



# 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

Jalapeños coupés* (g)	60
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

### À ajouter vous-même

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	964 /230
Lipides total (g)	15
Dont saturés (g)	4,2
Glucides (g)	18
Dont sucres (g)	1,8
Fibres (g)	3
Protéines (g)	5
Sel (g)	0,6

## Allergènes

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

1



2



3



## Préparer les nachos

- Préchauffez le four à 180°C. Coupez l'oignon nouveau en fines rondelles.
- Disposez les chips de tortillas sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Garnissez-les uniformément des jalapeños (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) et des  $\frac{2}{3}$  de l'oignon nouveau. Parsemez de fromage râpé.
- Enfourez 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 le citron vert par-dessus. Mélangez bien le tout et assaisonnez de sel et de poivre.

## 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 bol et servez-la, ainsi que le guacamole, en dip, pour les nachos.

Bon appétit !



# Rouleaux de printemps vietnamiens aux crevettes

légumes crus et sauce cacahuète-soja | 10 pièces

Mise en bouche

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Assiette creuse, casserole, assiette, petit bol, poêle

## Ingrédients

Feuilles de riz (pièce(s))	1
Crevettes* (g)	160
Mini-concombre* (pièce(s))	1
Chou rouge râpé* (g)	100
Poivron* (pièce(s))	1
Sauce à la cacahuète* (g)	80
Huile de sésame (ml)	10
Nouilles plates de riz (g)	100
À ajouter vous-même	
Miel [ou alternative vegan] (cs)	1
Vinaigre de vin blanc (cs)	1
Huile de tournesol (cs)	1
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cc)	1

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	597 /143
Lipides total (g)	4
Dont saturés (g)	0,7
Glucides (g)	21
Dont sucres (g)	3,8
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.



## Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et faites-y cuire les nouilles de riz 6 à 7 minutes. Ensuite, égouttez-les, puis rincez-les sous l'eau froide.
- Remettez-les dans la casserole et arrosez-les d'1 filet d'huile de tournesol. Mélangez bien, puis réservez jusqu'à utilisation.
- Coupez le concombre et le poivron en petites lanières.

## Préparer la sauce

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les crevettes 3 à 4 minutes.
- Dans le petit bol, ajoutez la sauce à la cacahuète et l'huile de sésame et mélangez-les avec la sauce soja, le vinaigre de vin blanc et le miel.
- Remplissez une assiette creuse d'eau tiède. Faites-y tremper les feuilles de riz une par une 5 à 10 secondes, puis disposez-les immédiatement sur une assiette.

## Servir

- Disposez les crevettes au centre de la feuille de riz puis déposez-y un peu de chou, de poivron, de concombre et de nouilles.
- Repliez le bas de la feuille de riz sur la garniture, ensuite, les côtés, puis enroulez.
- Répétez l'opération avec le reste des feuilles de riz.
- Servez sur un plateau ou une grande assiette et accompagnez de la sauce cacahuète-soja.

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)	2820 / 674	766 / 183
Lipides total (g)	42	12
Dont saturés (g)	5,1	1,4
Glucides (g)	50	14
Dont sucres (g)	5,7	1,5
Fibres (g)	7	2
Protéines (g)	20	6
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 de 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 et 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 de 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 du reste des quartiers de citron vert.

**Bon appétit !**



## Poulet saté

coriandre fraîche et oignons frits | 4 portions

Mise en bouche

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Bol, casserole en inox, piques à brochettes

## Ingrédients

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	764 /183
Lipides total (g)	11
Dont saturés (g)	3,9
Glucides (g)	8
Dont sucres (g)	5,7
Fibres (g)	1
Protéines (g)	13
Sel (g)	1,4

## Allergènes

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



## Préparer

- Coupez le poulet en lanières plus petites dans la longueur.
- Dans le bol, mélangez la sauce hoisin avec la sauce soja. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Ajoutez le poulet à cette marinade et réservez jusqu'à utilisation.

## Cuire le poulet

- Préchauffez le BBQ (voir conseil).
- Enfilez le poulet sur les piques à brochette.
- Faites griller les brochettes au BBQ 8 à 10 minutes, ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit à cœur.
- Ciselez finement la coriandre.

**Conseil :** Vous pouvez aussi cuire les brochettes 8 à 10 minutes dans un four préchauffé, ou les faire griller à la poêle.

## Servir

- Transférez la sauce à la cacahuète et la sauce soja sucrée dans la casserole en inox. Mélangez bien à feu doux 3 à 5 minutes. Ajoutez un peu de sauce rouge épicée (de type harissa) à votre goût.
- Servez les brochettes de poulet sur un plat à service.
- Accompagnez de la sauce à la cacahuète et garnissez des oignons frits.
- Parsemez la coriandre sur le poulet.

**Bon appétit !**



# Crevettes panées croustillantes

mayonnaise à la sriracha et dip à la mangue | 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, petit bol, 2x bol

## Ingrédients

Crevettes* (g)	320
Chapelure panko (g)	50
Épices pili-pili (cc)	3
Chutney de mangue* (g)	40
Crème aigre bio* (g)	50
Mayo à la sriracha* (g)	50
À ajouter vous-même	
Mayonnaise [végétale] (cs)	1
Huile d'olive (cs)	2
Sauce rouge épicée [de type harissa] (cc)	1
Poivre et sel	À votre goût

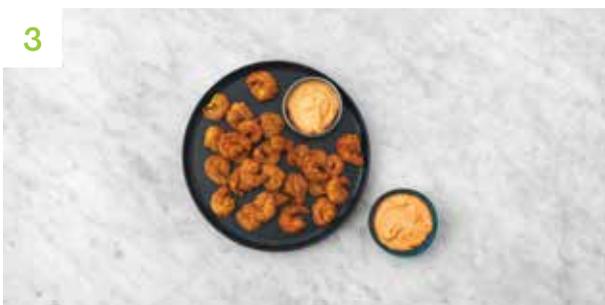
\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	795 /190
Lipides total (g)	12
Dont saturés (g)	2
Glucides (g)	11
Dont sucres (g)	2,9
Fibres (g)	1
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.
- Ajoutez la mayonnaise classique dans le bol.
- Dans l'autre bol, mélangez le panko, les épices pili-pili (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) et 2 cs d'huile d'olive.

