéines (g)	5
Sel (g)	0,2

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

### Allergènes

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

En semaine | Durée par variation : 5 min. | 5 petits déjeuner pour 2 personnes



### Bonjour !

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

### Mangue-myrtille

#### Variation 1 (2 portions)

- Épluchez la **mangue** et détaillez-en la chair en tranches.
- Versez 130 g de **yaourt à la grecque** par personne dans des bols profonds.
- Ajoutez-y 50 g de **granola** par personne.
- Garnissez de ½ **mangue** et 1 cs de **myrtilles** par personne.

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

### Pomme-myrtille

#### Variation 2 (4 portions)

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

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

### Framboise-myrtille

#### Variation 3 (4 portions)

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

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

**Bon appétit !**

# Tartelettes à la mangue et mascarpone

crème fouettée, amandes effilées et zeste de citron vert

## À vos fourneaux !

Durée totale : 25 min.

Préparation : 10 min.

Cuisson au four/refroidissement : 15 min.

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, râpe, mixeur, bol haut, petit bol

## Ingrédients

	8 parts
Pâte feuilletée* (rouleau(x))	1
Mangue* (pièce(s))	1
Mascarpone* (g)	100
Citron vert* (pièce(s))	1
Sucre de canne (g)	100
Amandes effilées (g)	20
Œuf* (pièce(s))	2
Crème fraîche liquide* (ml)	200

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1129 /270
Lipides total (g)	18
Dont saturés (g)	9,8
Glucides (g)	22
Dont sucres (g)	13,3
Fibres (g)	1
Protéines (g)	4
Sel (g)	0,3

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Préchauffez le four à 190°C.
- Coupez la **pâte feuilletée** en huit petits carrés et disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Pelez et coupez la **mangue** en tranches.
- Prélevez le zeste du **citron vert** à la râpe fine.



### 2. Préparer la crème au mascarpone

- Séparez 2 jaunes des blancs d'**œufs** (voir conseil).
- Mélangez le **mascarpone**, les jaunes d'**œufs** et 80 g de **sucre** dans le petit bol.
- Ajoutez-y la moitié du zeste de **citron vert** et mélangez bien.

**Conseil :** Vous pourrez utiliser les blancs d'œufs pour préparer une omelette par exemple.



### 3. Enfourner les tartelettes

- Répartissez la **crème au mascarpone** sur les carrés de **pâte feuilletée** en laissant les bords vides.
- Garnissez de tranches de **mangue** et d'**amandes effilées**.
- Repliez légèrement les bords des **tartelettes** vers la garniture.
- Enfournez les **tartelettes** 12 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que la **pâte** lève et que le dessus soit légèrement doré.



### 4. Servir

- Pendant ce temps, versez la **crème fraîche liquide** et 20 g de **sucre** dans le bol profond et battez la **crème** jusqu'à ce qu'elle soit ferme.
- Disposez les **tartelettes** sur une assiette de service et recouvrez-les d'une cuillerée de **crème fouettée**.
- Garnissez-les du zeste de **citron vert** restant.

**Bon appétit !**



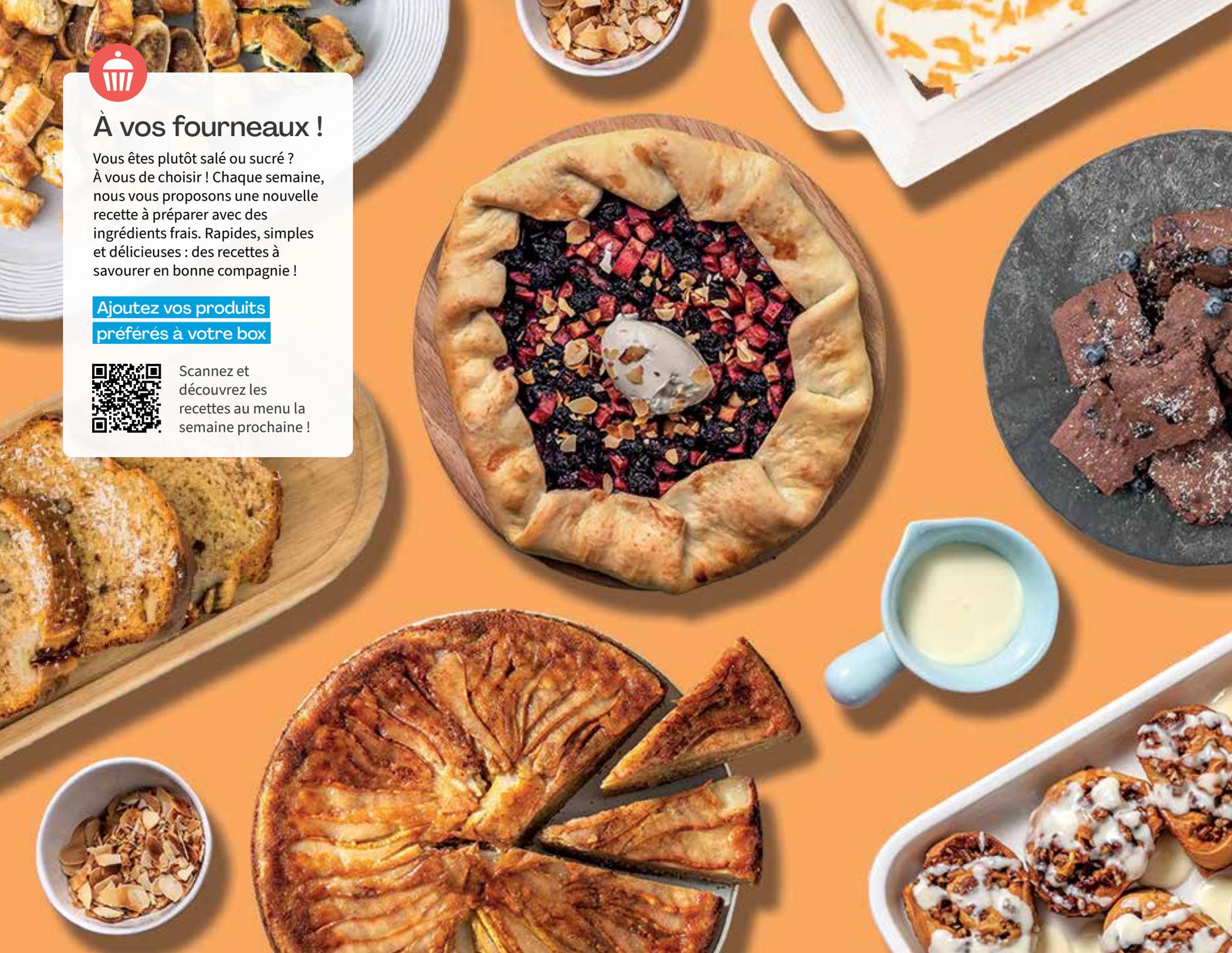
## À vos fourneaux !

Vous êtes plutôt salé ou sucré ?  
À vous de choisir ! Chaque semaine,  
nous vous proposons une nouvelle  
recette à préparer avec des  
ingrédients frais. Rapides, simples  
et délicieuses : des recettes à  
savourer en bonne compagnie !

Ajoutez vos produits  
préférés à votre box



Scannez et  
découvrez les  
recettes au menu la  
semaine prochaine !



# Cookies aux pépites de chocolat

## chocolat au lait et blanc

### À vos fourneaux !

Durée totale : 75 min.

Préparation : 20 min.

Cuisson au four/refroidissement : 55 min.

### Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, mixeur (électrique), grand bol, film alimentaire, petit bol

### Ingrédients

+/- 20 cookies

Œuf* (pièce(s))	1
Farine de blé (g)	270
Pépites de chocolat au lait (g)	100
Levure chimique (g)	8
Sucre de canne (g)	120
Beurre* (g)	180
Pépites de chocolat blanc (g)	100

#### À ajouter vous-même

Sucre (cs)	8
Sel (pincée)	1

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1951 /466
Lipides total (g)	25
Dont saturés (g)	15,4
Glucides (g)	55
Dont sucres (g)	33,6
Fibres (g)	1
Protéines (g)	6
Sel (g)	0,6

### Allergènes

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



#### 1. Préparation

- Coupez le **beurre** en dés. Laissez-le ramollir à température ambiante.
- Battez l'**œuf** dans le petit bol.
- Dans le grand bol, mélangez les **pépites de chocolat au lait et blanc** avec la **farine**, la **levure chimique** et 1 pincée de sel.



#### 2. Préparer la pâte

- Ajoutez le **beurre** et les 2 sortes de **sucre** dans un autre bol, puis battez au mixeur (électrique) environ 5 minutes pour obtenir un ensemble crémeux.
- Ajoutez-le, ainsi que l'**œuf** battu, au bol contenant la **farine** et mélangez bien à la cuillère. Ensuite, malaxez en une masse homogène à la main (voir conseil).
- Formez-en 1 boule de pâte et enveloppez-la dans du film alimentaire. Réservez-la au moins 30 minutes au réfrigérateur.

