

## 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

Mixeur à main, grand bol, plat à four, papier sulfurisé

## Ingrédients

Œuf* (pièce(s))	2
Préparation pour brownie (g)	400
Noix concassées (g)	40
Pépites de chocolat au lait (g)	1
Pépites de chocolat blanc (g)	100
À ajouter vous-même	
Eau (ml)	80
Beurre [végétal] (g)	40
Poivre et sel	À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1595 /381
Lipides total (g)	17
Dont saturés (g)	8,6
Glucides (g)	48
Dont sucres (g)	34,1
Fibres (g)	2
Protéines (g)	7
Sel (g)	1,4

## Allergènes

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

# Brownie aérien aux noix

pépites de chocolat au lait et blanc | +/- 9 parts



Pâtisserie Durée totale : 40 – 50 min.



## 1. Préparer

- Sortez le beurre du réfrigérateur, pesez-le, coupez-le en dés et portez-le à température ambiante.
- Préchauffez le four à 180°C.
- Tapissez un moule à cake de 20 x 20 cm de papier sulfurisé (voir conseil).

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

## 3. Enfourner

- Versez la pâte dans le moule à cake.
- Saupoudrez du reste de **noix** et des **pépites de chocolat blanc et au lait** restantes.
- Enfournez le **brownie** 22 à 25 minutes (voir conseil).
- Le **brownie** est prêt lorsque des fissures se forment sur le dessus.

**Conseil :** Si vous aimez un brownie moelleux, faites-le cuire moins longtemps.

## 2. Préparer la pâte

- Dans le grand bol, battez l'eau, les **œufs**, le beurre et la **préparation pour brownie** en une pâte homogène (voir conseil).
- Ajoutez-y  $\frac{2}{3}$  des **noix** et  $\frac{2}{3}$  des **pépites de chocolat blanc et au lait**.

**Conseil :** Si vous avez un mixeur (à main), utilisez-le pour mélanger la pâte.

## 4. Servir

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

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

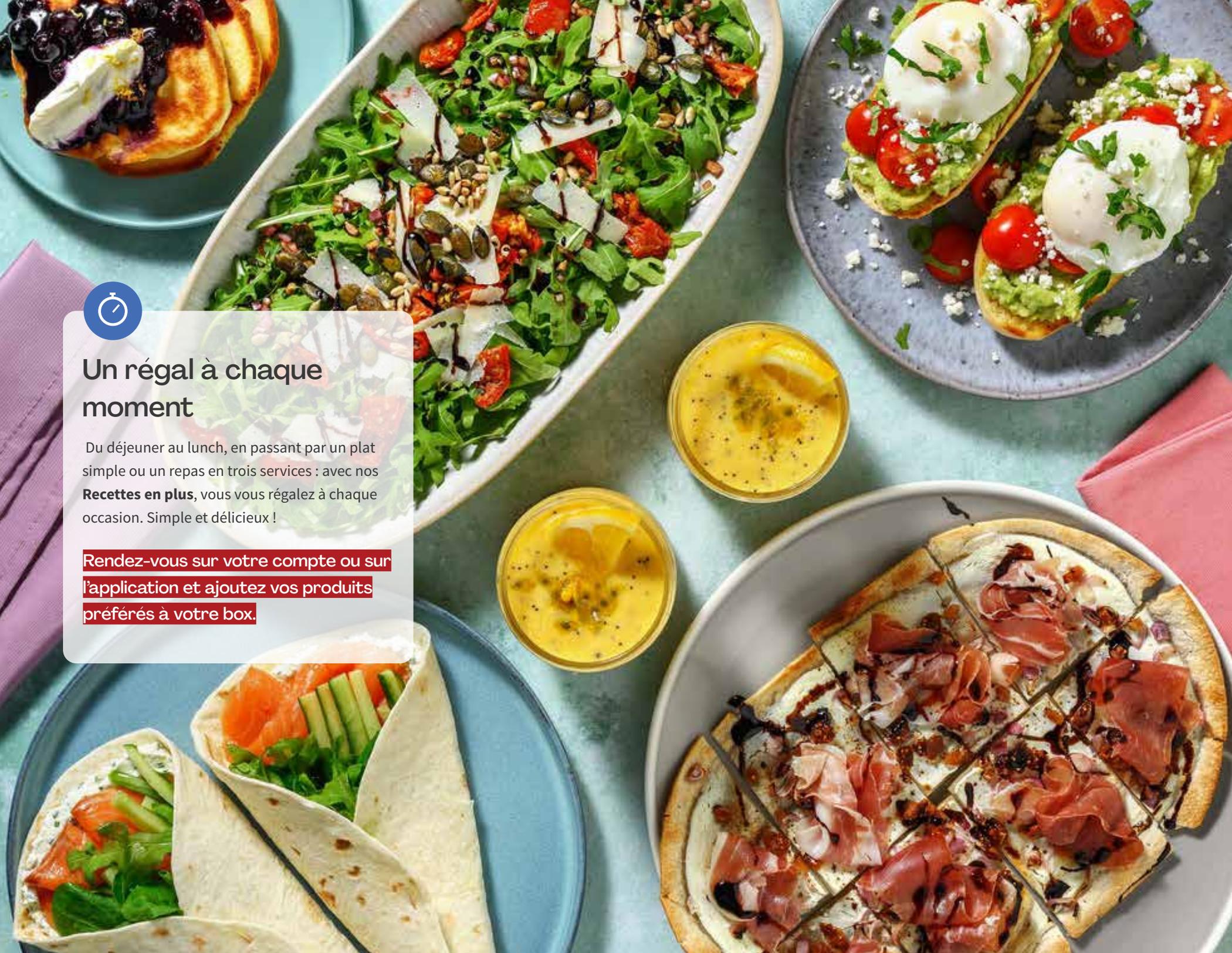
**Bon appétit !**



## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Bol, grand bol, plat à four, râpe fine

## Ingrédients

Citron* (pièce(s))	1
Farine de blé (g)	200
Cannelle en poudre (cc)	3
Sucre de canne (g)	100
Maizena (sachet(s))	½
Myrtilles* (g)	375
A ajouter vous-même	
Beurre [végétal] (g)	100
Cassonade (cs)	2½
Poivre et sel	À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1020 /244
Lipides total (g)	10
Dont saturés (g)	6,2
Glucides (g)	36
Dont sucres (g)	19
Fibres (g)	2
Protéines (g)	3
Sel (g)	0

## Allergènes

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

# Crumble aux myrtilles

garniture maison | 4 portions



Pâtisserie Durée totale : 50 - 60 min.