## Cuire les crevettes

- Ajoutez les crevettes à la mayonnaise puis salez et poivrez à votre goût. Mélangez bien.
- Passez les crevettes dans le panko - en veillant à ce qu'elles en soient entièrement recouvertes. Disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Enfourez-les 10 à 15 minutes dans le haut du four, ou jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées.

## Servir

- Mélangez le chutney de mangue et la crème aigre dans le petit bol.
- Ajoutez-y de la sauce rouge épicée (de type harissa) puis salez et poivrez à votre goût.
- Disposez les crevettes croustillantes sur un plat à service.
- Accompagnez-les du dip à la mangue et de la mayonnaise à la sriracha servis dans des petits bols séparés.

**Bon appétit !**



# Baguettes fromagées au pesto à l'ail

gouda | à partager

Mise en bouche

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

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

## Ingrédients

Gousse d'ail (pièce(s))	2
Pesto* (g)	40
Demi-baguette (pièce(s))	4
Gouda râpé* (g)	150
À ajouter vous-même	
Huile d'olive (cs)	4

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1348 /322
Lipides total (g)	16
Dont saturés (g)	5,3
Glucides (g)	35
Dont sucres (g)	0,8
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.



## Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Écrasez ou émincez l'ail.
- Entaillez les demi-baguettes en tranches, sans les couper entièrement puis déposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

## Préparer les demi-baguettes

- Dans le bol de taille moyenne, mélangez l'ail, le fromage, le pesto et l'huile d'olive.
- Entre les tranches, répartissez uniformément les  $\frac{2}{3}$  du mélange au pesto à l'aide d'une cuillère (voir conseil).

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

## Servir

- Étalez le reste du mélange au pesto sur les demi-baguettes.
- Enfouez 10 à 12 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu et légèrement doré.
- Déposez les demi-baguettes sur un plat à service.
- Laissez refroidir quelques minutes puis laissez chacun se servir en déchirant des tranches.

**Bon appétit !**



# Flammekueche au saumon fumé

garnie de câpres, citron et crème aigre | 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

## Ingrédients

Flammekueche* (pièce(s))	2
Saumon fumé à froid* (g)	120
Crème aigre bio* (g)	100
Câpres (g)	30
Oignon rouge (pièce(s))	1
Citron* (pièce(s))	1
Mâche* (g)	80

### À ajouter vous-même

Poivre et sel À votre goût

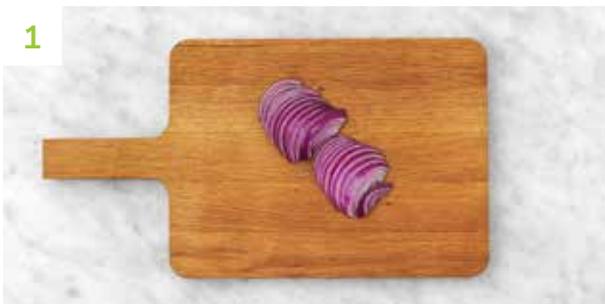
\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1812 / 433	557 / 133
Lipides total (g)	14	4
Dont saturés (g)	4,9	1,5
Glucides (g)	50	15
Dont sucres (g)	4,4	1,4
Fibres (g)	3	1
Protéines (g)	24	7
Sel (g)	2,2	0,7

## 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.
- Coupez l'oignon en demi-rondelles.

## Garnir la flammekueche

- Étalez la crème aigre sur la flammekueche, mais gardez-en 1 cs pour la garniture.
- Garnissez la flammekueche d'oignon et câpres. Salez et poivrez à votre goût.
- Enfournez la flammekueche 8 à 10 minutes pour qu'elle soit joliment dorée.
- Pendant ce temps, taillez le citron en quartiers.

## Servir

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

**Bon appétit !**



# Camembert cuit et torsades de pâte feuilletée

garnis d'oignon, lard et thym | à partager

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, poêle

## Ingrédients

Camembert* (g)	240
Pâte feuilletée* (roll(s))	1
Oignon (pièce(s))	2
Gousse d'ail (pièce(s))	1
Thym frais* (g)	10
Lard* (tranche(s))	4
À ajouter vous-même	
Miel [ou alternative vegan] (cs)	1
Poivre et sel	À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1048 /250
Lipides total (g)	16
Dont saturés (g)	9,5
Glucides (g)	17
Dont sucres (g)	3,7
Fibres (g)	2
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 190°C.
- Coupez l'oignon en demi-rondelles.
- Écrasez ou émincez l'ail.
- Retirez les feuilles de thym des brins.

## Cuire l'oignon et le lard

- Faites chauffer la poêle à feu moyen-vif et cuire le lard et l'oignon 3 à 4 minutes.
- Au dernier moment, ajoutez-y les  $\frac{3}{4}$  des feuilles de thym et l'ail. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Pendant ce temps, faites quelques entailles peu profondes sur le dessus du camembert et remplissez-le du reste des feuilles de thym.
- Déroulez la pâte feuilletée sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

## Enfourner et servir

- Disposez le camembert au milieu de la pâte, puis découpez 12 bandes du centre vers les bords de la pâte.
- Ajoutez un peu du mélange oignon-lard sur chaque bande. Torsadez chaque bande 2 fois, en alternant à gauche et à droite.
- Enfourez le camembert et les torsades de pâte feuilletée 14 à 16 minutes.
- Servez le camembert et les torsades sur un plat à service. Arrosez le camembert de miel à votre convenance.