*Conseil : Utilisez éventuellement un robot de cuisine avec crochet pétrisseur.*



#### 3. Former les cookies

- Préchauffez le four à 190°C (chaleur tournante) ou 210°C (électrique).
- Formez environ 20 morceaux à partir de la pâte et roulez-les à la main en petites boules de 3 cm de diamètre.
- Disposez-les en quinconce sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé pour bien les espacer (voir conseil).

*Conseil : Si vous n'avez pas assez de place sur la plaque de cuisson, faites cuire les cookies en plusieurs fois ou utilisez plusieurs plaques de cuisson.*



#### 4. Enfourner

- Enfournez les **cookies** 12 à 18 minutes. Ils doivent être encore tendres à leur sortie du four. Laissez-les refroidir au moins 10 minutes sur la plaque de cuisson.
- Conservez-les dans une boîte à biscuits hermétique (voir conseil).

*Conseil : Si les cookies ont ramolli le lendemain, passez-les 5 minutes au four (préchauffé à 190°C). Ils redeviendront ainsi agréablement croquants.*

**Bon appétit !**



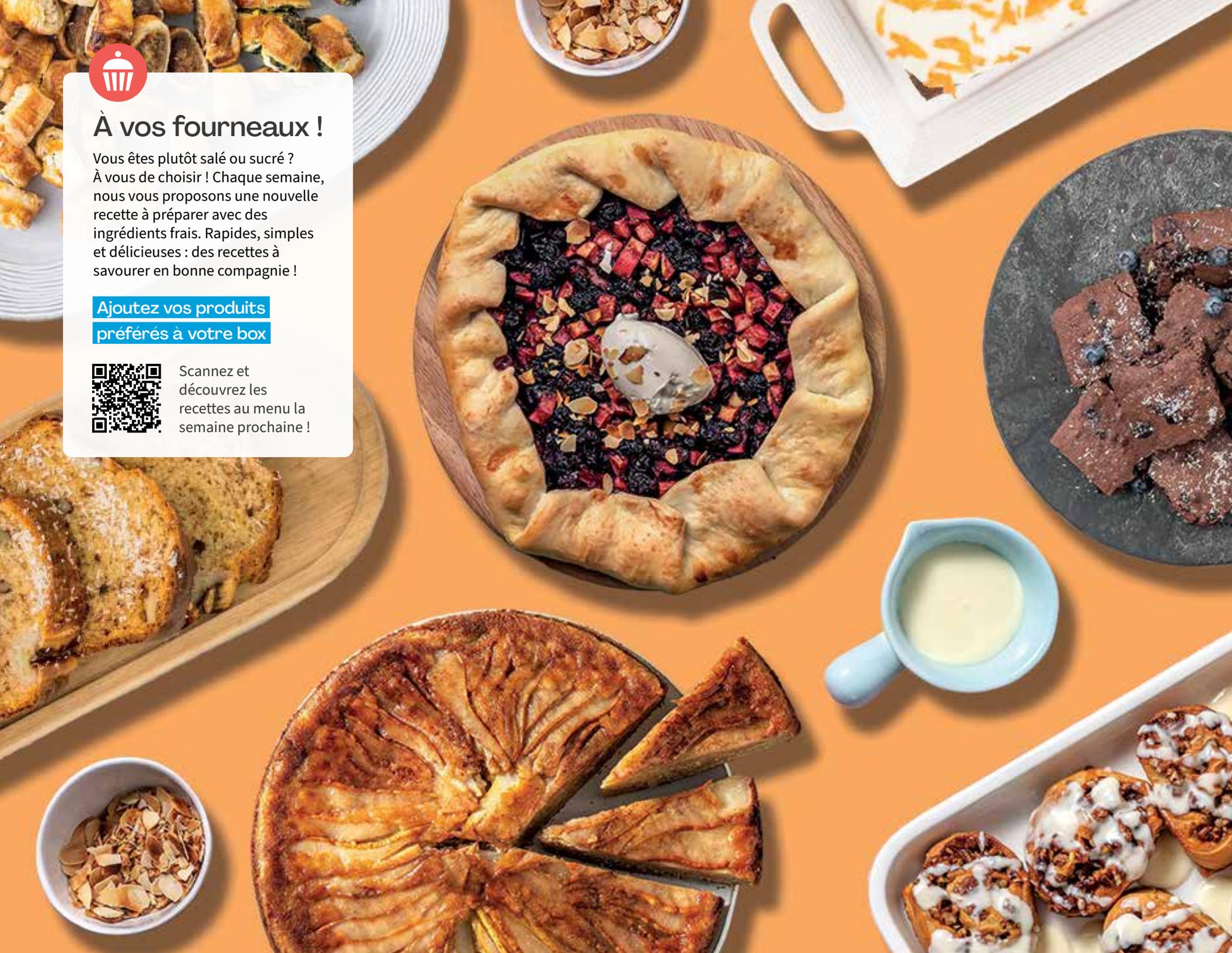
## À vos fourneaux !

Vous êtes plutôt salé ou sucré ?  
À vous de choisir ! Chaque semaine,  
nous vous proposons une nouvelle  
recette à préparer avec des  
ingrédients frais. Rapides, simples  
et délicieuses : des recettes à  
savourer en bonne compagnie !

Ajoutez vos produits  
préférés à votre box



Scannez et  
découvrez les  
recettes au menu la  
semaine prochaine !



## Box Smoothie

Faites le plein de vitamines!

# 1

### Smoothie bowl "vert" vegan

2 portions | avocat, mangue, kiwi et épinards

# 2

### Smoothie very berry

2 portions | aux myrtilles, framboises et à la banane

# 3

### Smoothie Orange Dream

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

## Smoothie bowl "vert" vegan

avocat, mangue, kiwi et épinards

10 min.



### Ustensiles

Mixeur plongeant ou blender, bol profond

### Ingrédients

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

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs Nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2591 / 619	489 / 117
Lipides total (g)	40	8
Dont saturés (g)	24,3	4,6
Glucides (g)	53	10
Dont sucres (g)	42,5	8
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	8	1
Sel (g)	0,1	0

### Allergènes

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

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

### Contact

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

# Smoothie very berry

aux myrtilles, framboises et à la banane

10 min.



## Ustensiles

Bol profond, mixeur plongeant

## Ingrédients

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

À ajouter vous-même

Miel (cc)	À votre goût
-----------	--------------

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs Nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1740 /416	458 /109
Lipides total (g)	23	6
Dont saturés (g)	19,9	5,2
Glucides (g)	42,4	11
Dont sucres (g)	34	8,9
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	5	1
Sel (g)	0	0

## Allergènes

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

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

# Smoothie Orange Dream

à la mangue, fruit de la passion et orange

10 min.



## Ustensiles

Bol profond, petit bol, blender ou mixeur plongeant

## Ingrédients

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

À ajouter vous-même

Miel (cc)	À votre goût
-----------	--------------

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs Nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1090 /261	270 /65
Lipides total (g)	4	1
Dont saturés (g)	1,2	0,3
Glucides (g)	47	12
Dont sucres (g)	42,1	10,4
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	7	2
Sel (g)	0,1	0

## Allergènes

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

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

Bon appétit!



# Box asperges au saumon | menu à 3 services

4 portions | Velouté d'asperges, saumon fumé et cheesecake

Durée de préparation : 90 - 100 min.



Pomme de terre



Crème fraîche liquide



Estragon et ciboulette frais



Huile d'olive au citron



Sauce hollandaise



Persil frisé frais



Noix de muscade



Cheesecake au citron



Asperges blanches



Échalote



Petit pain complet bio



Grenailles



Œuf



Lard



Gousse d'ail



Saumon fumé à froid



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

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, grande casserole ou casserole à asperges, éplucheur, casserole en inox, écumoire, marmite à soupe avec couvercle, mixeur plongeant, poêle

## Ingrédients pour 4 personnes

Pomme de terre (g)	500
Asperges blanches* (g)	1500
Crème fraîche liquide* (ml)	200
Échalote (pièce(s))	1
Estragon et ciboulette frais* (g)	10
Petit pain complet bio* (pièce(s))	1
Huile d'olive au citron (ml)	8
Grenailles (g)	1200
Sauce hollandaise* (g)	400
Œuf* (pièce(s))	4
Persil frisé frais* (g)	20
Lard* (tranche(s))	6
Noix de muscade (pointe(s))	1
Gousse d'ail (pièce(s))	2
Cheesecake au citron* (pièce(s))	4
Saumon fumé à froid* (g)	80
À ajouter vous-même	
Huile d'olive (cs)	3
Beurre [végétal] (cs)	1½
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	1
Poivre et sel	À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	575 / 138
Lipides total (g)	8
Dont saturés (g)	2,8
Glucides (g)	11
Dont sucres (g)	2,9
Fibres (g)	2
Protéines (g)	4
Sel (g)	0,3

## Allergènes

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

**Box asperges au saumon | menu à 3 services**



### 1. Préparer le velouté

- Épluchez les **pommes de terre** et coupez-les en quarts. Émincez grossièrement l'**échalote** et l'**ail**. Pesez 500 g d'**asperges**. Retirez au couteau l'extrémité dure de la partie inférieure de l'**asperge** (1 à 2 cm). Coupez les pointes d'**asperge** et réservez-les. Épluchez soigneusement les **asperges** à l'éplucheur et coupez-les en tronçons de 4 cm de long (voir conseil).
- Faites chauffer le beurre dans la marmite à soupe et revenez l'**échalote** et l'**ail** 2 minutes à feu doux. Ajoutez les **pommes de terre** et les **asperges** - pointes d'asperges comprises - à la casserole et faites cuire 1 minute en remuant.