Bon appétit !



# Banana bread marbré

chocolat au lait et noisettes | 10 tranches

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

Moule à cake de 25 cm de longueur, grand bol, mixeur à main, papier sulfurisé, casserole en inox, piques à brochettes, bol résistant à la chaleur

## Ingrédients

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1508 /360
Lipides total (g)	18
Dont saturés (g)	5,8
Glucides (g)	42
Dont sucres (g)	25,9
Fibres (g)	3
Protéines (g)	5
Sel (g)	0,6

## Allergènes

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



## Préparer

- Préchauffez le four à 160°C. Graissez le moule à cake, ou chemisez-le de papier sulfurisé.
- Écrasez 2 bananes à la fourchette (voir conseil). Coupez la 3e en deux dans la longueur. Réservez-la.
- Portez un fond d'eau à ébullition dans la casserole en inox. Placez un bol résistant à la chaleur dessus en veillant à ce qu'il ne touche pas l'eau. Faites fondre 50 g de chocolat dans le bol. Une fois entièrement fondu, laissez-le refroidir un peu.
- Concassez grossièrement les noisettes.

## Préparer la pâte

- Dans le grand bol, mélangez la banane écrasée avec la préparation pour banana bread, l'eau et l'huile de tournesol. Mélangez le tout au fouet, ou au mixeur à main, jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
- Mélangez les noisettes et le reste des pépites de chocolat à la pâte.
- Ajoutez la moitié de la pâte au bol contenant le 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.

## Servir

- Placez les 2 moitiés de banane sur le dessus et pressez-les légèrement dans la pâte en veillant à ce qu'elles restent visibles.
- Enfouez le banana bread 45 à 55 minutes.
- Vérifiez la cuisson du banana bread en le piquant avec une pique à brochette. Si elle en ressort sèche, le banana bread est prêt !
- Sortez-le du four et laissez-le refroidir 15 minutes dans le moule.

Bon appétit !



## Brownie aérien aux myrtilles

noix de pécan et noix de coco râpée | +/- 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

Moule à cake, grand bol, papier sulfurisé

## Ingrédients

Noix de pécan concassées (g)	50
Œuf* (pièce(s))	2
Noix de coco râpée (g)	20
Préparation pour brownie (g)	400
Myrtilles* (g)	125
À ajouter vous-même	
Beurre [végétal] (g)	40
Eau (ml)	80

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1374 /328
Lipides total (g)	13
Dont saturés (g)	5,8
Glucides (g)	44
Dont sucres (g)	27,9
Fibres (g)	3
Protéines (g)	6
Sel (g)	1,3

## Allergènes

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



## Préparer

- Sortez le beurre du réfrigérateur, pesez-le et coupez-le en dés. Laissez-le à température ambiante.
- Préchauffez le four à 180°C. Chemisez le moule à cake de 20 x 20 cm de papier sulfurisé.
- Dans le grand bol, mélangez la préparation pour brownie avec l'eau, le beurre et les œufs en une pâte homogène (voir conseil).

**Conseil :** Si vous disposez d'un mixeur (à main), mixez la pâte 4 minutes à vitesse réduite.

## Enfourner

- Ajoutez-y 15 g de noix de coco râpée, les noix de pécan et les 2/3 des myrtilles. Remuez délicatement.
- Versez la pâte dans le moule à cake recouvert de papier sulfurisé.
- Enfourez le brownie 25 à 30 minutes.
- Il est prêt lorsqu'il présente des fissures sur le dessus.

## Servir

- Sortez le brownie du four et laissez-le refroidir quelques minutes (voir conseil).
- Parsemez-le du reste de myrtilles et noix de coco râpée.
- Découpez-le en 9 parts environ et servez-les une par une depuis le moule à cake.

**Conseil :** Utilisez une pique à brochette pour contrôler la cuisson du brownie. Il peut être encore collant à l'intérieur, mais si la pâte est encore trop liquide, poursuivez-en la cuisson quelques minutes.

**Bon appétit !**



# Carrot cake et glaçage au fromage frais et citron

garni de noix de coco râpée et de pistaches | +/- 10 parts

Pâtisserie

Durée de préparation : 80 - 90 min.



Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Bol, moule à gâteau/tarte de 24 cm de diamètre, râpe, mixeur à main, grand bol, râpe fine, papier sulfurisé, piques à brochettes, spatule

## Ingrédients

Beurre doux* (g)	160
Carotte* (pièce(s))	3
Sucre cristallisé (g)	200
Œuf* (pièce(s))	4
Farine de blé (g)	200
Levure chimique (g)	12
Cannelle en poudre (cc)	1½
Sucre glace (g)	100
Fromage frais* (g)	100
Citron* (pièce(s))	1
Noix de muscade (pointe(s))	2
Noix de coco râpée (g)	40
Pistaches (g)	20
<b>À ajouter vous-même</b>	
Sel (cc)	½

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1190 /284
Lipides total (g)	14
Dont saturés (g)	8,6
Glucides (g)	33
Dont sucres (g)	22,9
Fibres (g)	2
Protéines (g)	5
Sel (g)	0,6

## Allergènes

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



## Préparer

- Sortez le beurre du réfrigérateur. Pesez-en 160 g, coupez-le en dés et laissez à température ambiante.
- Préchauffez le four à 180°C. Râpez la carotte.
- Recouvrez le moule à gâteau de 24 cm de diamètre de papier sulfurisé.
- Dans le grand bol, mélangez le beurre, le sucre et le sel à la spatule ou au mixeur en une masse crémeuse et aérée. Mélangez-y les œufs un par un.

## Préparer la pâte

- Incorporez-y la farine, la levure chimique, la cannelle et 2 pointes de noix de muscade délicatement à la spatule. Ajoutez enfin la carotte et noix de coco râpées à la pâte, toujours à la spatule.
- Versez la pâte dans le moule à gâteau. Enfourez 50 à 60 minutes.
- Concassez grossièrement les pistaches.
- Versez le sucre glace dans le bol. Ajoutez-y le fromage frais cuillère par cuillère et battez à la fourchette pour obtenir une masse homogène.

## Servir

- Prélevez le zeste du citron et pressez le citron. Ajoutez le zeste au mélange à base de fromage frais et ajoutez un peu de jus de citron à votre goût.
- Contrôlez la cuisson du carrot cake en le piquant avec une pique à brochette. Si elle en ressort propre, le cake est cuit !
- Sortez-le du four et laissez-le refroidir entièrement.
- Étalez le glaçage au fromage frais sur le dessus du gâteau et garnissez des pistaches.

**Bon appétit !**



# Crumble pomme-fraise

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.

## Ustensiles

Papier sulfurisé, bol, grand bol, mixeur à main, bol mélangeur, plat à four

## Ingrédients

Fraises* (g)	250
Farine de blé (g)	200
Sucre cristallisé (g)	155
Beurre doux* (g)	125
Pomme* (pièce(s))	2
Crème fraîche liquide* (ml)	200
Cannelle en poudre (cc)	3
À ajouter vous-même	
Cassonade (cs)	1

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1107 /265
Lipides total (g)	15
Dont saturés (g)	9,7
Glucides (g)	29
Dont sucres (g)	17,1
Fibres (g)	1
Protéines (g)	3
Sel (g)	0

## 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.
- Pesez le beurre, coupez-le en dés et réservez-les à température ambiante.
- Réservez 1 cs de farine et ajoutez le reste au grand bol. Ajoutez-y la moitié de la cannelle, 150 g de sucre cristallisé et le beurre, puis malaxez en une pâte homogène.
- Émiettez la pâte à la main puis réservez-la au réfrigérateur pendant que vous préparez la garniture.

## Préparer la garniture

- Épluchez les pommes et retirez-en le trognon, puis coupez-les en dés de 2 cm. Taillez les fraises en petits morceaux.
- Dans le bol, mélangez la pomme et les fraises avec le reste de cannelle, la cuillère de farine réservée et la cassonade.
- Beurrez ou tapissez un plat à four de 20 x 20 cm de papier sulfurisé.
- Transférez la garniture aux fruits dans le plat à four, puis répartissez-y uniformément les miettes de pâte. Assurez-vous que les fruits en soient entièrement recouverts.

## Servir

- Enfourez le crumble 30 à 35 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Pendant ce temps, transférez la crème et 5 g de sucre cristallisé dans le bol mélangeur et fouettez au mixeur à main jusqu'à obtenir des pics fermes (voir conseil). Conservez la crème fouettée au réfrigérateur jusqu'à ce que le crumble soit prêt.
- Laissez refroidir le crumble 5 minutes avant de le servir.
- Accompagnez de la crème fouettée.

**Conseil :** Goûtez et ajoutez plus de sucre à votre convenance.

**Bon appétit !**

Petit-déj

Faites le plein de vitamines!

**1** Ciabatta garnie d'omelette et de tomates cerises  
ciboulette fraîche

**2** Crackers garnis d'avocat et de fromage de chèvre

**3** Smoothie banane-ananas

# Ciabatta garnie d'omelette et de tomates cerises

ciboulette fraîche | 2 petits-déj. pour 2 personnes

20 min.



## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, poêle avec couvercle

## Ingrédients pour 2 personnes

Œuf* (pièce(s))	4
Ciabatta blanche (pièce(s))	2
Tomates cerises rouges (g)	125
Ciboulette fraîche* (g)	5
À ajouter vous-même	
Beurre [végétal] (cs)	½
Lait [végétal] (splash)	1
Poivre et sel	à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs Nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1803 /431	650 /155
Lipides total (g)	19	7
Dont saturés (g)	5,8	2,1
Glucides (g)	42	15
Dont sucres (g)	4,3	1,6
Fibres (g)	3	1
Protéines (g)	22	8
Sel (g)	1,2	0,4

## Étape 1.

- Préchauffez le four à 200°C.
- Coupez les tomates cerises en quatre.
- Ciselez finement la ciboulette.

## Étape 2.

- Déposez les petits pains sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Enfourez 5 à 7 minutes.

## Étape 3.

- Cassez les œufs dans le bol et mélangez-les bien avec le lait.
- Ajoutez-y les ¾ des tomates cerises, puis salez et poivrez.
- Dans la poêle, faites fondre le beurre et versez-y le mélange à base d'œufs. Vous préparez ici 1 omelette pour 2 personnes.
- Couvrez la poêle et laissez cuire 6 à 8 minutes, ou jusqu'à ce que les œufs soient bien figés.

## Étape 4.

- Coupez la ciabatta en deux.
- Répartissez l'omelette sur la moitié inférieure.
- Garnissez du reste de tomates cerises et de la ciboulette.

## Allergènes

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

## Contact

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

# Crackers garnis d'avocat et de fromage de chèvre

4 portions | 2 petits-déj. pour 2 personnes

10 min.



## Ustensiles

### Ingrédients pour 4 portions

Crackers (pièce(s))	12
Avocat (pièce(s))	2
Cresson* (g)	20
Fromage de chèvre frais* (g)	100

#### À ajouter vous-même

Poivre et sel	à votre goût
---------------	--------------

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs Nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	896 /214
Lipides total (g)	16
Dont saturés (g)	4,4
Glucides (g)	3
Dont sucres (g)	0,7
Fibres (g)	6
Protéines (g)	4
Sel (g)	0,6

## Allergènes

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

1. Servez 3 crackers par personne sur les assiettes.
2. Coupez 1 avocat en deux et retirez-en le noyau et la peau. Coupez-en la chair en tranches.
3. Étalez la moitié du fromage de chèvre sur les crackers.
4. Déposez-y les tranches d'avocat, puis garnissez de la moitié du cresson. Salez et poivrez à votre goût.
5. Répétez l'opération un autre jour pour préparer le second petit-déjeuner.