**Conseil :** Vous pouvez d'ores et déjà éplucher es asperges destinées au plat principal, mais conservez-les entières.



### 4. Préparer le plat principal

- Préchauffez le four à 180°C. Lavez les **grenailles** et coupez-les en quatre. Mélangez-les dans le bol avec 2 cs d'huile d'olive, du sel et du poivre. Étalez les **grenailles** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfourez-les 30 à 35 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retournez-les à mi-cuisson.
- Épluchez les **asperges** restantes de haut en bas avec un éplucheur. Retirez les 2 cm inférieurs des **asperges**. Il n'est pas nécessaire d'en éplucher les pointes. Portez 2 litres d'eau à ébullition dans la grande casserole.



### 2. Garnir le velouté

- Portez 1 litre d'eau à ébullition et ajoutez-la à la casserole. Émiettez-y le bouillon cube et faites cuire 10 à 12 minutes à couvert.
- Coupez le **lard** en lanières. Faites-le cuire 3 à 4 minutes, sans huile, dans la poêle à feu moyen-vif pour qu'il soit croquant. Réservez-les hors de la poêle.
- Coupez le **pain** en dés de 1 cm. Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive dans la même poêle à feu vif et cuire les dés de **pain** 6 minutes pour qu'ils soient croquants.
- Ciselez la **ciboulette** et l'**estragon** (voir conseil).

**Conseil :** Si vous souhaitez servir le plat principal après la soupe, commencez d'abord par l'étape 4 et passez ensuite seulement à l'étape 3.



### 5. Cuire et servir le plat principal

- Faites cuire les **asperges** dans la grande casserole 12 à 15 minutes. Faites cuire les **œufs** avec les **asperges** les 7 premières minutes. Retirez les **œufs** de la casserole et passez-les sous l'eau froide. Écalez-les et coupez-les en deux.
- Ciselez finement le **persil**. Faites chauffer la **sauce hollandaise** dans la casserole en inox 1 à 2 minutes. Écalez les **œufs** et coupez-les en deux.
- Servez les **asperges** et les **grenailles** sur les assiettes. Disposez les tranches de **saumon fumé** sur les **asperges**. Versez la **sauce hollandaise** sur les **grenailles** et disposez les **œufs** sur les **asperges**. Garnissez de **persil**.



### 3. Servir le velouté

- Retirez la soupe du feu. Retirez les pointes d'**asperges** de la marmite à soupe avec une écumoire et réservez-les. Ajoutez la **crème liquide** et mixez au mixeur plongeant en un tout lisse et homogène. Râpez 2 pointes de **noix de muscade**. Assaisonnez le **velouté** de sel, poivre et **noix de muscade** à votre goût. Réchauffez brièvement le **velouté**.
- Servez-le dans des bols ou des assiettes creuses.
- Disposez les pointes d'**asperge** au milieu et garnissez du **lard**, des **croûtons** et **herbes fraîches**. Arrosez d'un filet d'**huile d'olive au citron** à votre goût.



### 6. Servir le dessert

- Servez le **cheesecake** en dessert.

**Bon appétit !**



# Box asperges et jambon | menu à 3 services

4 portions | velouté d'asperges, asperges au jambon et cheesecake

Durée de préparation : 90 - 100 min.



Pomme de terre



Asperges blanches



Crème fraîche liquide



Échalote



Estragon et ciboulette frais



Petit pain complet bio



Huile d'olive au citron



Grenailles



Sauce hollandaise



Œuf



Persil frisé frais



Tranches de jambon fumé



Lard



Noix de muscade



Gousse d'ail



Cheesecake au citron



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

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, mixeur plongeant, grande casserole ou casserole à asperges, éplucheur, casserole en inox, écumoire, marmite à soupe avec couvercle, poêle

## Ingrédients pour 4 personnes

Pomme de terre (g)	500
Asperges blanches* (g)	1500
Crème fraîche liquide* (ml)	200
Échalote (pièce(s))	1
Estragon et ciboulette frais* (g)	10
Petit pain complet bio* (pièce(s))	1
Huile d'olive au citron (ml)	8
Grenailles (g)	1200
Sauce hollandaise* (g)	400
Œuf* (pièce(s))	4
Persil frisé frais* (g)	20
Tranches de jambon fumé* (tranche(s))	16
Lard* (tranche(s))	6
Noix de muscade (pointe(s))	1
Gousse d'ail (pièce(s))	2
Cheesecake au citron* (pièce(s))	4
À ajouter vous-même	
Beurre [végétal] (cs)	1½
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	1
Huile d'olive (cs)	3
Poivre et sel	À votre goût
* Conserver au réfrigérateur	

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	558 /133
Lipides total (g)	8
Dont saturés (g)	2,8
Glucides (g)	12
Dont sucres (g)	3
Fibres (g)	2
Protéines (g)	4
Sel (g)	0,4

### Allergènes

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

**Box asperges et jambon | menu à 3 services**



## 1. Préparer le velouté

- Épluchez les **pommes de terre** et coupez-les en quarts. Émincez grossièrement l'**échalote** et l'**ail**. Pesez 500 g d'**asperges**. Retirez au couteau l'extrémité dure de la partie inférieure de l'**asperge** (1 à 2 cm). Coupez les pointes d'**asperge** et réservez-les. Épluchez soigneusement les **asperges** à l'éplucheur et coupez-les en tronçons de 4 cm (voir conseil).
- Faites chauffer le beurre dans la marmite à soupe et revenir l'**échalote** et l'**ail** 2 minutes à feu doux. Ajoutez les **pommes de terre** et les **asperges** - pointes d'**asperges** comprises - à la casserole et faites cuire 1 minute en remuant.

**Conseil :** Vous pouvez d'ores et déjà éplucher les asperges destinées au plat principal, mais conservez-les entières.



## 4. Préparer le plat principal

- Préchauffez le four à 180°C. Lavez les **grenailles** et coupez-les en quatre. Mélangez-les dans le bol avec 2 cs d'huile d'olive, du sel et du poivre. Étalez les **grenailles** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfourez-les 30 à 35 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retournez-les à mi-cuisson.
- Épluchez les **asperges** restantes de haut en bas avec un éplucheur. Retirez-en les 2 cm inférieurs. Il n'est pas nécessaire d'éplucher les pointes. Portez 2 litres d'eau à ébullition dans la grande casserole.



## 2. Garnir le velouté

- Portez 1 litre d'eau à ébullition et ajoutez-la à la casserole. Émiettez-y le bouillon cube et faites cuire 10 à 12 minutes à couvert.
- Coupez le **lard** en lanières. Faites-le cuire 3 à 4 minutes, sans huile, dans la poêle à feu moyen-vif pour qu'il soit croquant. Réservez-le hors de la poêle.
- Coupez le **pain** en dés de 1 cm. Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive dans la même poêle à feu vif et cuire les dés de **pain** 6 minutes pour qu'ils soient croquants. Ciselez finement la **ciboulette** et l'**estragon** (voir conseil).

**Conseil :** Si vous souhaitez servir le plat principal après la soupe, commencez d'abord par l'étape 4 et passez ensuite seulement à l'étape 3.



## 5. Cuire et servir le plat principal

- Faites cuire les **asperges** dans la grande casserole 12 à 15 minutes. Faites cuire les **œufs** avec les **asperges** dans les 7 premières minutes. Retirez les **œufs** de la casserole et passez-les sous l'eau froide. Écalez-les et coupez-les en deux. Ciselez finement le **persil**. Faites chauffer la **sauce hollandaise** dans la casserole en inox 1 à 2 minutes.
- Servez les **asperges** et les **grenailles** sur les assiettes. Disposez les tranches de **jambon** sur les **asperges**. Versez la **sauce hollandaise** sur les **grenailles** et disposez les **œufs** sur les **asperges**. Garnissez de **persil**.



## 3. Servir le velouté

- Retirez la soupe du feu. Retirez les pointes d'**asperges** de la marmite à soupe avec une écumoire et réservez-les. Ajoutez la **crème liquide** et mixez au mixeur plongeant en un tout lisse et homogène. Râpez 2 pointes de **noix de muscade**. Assaisonnez le **velouté** de sel, poivre et **noix de muscade** à votre goût.
- Réchauffez brièvement le **velouté**. Servez-le dans des bols ou assiettes creuses. Disposez les pointes d'**asperge** au centre et garnissez du **lard**, des **croûtons** et **herbes fraîches**. Arrosez d'un filet d'**huile d'olive au citron** à votre goût.



## 6. Servir le dessert

- Servez le **cheesecake** en dessert.