# Smoothie banane-ananas

4 portions | 2 petits-déj. pour 2 personnes

10 min.



## Ustensiles

Mixeur (plongeant) avec bol profond

### Ingrédients pour 4 portions

Lait de coco (ml)	500
Banane (pièce(s))	4
Ananas* (g)	200
Citron vert* (pièce(s))	1

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs Nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	469 /112
Lipides total (g)	7
Dont saturés (g)	5,8
Glucides (g)	11
Dont sucres (g)	8,7
Fibres (g)	1
Protéines (g)	1
Sel (g)	0

1. Épluchez 2 bananes et coupez-les en petits morceaux.
2. Ajoutez les bananes au blender (ou bol profond) avec 250 ml de lait de coco et la moitié de l'ananas.
3. Pressez la moitié du citron vert dans le blender (ou bol profond).
4. Mixez le tout au blender ou mixeur à main.
5. Répétez l'opération un autre jour pour préparer le second petit-déjeuner.

**Bon appétit !**



## Box Smoothie

3 smoothies frais | 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

Blender ou mixeur plongeant, bol profond

## Ingrédients

Lait de coco (ml)	500
Épinards* (g)	100
Avocat (pièce(s))	1
Banane (pièce(s))	4
Kiwi* (pièce(s))	1
Ananas* (g)	200
Orange* (pièce(s))	2
Myrtilles* (g)	250
Mangue* (pièce(s))	2
Noix de coco râpée (g)	10
Lait demi-écrémé bio* (ml)	250

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	374 /90
Lipides total (g)	4
Dont saturés (g)	3,2
Glucides (g)	10
Dont sucres (g)	8,5
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 aux myrtilles et à la mangue

- Pelez 1 banane et 1 mangue puis coupez-en la chair en petits morceaux.
- Ajoutez la banane, la mangue, 250 ml de lait de coco et 125 g de myrtilles au blender ou bol profond. Mixez le tout au blender ou mixeur plongeant jusqu'à obtention d'un smoothie épais.
- Servez le smoothie dans 2 verres.

## Smoothie tutti frutti

- Épluchez 1 banane et coupez-la en rondelles. Pressez l'orange et versez-en le jus dans le blender ou bol profond.
- Ajoutez ensuite 125 g de myrtilles (en en réservant quelques-unes pour la garniture), la banane, l'ananas et 250 ml de lait au blender ou bol profond. Mixez au blender ou au mixeur plongeant jusqu'à obtention d'un smoothie épais.
- Servez le smoothie dans 2 verres.

## Smoothie bowl « vert » vegan

- Coupez l'avocat en deux et retirez-en le noyau. Détaillez-en la chair en dés. Épluchez 1 mangue et 1 kiwi puis coupez-en la chair en dés. Coupez 2 bananes en rondelles.
- Réservez tout le kiwi et une partie des dés de mangue et banane pour la garniture.
- Ajoutez l'avocat, les épinards, 250 ml de lait de coco et le reste de la banane et de la mangue au blender ou bol profond. Mixez le tout en smoothie épais avec un blender ou mixeur plongeant. Versez le smoothie dans 2 bols. Garnissez-le de noix de coco râpée et des fruits réservés.

Bon appétit !



# Smoothie à la nectarine et à l'orange

yaourt et graines de chia | 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.

## Ustensiles

Mixeur (plongeant) avec bol profond, petit bol

## Ingrédients

Nectarine* (pièce(s))	4
Orange* (pièce(s))	2
Yaourt entier bio* (g)	200
Graines de chia (g)	10

### À ajouter vous-même

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1033 /247	204 /49
Lipides total (g)	6	1
Dont saturés (g)	2,5	0,5
Glucides (g)	35	7
Dont sucres (g)	32,3	6,4
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	8	2
Sel (g)	0,1	0

## Allergènes

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



## Préparer

- Coupez les oranges en deux et pressez-en le jus dans le petit bol. Réservez-en la pulpe pour la mixer au smoothie à l'étape suivante.
- Ajoutez les graines de chia au jus d'orange et mélangez bien, en remuant de temps à autre.
- Dénoyautez les nectarines et coupez-les en quartiers. Réservez-en 2 quartiers pour la garniture.

## Mixer

- Transférez les nectarines, le yaourt et le jus d'orange avec les graines de chia dans le mixeur (ou bol profond si vous utilisez un mixeur plongeant).
- Ajoutez-y la pulpe d'orange et mixez le tout en un smoothie épais et crémeux.
- Ajoutez du miel à votre convenance.

## Servir

- Servez le smoothie dans 2 verres.
- Faites une petite incision au milieu des quartiers de nectarine réservés afin de pouvoir les poser sur le bord des verres comme garniture.

**Bon appétit !**



# Overnight oats

pomme & cranberries | mangue & pistaches | pomme & myrtilles

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

Bol, film alimentaire

## Ingrédients

Flocons d'avoine (g)	400
Lait demi-écrémé bio* (ml)	700
Pomme* (pièce(s))	2
Mangue* (pièce(s))	1
Pistaches (g)	20
Graines de courge (g)	10
Confiture de myrtilles (g)	30
Myrtilles* (g)	125
Cranberries séchés (g)	20
<b>À ajouter vous-même</b>	
Miel [ou alternative vegan]	À votre goût
Sel (cc)	½

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	586 /140
Lipides total (g)	3
Dont saturés (g)	0,8
Glucides (g)	22
Dont sucres (g)	6,9
Fibres (g)	2
Protéines (g)	5
Sel (g)	0,2

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

## Allergènes

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



## Recette 1 : Pomme-noix (2 portions)

- Dans le bol, mélangez les flocons d'avoine avec le lait et 1 pincée de sel. Couvrez le bol de film alimentaire et réservez-le toute la nuit au réfrigérateur, ou au minimum 6 heures.
- Répartissez ⅓ du overnight oats dans 2 bols.
- Retirez le trognon de 1 pomme et coupez-la en dés. Mélangez-en les ⅔ ainsi que les cranberries avec le overnight oats dans les bols. Si vous aimez les saveurs sucrées, ajoutez du miel à votre goût.
- Garnissez l'overnight oats des dés de pomme restants.

## Recette 2 : Mangue-pistache (2 portions)

- Répartissez-y ⅓ du overnight oats dans 2 bols.
- Épluchez la mangue et coupez-en la chair en dés.
- Ajoutez la moitié de la mangue aux bols et mélangez.
- Garnissez l'overnight oats du reste de mangue et des pistaches. Arrosez de miel à votre goût.

## Recette 3 : Pomme-cannelle (2 portions)

- Répartissez la moitié des myrtilles dans 2 bols puis écrasez-les.
- Répartissez ⅓ du overnight oats dans les 2 bols.
- Retirez le trognon de 1 pomme et coupez-la en dés.
- Mélangez la confiture de myrtilles et la moitié de la pomme avec l'overnight oats puis ajoutez-y le reste de myrtilles et de pomme.
- Garnissez des graines de courge.

**Bon appétit !**



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

trois variations | 2 portions par jour

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

Poêle

## Ingrédients

Yaourt à la grecque bio* (g)	1000
Myrtilles* (g)	125
Fruit de la passion* (pièce(s))	2
Mangue* (pièce(s))	2
Noix de cajou grillées (g)	30
Noix de coco râpée (g)	20
Amandes effilées (g)	30

### À ajouter vous-même

Miel [ou alternative vegan] À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	543 /130
Lipides total (g)	8
Dont saturés (g)	4,4
Glucides (g)	9
Dont sucres (g)	5,1
Fibres (g)	1
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 à la grecque - mangue et amandes grillées

- Faites chauffer la poêle, sans matière grasse, à feu moyen-vif et griller/dorer les amandes effilées 4 à 5 minutes.
- Épluchez et coupez 1 mangue en dés.
- Versez  $\frac{1}{3}$  du yaourt dans 2 bols. Garnissez-le de mangue et d'amandes grillées.
- Arrosez d'un peu de miel à votre convenance.

## Yaourt à la grecque - myrtilles et noix de cajou

- Versez  $\frac{1}{3}$  du yaourt dans 2 bols.
- Garnissez-le de myrtilles et de noix de cajou.
- Arrosez d'un peu de miel à votre convenance.

## Yaourt à la grecque - fruit de la passion, mangue et noix de coco

- Coupez les fruits de la passion en deux.
- Épluchez et coupez 1 mangue en dés.
- Versez  $\frac{1}{3}$  du yaourt dans 2 bols. Garnissez-le de pulpe de fruit de la passion, de mangue et de noix de coco râpée.
- Arrosez d'un peu de miel à votre convenance.

**Bon appétit !**



# Crackers salés pour le petit-déjeuner

3 garnitures différentes | 2 portions par jour

Petit-déj

Durée de préparation : 10 - 15 min.



Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Casserole en inox, petit bol

## Ingrédients

Fromage frais aux fines herbes* (g)	100
Cresson* (g)	20
Avocat (pièce(s))	1
Œuf* (pièce(s))	4
Tranches de jambon fumé* (tranche(s))	8
Fromage frais* (g)	100
Radis* (botte(s))	1
Crackers (pièce(s))	12
À ajouter vous-même	
Poivre et sel	À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	683 /163
Lipides total (g)	11
Dont saturés (g)	4
Glucides (g)	3
Dont sucres (g)	1,3
Fibres (g)	3
Protéines (g)	7
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 : Jambon et fromage frais aux fines herbes

- Répartissez 4 crackers sur 2 assiettes.
- Étalez-y le fromage frais aux fines herbes.
- Répartissez-y la moitié du jambon.
- Garnissez de cresson.

## Option 2 : Avocat écrasé et œufs durs

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole en inox. Déposez-y délicatement les œufs et faites-les cuire 5 à 7 minutes (voir conseil).
- Ensuite, passez-les sous l'eau froide, puis égalez-les et coupez-les en deux.
- Coupez l'avocat en deux, retirez-en le noyau et la peau. Écrasez-en la chair dans le petit bol. Salez et poivrez à votre goût.
- Répartissez 4 crackers sur 2 assiettes. Étalez-y l'avocat, puis garnissez des œufs et du cresson.

**Conseil :** Vous pouvez aussi cuire les œufs à l'avance, les conserver au réfrigérateur et les égaler au dernier moment.

## Option 3 : Fromage frais, jambon et radis

- Répartissez 4 crackers sur 2 assiettes.
- Détaillez une poignée de radis en fines rondelles.
- Étalez le fromage frais sur les crackers, puis répartissez-y la moitié du jambon.
- Garnissez des radis. Salez et poivrez à votre goût.