**Bon appétit !**

# Asperges au saumon fumé et sauce hollandaise

## grenailles et œuf dur

Durée totale : 40 min.

### Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, grande casserole ou casserole à asperges, casserole en inox, éplucheur ou épluche-asperges

### Ingrédients pour 2 personnes

Asperges blanches* (g)	500
Grenailles (g)	600
Sauce hollandaise* (g)	200
Œuf* (pièce(s))	2
Persil frisé frais* (g)	10
Saumon fumé à froid* (g)	160
À ajouter vous-même	
Poivre et sel	À votre goût
Huile d'olive (cs)	2

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	4367 / 1044	542 / 130
Matières grasses (g)	69	9
dont acides gras saturés (g)	16,2	2
Glucides (g)	68	8
dont sucres (g)	6,4	0,8
Fibres alimentaires (g)	14	2
Protéines (g)	35	4
Sel (g)	2,7	0,3

### Allergènes

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



#### 1. Cuire les grenailles

- Préchauffez le four à 180°C.
- Lavez les **grenailles** et coupez-les en quartiers.
- Dans le bol, mélangez 2 cs d'huile d'olive, du sel et du poivre puis, ajoutez-y les **grenailles**.
- Étalez les **grenailles** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfourez-les 30 à 35 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retournez-les à mi-cuisson.

#### 2. Cuire les asperges

- Portez 1 l d'eau à ébullition dans la casserole à asperges ou grande casserole.
- Pelez les **asperges** de haut en bas à l'aide d'un éplucheur ou d'un épluche-asperges (voir conseil). Coupez les 2 cm inférieurs des **asperges**.
- Faites cuire les **asperges** 12 à 15 minutes puis égouttez-les. Faites cuire les **œufs** avec les **asperges** lors des 7 premières minutes de cuisson.
- Retirez les **œufs** de la casserole et passez-les sous l'eau froide.

**Conseil :** Attention ! Les pointes d'asperge ne s'épluchent pas !

#### 3. Préparer les garnitures

- Faites chauffer la **sauce hollandaise** dans la casserole en inox 1 à 2 minutes.
- Écalez les **œufs** et coupez-les en deux.
- Ciselez finement le **persil**.

#### 4. Servir

- Servez les **asperges** et les **grenailles** sur les assiettes.
- Garnissez les **asperges** de **saumon fumé** et **œuf**.
- Versez la **sauce hollandaise** sur les **grenailles** et garnissez-les de **persil**.

Bon appétit !



Asperges blanches



Grenailles



Sauce hollandaise



Œuf



Persil frisé frais



Saumon fumé à froid



## Envie de plus ?

Du petit-déj' au lunch,  
en passant par un snack ou  
accompagnement : découvrez nos  
autres recettes Express et préparez  
un délice pour 2 en 5 à 15 minutes.

**Ajoutez vos produits  
préférés à votre box.**



Scannez et découvrez  
les recettes Express  
au menu la semaine  
prochaine !



# Asperges au jambon fumé et sauce hollandaise

## grenailles et œuf dur

Durée totale : 40 min.

### Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, grande casserole ou casserole à asperges, casserole en inox, éplucheur ou épluche-asperges

### Ingrédients pour 2 personnes

Asperges blanches* (g)	500
Grenailles (g)	600
Sauce hollandaise* (g)	200
Œuf* (pièce(s))	2
Persil frisé frais* (g)	10
Jambon fumé* (tranche(s))	8
À ajouter vous-même	
Huile d'olive (cs)	2
Poivre et sel	À votre goût
* Conserver au réfrigérateur	

### Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	4011 /959	511 /122
Matières grasses (g)	62	8
dont acides gras saturés (g)	15	1,9
Glucides (g)	69	9
dont sucres (g)	7,2	0,9
Fibres alimentaires (g)	14	2
Protéines (g)	28	4
Sel (g)	2,9	0,4

### Allergènes

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



#### 1. Cuire les grenailles

- Préchauffez le four à 180°C.
- Lavez les **grenailles** et coupez-les en quartiers.
- Dans le bol, mélangez 2 cs d'huile d'olive, du sel et du poivre puis, ajoutez-y les **grenailles**.
- Étalez les **grenailles** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfourez-les 30 à 35 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retournez-les à mi-cuisson.

#### 2. Cuire les asperges

- Portez 1 litre d'eau à ébullition dans la casserole à asperges ou grande casserole.
- Pelez les **asperges** de haut en bas à l'aide d'un éplucheur ou d'un épluche-asperges (voir conseil). Coupez-en les 2 cm inférieurs.
- Faites cuire les **asperges** 12 à 15 minutes, puis égouttez-les. Faites cuire les **œufs** avec les **asperges** lors des 7 premières minutes de cuisson.
- Retirez les **œufs** de la casserole et passez-les sous l'eau froide.

**Conseil :** Attention ! Les pointes d'asperge ne s'épluchent pas.

#### 3. Préparer les garnitures

- Faites chauffer la **sauce hollandaise** dans la casserole en inox 1 à 2 minutes.
- Écalez les **œufs** et coupez-les en deux.
- Ciselez finement le **persil**.

#### 4. Servir

- Servez les **asperges** et les **grenailles** sur les assiettes.
- Garnissez les **asperges** de **jambon fumé** et **œufs**.
- Versez la **sauce hollandaise** sur les **grenailles** et garnissez-les de **persil**.

Bon appétit !



Asperges blanches



Grenailles



Sauce hollandaise



Œuf



Persil frisé frais



Jambon fumé



## Envie de plus ?

Du petit-déj' au lunch,  
en passant par un snack ou  
accompagnement : découvrez nos  
autres recettes Express et préparez  
un délice pour 2 en 5 à 15 minutes.

**Ajoutez vos produits  
préférés à votre box.**



Scannez et découvrez  
les recettes Express  
au menu la semaine  
prochaine !



# Velouté d'asperges estragon et croûtons maison

Durée totale : 35 min.

## Ustensiles

Écumoire, marmite à soupe avec couvercle, mixeur plongeant, poêle, éplucheur, bouilloire

## Ingrédients pour 4 personnes

Pomme de terre (g)	500
Asperges blanches* (g)	500
Crème fraîche liquide* (ml)	200
Échalote (pièce(s))	1
Estragon et ciboulette frais* (g)	10
Petite boule de pain bio* (pièce(s))	2
Huile d'olive au citron (ml)	8
Noix de muscade (pointe(s))	1
Gousse d'ail (pièce(s))	2
Lard* (tranche(s))	6
<b>À ajouter vous-même</b>	
Beurre (cs)	1½
Cube de bouillon de légumes (pièce(s))	1
Huile d'olive (cs)	1
Poivre et sel	À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	4514 / 1079	563 / 135
Matières grasses (g)	61	8
dont acides gras saturés (g)	29,3	3,7
Glucides (g)	106	13
dont sucres (g)	7,1	0,9
Fibres alimentaires (g)	20	3
Protéines (g)	25	3
Sel (g)	3	0,4

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Épluchez les **pommes de terre** et coupez-les en quarts.
- Émincez grossièrement l'**échalote** et l'**ail**.
- Retirez au couteau l'extrémité dure de la partie inférieure de l'**asperge** (1 à 2 cm). Coupez les pointes d'**asperge** et réservez-les.
- Épluchez soigneusement les **asperges** à l'éplucheur et coupez-les en tronçons de 4 cm.

### 2. Cuire le velouté

- Portez 1 200 ml d'eau à ébullition dans une bouilloire. Faites chauffer 1,5 cs de beurre dans la marmite à soupe et revenir l'**échalote** et l'**ail** 2 minutes à feu doux.
- Ajoutez les **pommes de terre** et les **asperges** - pointes comprises - et faites cuire 1 minute en remuant.
- Ajoutez l'eau. Émiettez-y le bouillon cube et faites cuire 10 à 12 minutes à couvert (voir conseil).

**Conseil :** Si vous le temps, préparez un bouillon d'asperges ! Faites cuire les épluchures et extrémités coupées 30 minutes dans 1 500 ml d'eau et 1 bonne pincée de sel. Passez le tout au chinois et utilisez ce bouillon à la place d'un bouillon cube avec de l'eau.

### 3. Préparer la garniture

- Coupez le **lard** en lanières. Faites-les cuire 3 à 4 minutes, sans huile, dans la poêle à feu moyen-vif pour qu'il soit croquant. Réservez-les.
- Coupez le **pain** en dés de 1 cm. Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive dans la même poêle à feu vif et cuire les dés de **pain** 6 minutes pour qu'ils soient croquants.
- Ciselez finement la **ciboulette** et l'**estragon**.

### 4. Servir

- Retirez la soupe du feu. Retirez les pointes d'**asperges** de la marmite à soupe avec une écumoire et réservez-les.
- Ajoutez la **crème liquide** et mixez au mixeur plongeant en un tout lisse et homogène.
- Râpez 2 pointes de **noix de muscade**. Assaisonnez le **velouté** de sel, poivre et **noix de muscade** à votre goût.
- Réchauffez le **velouté** 1 minute.
- Servez-le dans des bols. Disposez les pointes d'**asperges** au centre et garnissez du **lard**, des **croûtons** et **herbes fraîches**. Arrosez d'un filet d'**huile d'olive au citron** au goût.



Pomme de terre



Asperges blanches



Crème fraîche liquide



Échalote



Estragon et ciboulette frais



Petite boule de pain bio



Huile d'olive au citron



Noix de muscade



Gousse d'ail



Lard



## Envie de plus ?

Du petit-déj' au lunch,  
en passant par un snack ou  
accompagnement : découvrez nos  
autres recettes Express et préparez  
un délice pour 2 en 5 à 15 minutes.

**Ajoutez vos produits  
préférés à votre box.**



Scannez et découvrez  
les recettes Express  
au menu la semaine  
prochaine !



# Nachos garnis au guacamole maison

cheddar, jalapeños et crème aigre

Durée de préparation : 30 min.



Cheddar râpé



Jalapeños coupés



Oignon nouveau



Avocat



Échalote



Citron vert



Tomate



Gousse d'ail



Crème aigre bio



Chips de tortillas au piment doux



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

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, grand bol

## Ingrédients pour 4 personnes

Cheddar râpé* (g)	150
Jalapeños coupés* (g)	60
Oignon nouveau* (botte(s))	1
Avocat (pièce(s))	2
Échalote (pièce(s))	1
Citron vert (pièce(s))	1
Tomate (pièce(s))	1
Gousse d'ail (pièce(s))	1
Crème aigre bio* (g)	100
Chips de tortillas au piment doux(g)	300
A ajouter vous-même	
Poivre et sel	À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	952 /228
Lipides total (g)	14
Dont saturés (g)	4
Glucides (g)	17
Dont sucres (g)	2,5
Fibres (g)	1
Protéines (g)	6
Sel (g)	0,7

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Préchauffer le four à 180°C.
- Coupez l'**oignon nouveau** en fines rondelles.
- Disposez les **chips de tortillas** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Garnissez directement les **chips** avec les **jalapeños** et  $\frac{2}{3}$  de l'**oignon nouveau**. Parsemez de **cheddar**.
- Enfouez 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que le **fromage** soit fondu.



### 3. Préparer le guacamole

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



### 2. Couper

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



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



### 4. Servir

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

Bon appétit !

# Soupe dahl indienne et pain à l'ail maison

3 - 4 portions

## Ustensiles

Bol, râpe fine, marmite à soupe

## Ingrédients

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	658 / 157
Matières grasses (g)	9
dont acides gras saturés (g)	4,5
Glucides (g)	15
dont sucres (g)	1,5
Fibres alimentaires (g)	3
Protéines (g)	5
Sel (g)	0,8

## Allergènes

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

**Végé** Durée totale : 20 min.



### 1. Préparer

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

### 2. Préparer le beurre à l'ail

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

### 3. Enfourner

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

### 4. Servir

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

**Bon appétit !**



Demi-baguette



Gousse d'ail



Ciboulette fraîche



Parmigiano Reggiano AOP



Cheddar râpé



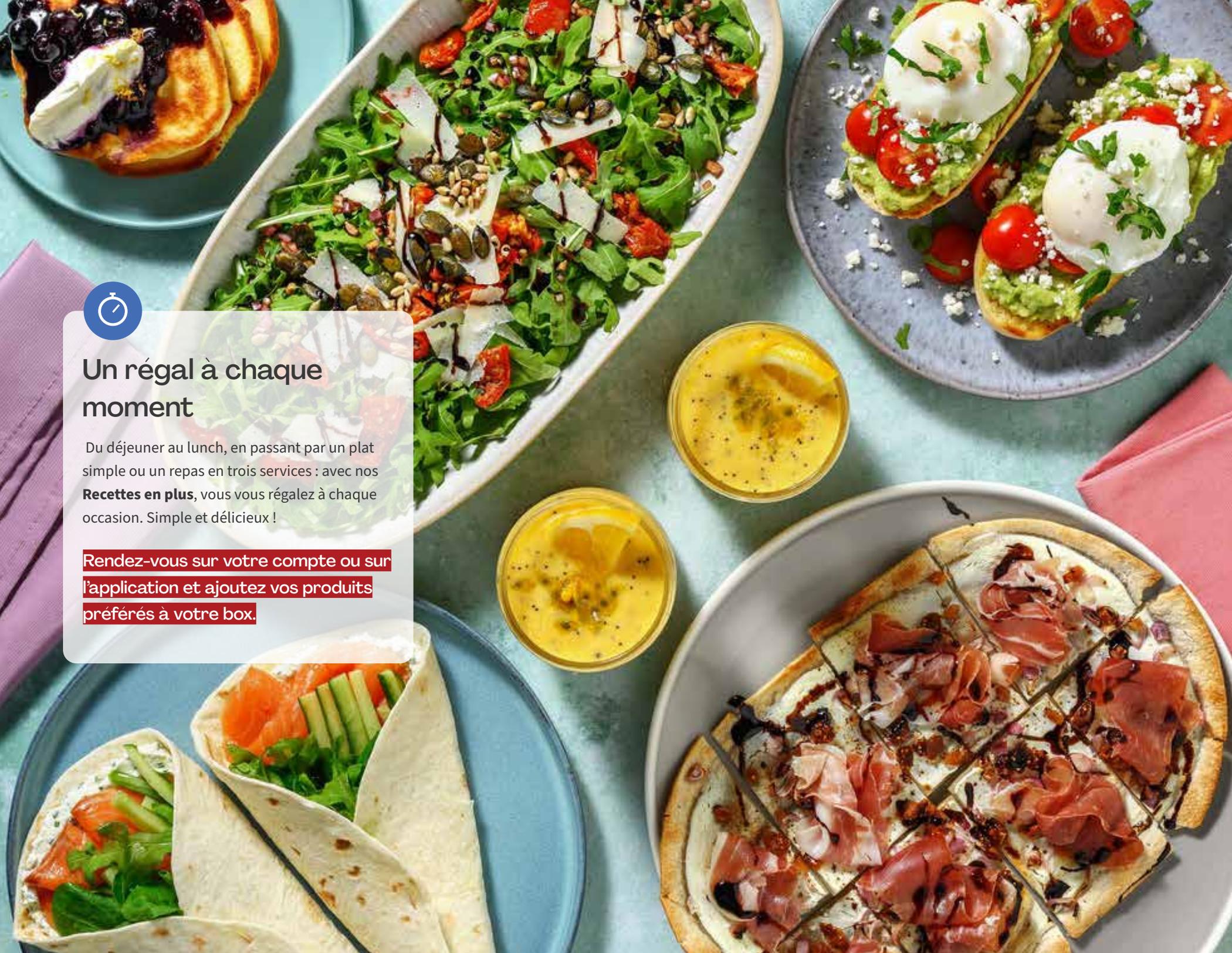
Soupe dahl à l'indienne



## Un régal à chaque moment

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

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



# Soupe de tomates fraîches avec pain tomate-mozzarella maison

3 - 4 portions

## Ustensiles

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

## Ingrédients

Demi-baguette (pièce(s))	2
Basilic frais* (g)	10
Passata (g)	200
Épices italiennes (sachet(s))	1
Mini-tomates roma (g)	200
Mozzarella* (boule(s))	1
Soupe à la tomate et basilic* (ml)	1000

### À ajouter vous-même

Huile d'olive vierge extra (cs)	1
Poivre et sel	à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3557 / 850	393 / 94
Matières grasses (g)	38	4
dont acides gras saturés (g)	11,4	1,3
Glucides (g)	94	10
dont sucres (g)	25,7	2,8
Fibres alimentaires (g)	11	1
Protéines (g)	30	3
Sel (g)	7,1	0,8

## Allergènes

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

Durée totale : 20 min.



### 1. Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Coupez la **baguette** en deux dans la longueur.
- Ciselez finement le **basilic**.
- Dans le petit bol, mélangez la **passata** avec les **épices italiennes**, la moitié du **basilic**, 1 cs d'huile d'olive vierge extra, du sel et du poivre.

### 2. Garnir le pain

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

### 3. Enfourner

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

### 4. Servir

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

**Bon appétit !**



Demi-baguette



Basilic frais



Passata



Épices italiennes



Mini-tomates roma



Mozzarella



Soupe à la tomate et basilic



## Envie de plus ?

Du petit-déj' au lunch,  
en passant par un snack ou  
accompagnement : découvrez nos  
autres recettes Express et préparez  
un délice pour 2 en 5 à 15 minutes.

**Ajoutez vos produits  
préférés à votre box.**



Scannez et découvrez  
les recettes Express  
au menu la semaine  
prochaine !



# Soupe de tomate aux boulettes de viande et toast à l'avocat garni d'un œuf poché

2 portions

Durée totale : 15 min.