**Bon appétit !**



# Pancakes à l'américaine garnis de fraises

yaourt à la grecque | 2 portions

Petit-déj

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Papier aluminium, bol mélangeur, poêle, fouet

## Ingrédients

Farine de blé (g)	150
Levure chimique (g)	4
Lait battu bio* (ml)	200
Œuf* (pièce(s))	2
Fraises* (g)	250
Yaourt à la grecque bio* (g)	150
À ajouter vous-même	
Huile de tournesol (cs)	¼
Miel [ou alternative vegan]	À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2171 / 519	497 / 119
Lipides total (g)	16	4
Dont saturés (g)	6,9	1,6
Glucides (g)	68	15
Dont sucres (g)	10,3	2,4
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	24	6
Sel (g)	1,4	0,3

## Allergènes

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



## Préparer la pâte

- Mélangez les œufs et le lait de baratte dans le bol mélangeur.
- Ajoutez-y la farine et la levure chimique. Mélangez au fouet.

## Cuire les pancakes

- Dans la poêle, faites chauffer 1 petit filet d'huile de tournesol à feu moyen-vif.
- Versez-y 1 louche de pâte.
- Faites-y cuire/dorer les pancakes environ 2 minutes de chaque côté. Réservez-les au chaud hors de la poêle sous une feuille d'aluminium.

## Servir

- Coupez les fraises en tranches.
- Servez les pancakes sur les assiettes.
- Déposez-y le yaourt à la grecque et les fraises.
- Arrosez de miel à votre goût.

**Bon appétit !**



# Pain perdu aux fraises

crème fouettée | 2 portions

Petit-déj

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Bol, assiette creuse, mixeur à main, poêle, fouet

## Ingrédients

Fraises* (g)	250
Pain brioché (pièce(s))	2
Œuf* (pièce(s))	2
Crème fraîche liquide* (ml)	100
À ajouter vous-même	
Lait [végétal] (ml)	100
Beurre [végétal] (cs)	1
Sucre (cc)	1

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2473 / 591	672 / 161
Lipides total (g)	35	10
Dont saturés (g)	20,6	5,6
Glucides (g)	49	13
Dont sucres (g)	16,1	4,4
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	17	5
Sel (g)	1	0,3

## Allergènes

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



## Préparer

- Dans le bol, mélangez la crème fraîche avec la moitié du sucre 2 à 3 minutes, au mixeur à main, jusqu'à obtenir des pics fermes.
- Réservez au réfrigérateur jusqu'au service.
- Coupez les fraises en deux.

## Battre

- Coupez les pains briochés en deux.
- Dans l'assiette creuse, mélangez bien les œufs avec le lait et le reste de sucre au fouet.
- Faites fondre le beurre dans la poêle à feu moyen-vif.
- Pendant ce temps, faites tremper les moitiés de pain brioché dans le mélange aux œufs jusqu'à ce qu'elles en soient complètement saturées.

## Servir

- Déposez directement les moitiés de pain briochés dans la poêle et faites-les dorer 4 minutes de chaque côté. Répétez l'opération pour toutes les moitiés de pain brioché.
- Servez les pains perdus sur les assiettes.
- Garnissez-les des fraises et de la crème fouettée.

**Bon appétit !**



# Saumon fumé et œufs brouillés gourmands

ciabatta, avocat et ciboulette | 2 portions

Petit-déj

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, poêle

## Ingrédients

Œuf* (pièce(s))	4
Saumon fumé à froid* (g)	120
Avocat (pièce(s))	1
Ciboulette fraîche* (g)	5
Ciabatta complète (pièce(s))	2

### À ajouter vous-même

Beurre [végétal] (cs)	½
Lait [végétal] (splash)	1
Poivre et sel	À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2494 / 596	768 / 183
Lipides total (g)	34	10
Dont saturés (g)	8,3	2,6
Glucides (g)	30	9
Dont sucres (g)	2,8	0,9
Fibres (g)	7	2
Protéines (g)	39	12
Sel (g)	2	0,6

## Allergènes

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



## Cuire les œufs brouillés

- Préchauffez le four à 200°C.
- Dans le bol, battez les œufs avec 1 filet de lait, puis salez et poivrez.
- Dans la poêle, faites fondre le beurre à feu moyen-vif et cuire les œufs brouillés 2 à 3 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient moelleux.

## Enfourner la ciabatta

- Ouvrez le pain au couteau, puis placez-le sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, face tranchée vers le haut.
- Enfourez 4 à 5 minutes.
- Coupez l'avocat en deux. Retirez-en le noyau et la peau puis coupez-en la chair en tranches.

## Servir

- Ciselez finement la ciboulette.
- Déposez le saumon fumé, les œufs brouillés et l'avocat sur les moitiés de pain.
- Garnissez les toasts de ciboulette, puis poivrez à votre goût.

**Bon appétit !**



# Salade aux crevettes, avocat et chutney de mangue

tomate et de graines de tournesol | 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

Poêle (à griller), saladier

## Ingrédients

Crevettes* (g)	160
Chutney de mangue* (g)	80
Avocat (pièce(s))	1
Tomates prunes (pièce(s))	2
Roquette et mâche* (g)	120
Graines de tournesol (g)	20
À ajouter vous-même	
Vinaigre de vin blanc (cc)	2
Huile d'olive (cs)	1½
Poivre et sel	À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1573 / 376	478 / 114
Lipides total (g)	24	7
Dont saturés (g)	3,1	0,9
Glucides (g)	19	6
Dont sucres (g)	15,7	4,8
Fibres (g)	5	2
Protéines (g)	17	5
Sel (g)	0,9	0,3

## Allergènes

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



## Cuire les crevettes

- Coupez l'avocat en deux. Retirez-en le noyau et la peau. Coupez-en la chair en tranches.
- Détaillez la tomate en dés.
- Faites chauffer les  $\frac{2}{3}$  de l'huile d'olive dans la poêle (à griller) à feu moyen-vif et faites-y cuire les crevettes 1 à 2 minutes de chaque côté.
- Assaisonnez généreusement de sel et de poivre.