## Ustensiles

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

## Ingrédients

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	509/122
Matières grasses (g)	7
dont acides gras saturés (g)	2
Glucides (g)	9
dont sucres (g)	2,1
Fibres alimentaires (g)	1
Protéines (g)	4
Sel (g)	0,8

## Allergènes

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



### 1. Préparer

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



Demi-baguette



Avocat



Citron vert



Persil et coriandre frais



Mini tomates roma



Œuf



Feta



Soupe de tomates et boulettes de viande

### 2. Cuire les œufs

Cette étape vous fournit des explications simples pour préparer les **œufs**. Si vous souhaitez les pocher, suivez la méthode de préparation de l'étape suivante.

- Portez de l'eau à hauteur des **œufs** dans la casserole en inox.
- Portez à ébullition et faites-les cuire 6 à 8 minutes à couvert (voir conseil).
- Écalez les **œufs** et coupez-les en deux. Passez à l'étape 4.

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

### 3. Pocher les œufs

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

**Conseil :** Il reste ainsi liquide. Si vous le préférez un peu plus ferme, faites-le cuire 1 minute de plus.

### 4. Réchauffer et servir

- Servez les **toasts** sur les assiettes.
- Épluchez l'**ail**, coupez-le en deux et frottez-en un peu les **toasts** (voir conseil). Tartinez le mélange à base d'**avocat** sur les **toasts**.
- Coupez les **tomates** en deux et répartissez-les sur les **toasts à l'avocat**.
- Émiettez la **feta**, ciselez le **persil** et la **coriandre** et garnissez-en les **toasts**.

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

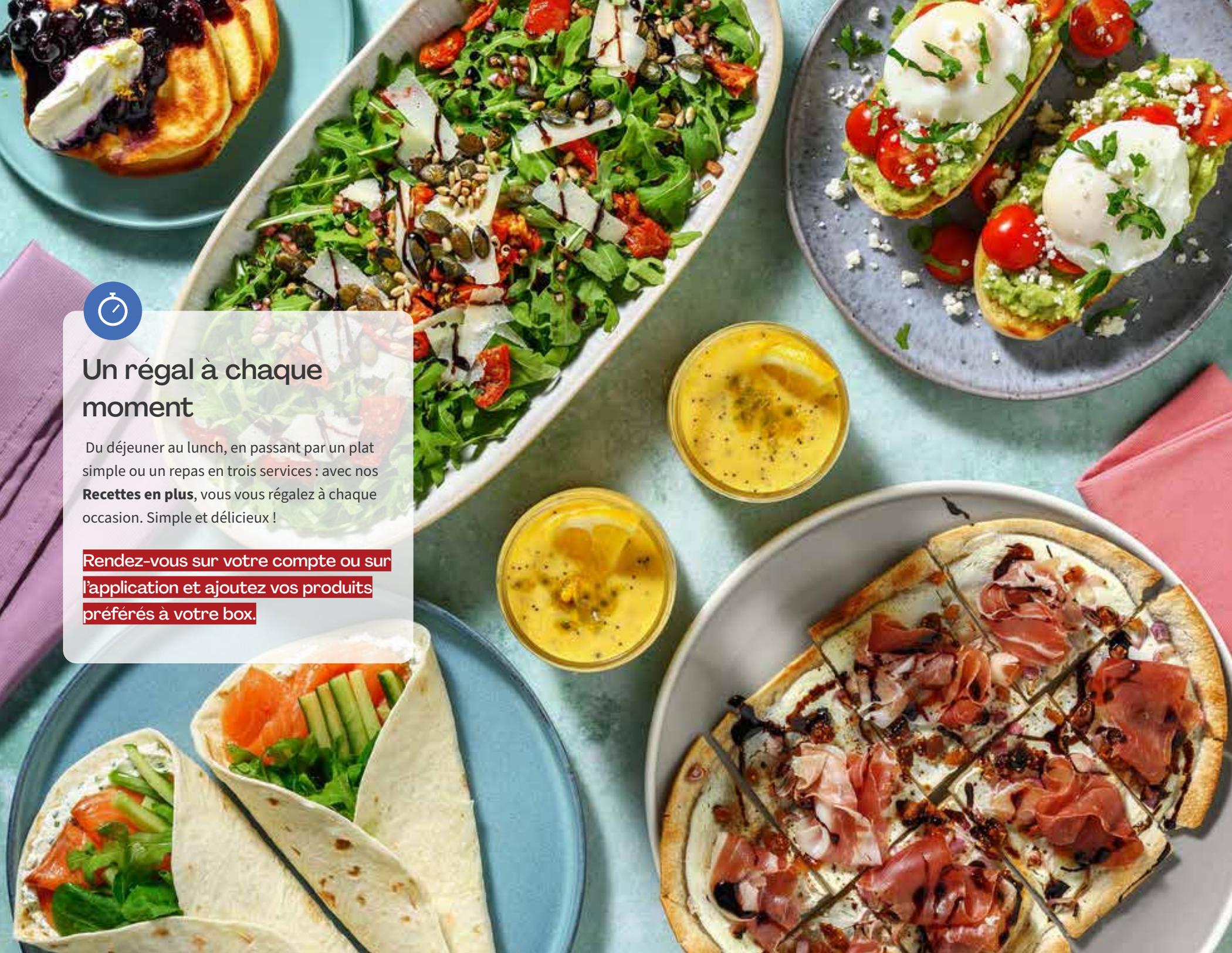
**Bon appétit !**



## Un régal à chaque moment

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

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



# Pain turc au poulet effiloché relevé

## mayo à la sriracha et poivron

### Ustensiles

Poêle

### Ingrédients

Oignon (pièce(s))	1
Concombre* (pièce(s))	1
Poivron* (pièce(s))	1
Gousse d'ail (pièce(s))	1
Poulet effiloché* (g)	100
Sauce au chili sucrée et épicée* (sachet(s))	1
Mini-pide turc (pièce(s))	2
Mayo à la sriracha* (g)	100
Radicchio et laitue iceberg* (g)	50
À ajouter vous-même	
Ketjap manis [à faible teneur en sel] (cs)	2
Huile de tournesol (cs)	1
Poivre et sel	À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2794 / 668	609 / 146
Matières grasses (g)	33	7
dont acides gras saturés (g)	4,2	0,9
Glucides (g)	68	15
dont sucres (g)	19,2	4,2
Fibres alimentaires (g)	7	1
Protéines (g)	22	5
Sel (g)	3,2	0,7

### Allergènes

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

Recettes Express Durée totale : 15 min.



#### 1. Préparer

- Préchauffez le four à 180°C.
- Émincez l'**oignon**.
- Coupez le **concombre** en rondelles et le **poivron** en lanières.
- Écrasez ou émincez l'**ail**.

#### 2. Cuire le poulet effiloché

- Faites chauffer 1 cs d'huile de tournesol par personne dans la poêle à feu moyen-vif et revenir l'**ail** et le **oignon** 2 minutes.
- Ajoutez-y le **poivron** et le **poulet effiloché** puis faire cuire 4 minutes.
- Ajoutez-y la **sauce au chili sucrée et épicée**, le ketjap et poursuivez la cuisson 2 minutes.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

#### 3. Enfourner le pain

- Enfournez le **pain turc** 5 à 8 minutes.

#### 4. Servir

- Servez le **pain turc** sur les assiettes et ouvrez-le. Déposez-y le **poulet effiloché**.
- Garnissez-le de **mayo à la sriracha**, du **mélange de salades** et des rondelles de **concombre**.
- Placez la moitié supérieure du **pain turc** sur le tout.

Bon appétit !



Oignon



Concombre



Poivron



Gousse d'ail



Poulet effiloché



Sauce au chili sucrée et épicée



Mini-pide turc



Mayo à la sriracha



Radicchio et laitue iceberg



## Envie de plus ?

Du petit-déj' au lunch,  
en passant par un snack ou  
accompagnement : découvrez nos  
autres recettes Express et préparez  
un délice pour 2 en 5 à 15 minutes.

**Ajoutez vos produits  
préférés à votre box.**



Scannez et découvrez  
les recettes Express  
au menu la semaine  
prochaine !



# Salade-repas au fromage de chèvre

2 portions | courgette et poivron grillés

## Ustensiles

Poêle à griller ou poêle, saladier

## Ingrédients

Roquette et mâche* (g)	90
Noix concassées (g)	40
Échalote (pièce(s))	1
Ciabatta complète (pièce(s))	1
Courgette* (pièce(s))	1
Poivron* (pièce(s))	1
Sauce au miel et moutarde* (g)	80
Fromage de chèvre frais (g)	200
À ajouter vous-même	
Huile d'olive (cs)	2
Poivre et sel	À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3372 /806	681 /163
Matières grasses (g)	60	12
dont acides gras saturés (g)	25,8	5,2
Glucides (g)	31	6
dont sucres (g)	12,3	2,5
Fibres alimentaires (g)	10	2
Protéines (g)	30	6
Sel (g)	2,5	0,5

## Allergènes

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

Recettes Express Durée totale : 15 min.



### 1. Couper les légumes

- Émincez l'**échalote** en fines demi-rondelles.
- Taillez la **courgette** en deux dans la longueur puis en fines tranches (toujours dans la longueur).
- Détaillez le **poivron** en lanières.

### 2. Griller les légumes

- Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive dans la poêle (à griller) et cuire ou griller la **courgette** et le **poivron** 2 minutes de chaque côté à feu vif.
- Réservez-les hors de la poêle et répétez l'opération jusqu'à ce que les deux **légumes** soient cuits.

### 3. Préparer les croûtons

- Coupez le **pain** en dés de 3 cm.
- Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive dans la poêle (à griller).
- Ajoutez-y les dés de **pain** et faites-les cuire 6 à 8 minutes (croustillants).
- Assaisonnez-les de sel et de poivre.

### 4. Apprêter la salade

- Ajoutez le **mélange de salades** et l'**échalote** au saladier.
- Ajoutez-y la **sauce au miel et moutarde** et mélangez bien. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Ajoutez-y la **courgette** et le **poivron**.
- Garnissez des **noix concassées**, des **croûtons** et du **fromage de chèvre**.

Bon appétit !



Roquette et mâche



Noix concassées



Échalote



Ciabatta complète



Courgette



Poivron



Sauce au miel et moutarde



Fromage de chèvre frais



## Envie de plus ?

Du petit-déj' au lunch,  
en passant par un snack ou  
accompagnement : découvrez nos  
autres recettes Express et préparez  
un délice pour 2 en 5 à 15 minutes.

**Ajoutez vos produits  
préférés à votre box.**



Scannez et découvrez  
les recettes Express  
au menu la semaine  
prochaine !



# Pancakes à la banane, myrtilles et noix de coco râpée arrosés de miel

## Ustensiles

Bol, fouet, poêle

## Ingrédients pour 2 personnes

	2p
Myrtilles* (g)	125
Banane (pièce(s))	4
Œuf de poule* (pièce(s))	6
Cannelle en poudre (sachet(s))	1
Noix de coco râpée (g)	40
A ajouter vous-même	
Miel (cs)	1
Huile de tournesol (cs)	1
Farine (cs)	1
Sel (pincée)	1

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3186 /762	591 /141
Matières grasses (g)	38	7
dont acides gras saturés (g)	17,2	3,2
Glucides (g)	71	13
dont sucres (g)	54,5	10,1
Fibres alimentaires (g)	11	2
Protéines (g)	27	5
Sel (g)	3,0	0,6

## Allergènes

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

Recettes Express Durée totale : 10 min.



### 1. Préparer

- Écrasez 3 **bananes** à la fourchette dans le bol (voir conseil).
- Coupez la **banane** restante en rondelles.

**Conseil :** Ces pancakes sont meilleurs avec des bananes mûres. Si les bananes ne sont pas encore tout à fait mûres, utilisez un mixeur plongeant ou un blender pour les écraser plus facilement.

### 2. Préparer la pâte

- Ajoutez les **œufs**, la **cannelle**, 1 cs de farine et 1 pincée de sel à la purée de **bananes** et remuez avec une fourchette ou un fouet pour former une pâte.
- Ajoutez  $\frac{3}{4}$  des **myrtilles** et la moitié de la **noix de coco râpée** (voir conseil). Mélangez bien.

**Conseil :** Si vous n'aimez pas la noix de coco râpée ou les myrtilles chaudes, ne les incorporez pas à la pâte et ajoutez-y 1 cs de farine en plus. Utilisez-les éventuellement plus tard en garniture.

### 3. Cuire

- Faites chauffer  $\frac{1}{2}$  cs d'huile de tournesol par personne dans la poêle à feu moyen-vif.
- Versez 1 louche de pâte (voir conseil). Faites dorer 2 minutes de chaque côté.
- Répétez jusqu'à épuisement de la pâte. Si nécessaire, ajoutez de l'huile de tournesol à la poêle entre deux **pancakes**.

**Conseil :** Si la pâte est encore liquide lorsque vous retournez le pancake, secouez la poêle pour répartir la pâte ou utilisez un couvercle pour la faire durcir plus vite !

### 4. Servir

- Empilez les **pancakes** sur un plat à service et saupoudrez le reste de **noix de coco râpée** par-dessus.
- Garnissez des **myrtilles** restantes et des rondelles de **banane**.
- Arrosez de miel.

**Bon appétit !**



Myrtilles



Banane



Œuf de poule



Cannelle en poudre



Noix de coco râpée



## Envie de plus ?

Du petit-déj' au lunch,  
en passant par un snack ou  
accompagnement : découvrez nos  
autres recettes Express et préparez  
un délice pour 2 en 5 à 15 minutes.

**Ajoutez vos produits  
préférés à votre box.**



Scannez et découvrez  
les recettes Express  
au menu la semaine  
prochaine !



# Cheeseburger au lard et cheddar

## ketchup fumé et cornichons

### Ustensiles

2x poêle

### Ingrédients pour 2 personnes

Pain brioché (pièce(s))	2
Burger Meatier* (pièce(s))	2
Cheddar râpé* (g)	50
Ketchup fumé* (g)	60
Cornichons* (g)	50
Lard* (tranches)	4
A ajouter vous-même	
Huile de tournesol (cs)	1

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2786 /666	974 /233
Matières grasses (g)	38	13
dont acides gras saturés (g)	17	5,9
Glucides (g)	44	15
dont sucres (g)	10	3,5
Fibres alimentaires (g)	4	1
Protéines (g)	35	12
Sel (g)	4	1,4

### Allergènes

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

Recettes Express Durée totale : 10 min.



### 1. Préparer

- Séparez les tranches de **lard** les unes des autres.
- Faites chauffer la poêle, sans huile, à feu moyen-vif et faites-y cuire le **lard** 3 à 4 minutes pour qu'il soit croquant.

### 2. Cuire

- Pendant ce temps, faites chauffer l'huile de tournesol dans l'autre poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le **burger** 2 à 3 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit.

### 3. Faire fondre le fromage

- Dans les 2 dernières minutes, saupoudrez le **burger** de **cheddar râpé** et couvrez la poêle pour que le fromage puisse fondre.
- Coupez le **pain brioché** en deux et faites-en griller les faces tranchées 1 minute sans huile, dans la même poêle.

### 4. Servir

- Tartinez l'intérieur des **pains briochés** de **ketchup fumé**.
- Déposez le **burger** sur la partie inférieure du **pain**, puis le **lard**.
- Dispersez les **cornichons** dessus et déposez la partie supérieure du **pain burger** sur le tout.

Bon appétit !



Pain brioché



Burger Meatier



Cheddar râpé



Ketchup fumé



Cornichons



Lard



## Envie de plus ?

Du petit-déj' au lunch,  
en passant par un snack ou  
accompagnement : découvrez nos  
autres recettes Express et préparez  
un délice pour 2 en 5 à 15 minutes.

**Ajoutez vos produits  
préférés à votre box.**



Scannez et découvrez  
les recettes Express  
au menu la semaine  
prochaine !



# Toast à l'avocat, œufs et tomates cerises

persil, coriandre, citron vert et feta

## Ustensiles

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

## Ingrédients pour 2 personnes

Avocat (pièce(s))	2
Demi-baguette (pièce(s))	2
Œuf de poule* (pièce(s))	4
Citron vert (pièce(s))	1
Tomates cerises rouges (g)	125
Gousse d'ail (pièce(s))	1
Feta* (g)	50
Persil plat et coriandre frais* (g)	10

### À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1
Vinaigre de vin blanc (cs)	4
Poivre et sel	À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3817 /912	696 /166
Matières grasses (g)	52	10
dont acides gras saturés (g)	11,6	2,1
Glucides (g)	75,1	14
dont sucres (g)	6	1,1
Fibres alimentaires (g)	11	2
Protéines (g)	33	6
Sel (g)	2,4	0,4

## Allergènes

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

Recettes Express Durée totale : 15 min.



### 1. Préparer

Préchauffez le four à 220°C. Coupez la **baguette** en deux dans la longueur et badigeonnez-en les faces tranchées d'huile d'olive. Placez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez 5 à 7 minutes (voir conseil). Coupez l'**avocat** en deux. Retirez-en le noyau et la peau. Écrasez-en finement la chair à la fourchette dans le petit bol. Pressez la ½ du **citron vert** par-dessus. Salez, poivrez et mélangez. Coupez l'autre ½ du **citron vert** en quartiers.

**Conseil** : Si vous avez un grille-pain ou une presse à panini, utilisez-le(la) pour faire griller la baguette.

### 2. Cuire les œufs

Cette étape vous fournit des explications simples pour préparer les **œufs**. Si vous souhaitez les pocher, suivez la méthode de préparation de l'étape suivante.

Portez de l'eau à hauteur des **œufs** dans la casserole. Portez à ébullition et faites-les cuire 6 à 8 minutes à couvert (voir conseil). Écalez les **œufs** et coupez-les en deux. Passez à l'étape 4.

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

### 3. Pocher les œufs

Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la grande casserole et ajoutez-y le vinaigre de vin blanc (scannez ci-contre !). Cassez chaque **œuf** dans un petit verre. Effectuez des mouvements circulaires au fouet dans la casserole pour former un tourbillon d'eau. Déposez les **œufs** 1 par 1 au centre du tourbillon. Portez le feu sur doux. Faites cuire jusqu'à ce que les blancs d'**œufs** soient complètement cuits et fermes, environ 2 à 3 minutes (voir conseil). Retirez chaque **œuf** de la casserole avec l'écumoire et déposez-le sur une assiette recouverte d'essuie-tout.