## Préparer la salade

- Dans le saladier, mélangez la tomate avec le mélange de salades, le reste d'huile d'olive et le vinaigre de vin blanc.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

## Servir

- Servez la salade sur les assiettes.
- Déposez les crevettes et l'avocat par-dessus et garnissez avec le chutney de mangue et les graines de tournesol.

Bon appétit !



# Wrap au poulet effiloché

garni de coleslaw et de tomates cerises | 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

Papier aluminium, saladier, poêle

## Ingrédients

Chou rouge, blanc et carotte* (g)	200
Tomates cerises rouges (g)	125
Ketchup fumé* (g)	60
Tortillas (pièce(s))	4
Épices pour BBQ (sachet(s))	½
Poulet effiloché* (g)	200
À ajouter vous-même	
Moutarde (cc)	2
Cassonade (cc)	2
Huile de tournesol (cs)	1
Vinaigre de vin blanc (cc)	2
Mayonnaise [végétale] (cs)	2
Poivre et sel	À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2920 / 698	704 / 168
Lipides total (g)	36	9
Dont saturés (g)	6,5	1,6
Glucides (g)	61	15
Dont sucres (g)	17,4	4,2
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	28	7
Sel (g)	2,9	0,7

## Allergènes

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



## Réchauffer

- Préchauffez le four à 180°C.
- Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif. Ajoutez-y le poulet effiloché et ½ sachet d'épices pour BBQ (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.), puis faites cuire 1 à 2 minutes.
- Ajoutez le ketchup fumé, la moutarde et la cassonade à la poêle. Faites chauffer 1 à 2 minutes en remuant.

## Préparer le coleslaw

- Pendant ce temps, enveloppez les tortillas dans du papier aluminium et réchauffez-les 3 à 4 minutes au four.
- Dans le saladier, mélangez la mayonnaise avec le vinaigre de vin blanc. Salez et poivrez à votre goût.
- Mélangez-y le chou et la carotte.

## Servir

- Coupez les tomates cerises en deux.
- Répartissez le coleslaw sur les tortillas et disposez-y le poulet effiloché et les tomates cerises.

Bon appétit !



# Poulet kebab sur pain turc

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

Déjeuner

Durée de préparation : 10 - 15 min.



Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

2x petit bol, poêle

## Ingrédients

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

### À ajouter vous-même

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

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

## Allergènes

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



## Préparer

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

## Cuire le poulet

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

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

## Servir

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

**Bon appétit !**



# Ciabatta complète au saumon fumé et à l'avocat

fromage frais aux fines herbes | 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

## Ingrédients

Avocat (pièce(s))	1
Oignon rouge (pièce(s))	½
Fromage frais aux fines herbes* (g)	75
Saumon fumé à froid* (g)	120
Ciabatta complète (pièce(s))	2

### À ajouter vous-même

Poivre noir À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2205 / 527	900 / 215
Lipides total (g)	31	13
Dont saturés (g)	10,2	4,2
Glucides (g)	32	13
Dont sucres (g)	3,8	1,6
Fibres (g)	8	3
Protéines (g)	27	11
Sel (g)	1,9	0,8

## Allergènes

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



## Enfourner le pain

- Préchauffez le four à 220°C.
- Enfournez la ciabatta 4 à 6 minutes.



## Préparer les garnitures

- Coupez l'avocat en deux, retirez-en le noyau et la peau. Détaillez-en la chair en tranches.
- Taillez la moitié de l'oignon en fines rondelles.



## Servir

- Coupez la ciabatta en deux et tartinez-la de fromage frais aux fines herbes.
- Déposez les tranches d'avocat sur le pain et assaisonnez de poivre.
- Garnissez du saumon fumé et des rondelles d'oignon.

**Bon appétit !**



# Pains bao au poulet assaisonné façon BBQ

concombre à l'aigre-douce, chou et carotte | 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, grande casserole, essuie-tout, tamis ou passoire, poêle

## Ingrédients

Pain bao (pièce(s))	4
Mini-concombre* (pièce(s))	1
Sauce BBQ (g)	50
Sauce soja (ml)	5
Chou blanc et carotte* (g)	50
Émincés de cuisse de poulet* (g)	100
À ajouter vous-même	
Huile de tournesol (cs)	1
Vinaigre de vin blanc (cs)	2
Sucre (cc)	1
Mayonnaise [végétale] (cs)	1
Poivre et sel	À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2088 /499	695 /166
Lipides total (g)	21	7
Dont saturés (g)	4,3	1,4
Glucides (g)	63	21
Dont sucres (g)	15,9	5,3
Fibres (g)	3	1
Protéines (g)	16	5
Sel (g)	1,5	0,5

## Allergènes

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



## Préparer le concombre

- Coupez le concombre en fins bâtonnets d'environ 5 cm de long.
- Dans le bol, mélangez 1 cc de sucre avec 2 cs de vinaigre de vin blanc. Ajoutez-y le concombre, puis salez. Mélangez bien et réservez jusqu'au service. Remuez de temps en temps pour bien imprégner les saveurs.
- Faites chauffer 1 bon filet d'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer le poulet 5 à 6 minutes.
- Ajoutez-y la sauce BBQ et 1 cc de sauce soja. Mélangez bien.

## Cuire les pains à la vapeur

- Portez un fond d'eau à ébullition dans la grande casserole.
- Tapissez une passoire - ou un tamis - d'essuie-tout et placez-la/le sur la casserole, en veillant à ce qu'elle/il ne soit pas en contact avec l'eau.
- Déposez-y les pains bao et faites-les cuire à la vapeur 3 à 4 minutes à couvert (voir conseil).

**Conseil :** Attention à ne pas mouiller les pains lorsque vous retirez le couvercle !

## Servir

- Tartinez l'intérieur des pains bao de mayonnaise.
- Garnissez-les de poulet, de crudités et de concombre mariné.

**Bon appétit !**