### 4. Servir

Servez les **toasts** sur les assiettes. Épluchez l'**ail**, coupez-le en deux et frottez-en un peu les **toasts** (voir conseil). Tartinez le mélange à base d'**avocat** sur les **toasts**. Coupez les **tomates cerises** en deux et répartissez-les sur les **toasts à l'avocat**. Émiettez la **feta**, ciselez le **persil** et la **coriandre** et garnissez-en les **toasts**.

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



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



Avocat



Demi-baguette



Œuf de poule



Citron vert



Tomates cerises rouges



Gousse d'ail



Feta



Persil plat



## Envie de plus ?

Du petit-déj' au lunch,  
en passant par un snack ou  
accompagnement : découvrez nos  
autres recettes Express et préparez  
un délice pour 2 en 5 à 15 minutes.

**Ajoutez vos produits  
préférés à votre box.**



Scannez et découvrez  
les recettes Express  
au menu la semaine  
prochaine !



# Spaghetti frais au saumon fumé crème fraîche et épinards

## Ustensiles

Casserole avec couvercle, passoire, petit bol, poêle

## Ingrédients pour 2 personnes

Spaghetti frais* (g)	250
Saumon fumé à froid* (g)	120
Crème fraîche liquide* (ml)	200
Épinards* (g)	100
Citron jaune (pièce(s))	1

### À ajouter vous-même

Huile de tournesol (cs)	½
* Conserver au réfrigérateur	

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2131 /509	774 /185
Matières grasses (g)	12	4
dont acides gras saturés (g)	2,2	0,8
Glucides (g)	74	27
dont sucres (g)	2	0,7
Fibres alimentaires (g)	4	1
Protéines (g)	27	10
Sel (g)	1	0,3

## Allergènes

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

Recettes Express Durée totale : 15 min.



### 1. Cuire les pâtes

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

### 2. Cuire

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

### 3. Préparer la sauce

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

### 4. Servir

- Servez les **pâtes** dans des assiettes creuses.
- Accompagnez des quartiers de **citron**.

Bon appétit !



Spaghetti frais



Saumon fumé à froid



Crème fraîche liquide



Épinards



Citron jaune



## Envie de plus ?

Du petit-déj' au lunch,  
en passant par un snack ou  
accompagnement : découvrez nos  
autres recettes Express et préparez  
un délice pour 2 en 5 à 15 minutes.

**Ajoutez vos produits  
préférés à votre box.**



Scannez et découvrez  
les recettes Express  
au menu la semaine  
prochaine !



# Flammekueche au jambon serrano

## garnie de figue séchée et crème balsamique

### Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, petit bol

### Ingrédients pour 2 personnes

Flammekueche* (pièce(s))	2
Jambon Serrano* (g)	80
Échalote (pièce(s))	1
Crème aigre bio* (g)	100
Morceaux de figue séchée (g)	40
Crème balsamique (g)	16

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1889 /451	811 /194
Matières grasses (g)	11	5
dont acides gras saturés (g)	4,8	2,1
Glucides (g)	62	26
dont sucres (g)	17,6	7,6
Fibres alimentaires (g)	3	1
Protéines (g)	23	10
Sel (g)	3,0	1,3

### Allergènes

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

Recettes Express Durée totale : 15 min.



#### 1. Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Disposez la **flammekueche** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Dans le petit bol, ajoutez les **figues séchées** et un fond d'eau, puis laissez gonfler jusqu'à utilisation.
- Émincez l'**échalote** en demi-rondelles.

#### 2. Garnir

- Tartinez la **flammekueche** de **crème aigre**.
- Dispersez-y l'**échalote**.

#### 3. Cuire

- Enfourez la **flammekueche** 8 à 10 minutes.
- Ajoutez-y les **morceaux de figue** dans les 2 dernières minutes.

#### 4. Servir

- Coupez la **flammekueche** en morceaux et garnissez de **jambon serrano**.
- Arrosez de **crème balsamique**.

Bon appétit !



Flammekueche



Jambon Serrano



Échalote



Crème aigre bio



Morceaux de figue séchée



Crème balsamique



## Envie de plus ?

Du petit-déj' au lunch,  
en passant par un snack ou  
accompagnement : découvrez nos  
autres recettes Express et préparez  
un délice pour 2 en 5 à 15 minutes.

**Ajoutez vos produits  
préférés à votre box.**



Scannez et découvrez  
les recettes Express  
au menu la semaine  
prochaine !



# Pain perdu brioché

servi avec du mascarpone, garni de framboises et cannelle

## Ustensiles

Fouet, poêle, 2x assiette creuse

## Ingrédients pour 2 personnes

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2794 / 668	514 / 123
Matières grasses (g)	33	6
dont acides gras saturés (g)	4,2	3,3
Glucides (g)	68	11
dont sucres (g)	19,2	6,2
Fibres alimentaires (g)	7	1
Protéines (g)	22	5
Sel (g)	3,2	0,7

## Allergènes

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

Recettes Express Durée totale : 15 min.



### 1. Préparer

- Coupez le **pain brioché** en deux.

### 2. Mélanger

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

### 3. Tremper et cuire

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

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

### 4. Servir

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

**Conseil :** Si vous aimez le sucré, arrosez d'un peu de miel !

**Bon appétit !**



Pain brioché



Mascarpone



Œuf de poule



Lait demi-écrémé bio



Framboises



Cannelle en poudre



## Envie de plus ?

Du petit-déj' au lunch, en passant par un snack ou accompagnement : découvrez nos autres recettes Express et préparez un délice pour 2 en 5 à 15 minutes.

**Ajoutez vos produits préférés à votre box.**



Scannez et découvrez les recettes Express au menu la semaine prochaine !



# Smoothie bowl "vert" vegan

avocat, mangue, kiwi et épinards

## Ustensiles

Blender ou bol profond avec mixeur plongeant

## Ingrédients pour 2 personnes

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2591 / 619	489 / 117
Matières grasses (g)	40	8
dont acides gras saturés (g)	24,3	4,6
Glucides (g)	53	10
dont sucres (g)	42,5	8
Fibres alimentaires (g)	8	2
Protéines (g)	8	1
Sel (g)	0,1	0,0

## Allergènes

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

Recettes Express Durée totale : 5 min.



### 1. Préparer

- Coupez l'**avocat** en deux et retirez-en le noyau et la peau. Détaillez-en la chair en dés.
- Épluchez la **mangue** et coupez-en la chair en dés.
- Coupez 2 **bananes** en rondelles.
- Épluchez le **kiwi** et coupez-le en dés. Réservez tout le **kiwi** et une partie des dés de **mangue** et rondelles de **banane** pour la garniture.

### 2. Préparer le smoothie

- Ajoutez l'**avocat**, les **épinards**, le **lait de coco** et la majeure partie de la **banane** et de la **mangue** au blender ou bol profond.

### 3. Mixer

- Mixez le tout en **smoothie** épais avec un blender ou mixeur plongeant (voir conseil).

**Conseil :** Ajoutez éventuellement 1 filet de lait ou d'eau pour éclaircir le smoothie.

### 4. Servir

- Versez le **smoothie** dans 2 bols ou assiettes creuses.
- Garnissez-le de **noix de coco râpée**, de **kiwi** et du reste de **banane** et **mangue**.

**Bon appétit !**



Lait de coco



Mangue



Avocat



Banane



Épinards



Kiwi vert



Noix de coco râpée



## Envie de plus ?

Du petit-déj' au lunch,  
en passant par un snack ou  
accompagnement : découvrez nos  
autres recettes Express et préparez  
un délice pour 2 en 5 à 15 minutes.

**Ajoutez vos produits  
préférés à votre box.**



Scannez et découvrez  
les recettes Express  
au menu la semaine  
prochaine !



# Smoothie tutti frutti à la framboise

2 portions | ananas, orange et banane

## Ustensiles

Mixeur ou blender, 2x bol profond

## Ingrédients

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1749 /418	385 /92
Matières grasses (g)	23	5
dont acides gras saturés (g)	19,8	4,4
Glucides (g)	46	10
dont sucres (g)	37	8,1
Fibres alimentaires (g)	8	2
Protéines (g)	5	1
Sel (g)	0,1	0

## Allergènes

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

## Recettes Express

Durée totale : 5 - 10 min.



### 1. Préparer

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

### 2. Presser

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

### 3. Mixer

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

### 4. Servir

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

**Bon appétit !**



Lait de coco



Banane



Orange



Framboises



Ananas



## Envie de plus ?

Du petit-déj' au lunch, en passant par un snack ou accompagnement : découvrez nos autres recettes Express et préparez un délice pour 2 en 5 à 15 minutes.

**Ajoutez vos produits préférés à votre box.**



Scannez et découvrez les recettes Express au menu la semaine prochaine !