### 1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Coupez 100 g de beurre en petits dés et réservez-le au réfrigérateur jusqu'à utilisation.
- Prélevez le zeste du **citron**.

### 2. Préparer la pâte

- Dans le grand bol, mélangez la **farine**, la **cannelle**, le **sucre de canne** et le zeste de **citron**.
- Ajoutez-y les dés de beurre et mélangez le tout à la main. Continuez à pétrir jusqu'à ce qu'une texture friable se forme et que la pâte colle lorsque vous la pressez.
- Formez de grosses miettes d'environ 1 cm en frottant et pressant la pâte entre vos doigts.

### 3. Cuire

- Dans le bol, mélangez les **myrtilles**, la **Maizena** et la cassonade.
- Versez le mélange aux fruits dans le plat à four.
- Répartissez uniformément les miettes de pâte par-dessus.
- Enfourez le **crumble aux myrtilles** 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit doré.

### 4. Servir

- Laissez refroidir le **crumble** 5 à 10 minutes avant de le servir.

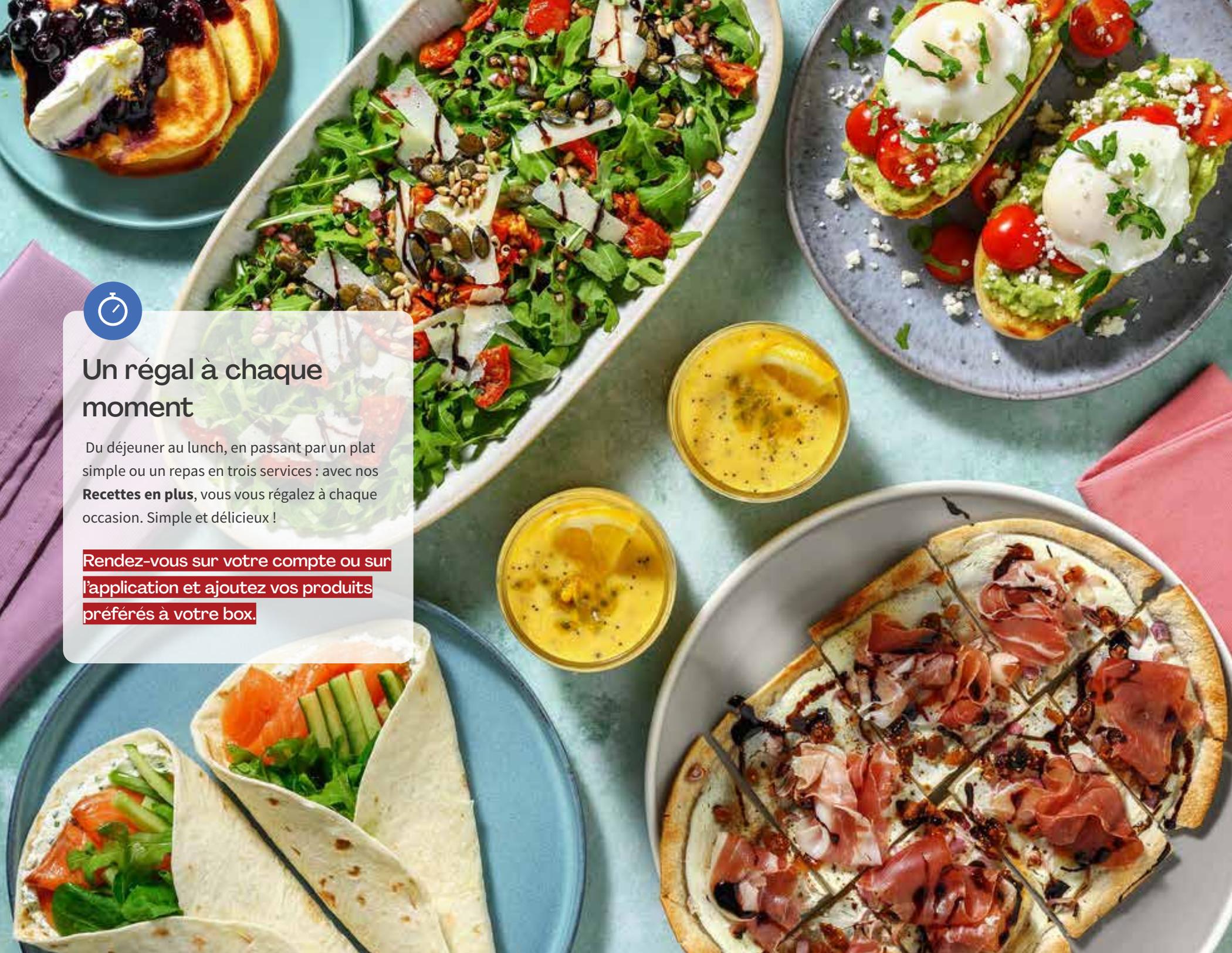
Bon appétit !



## Un régal à chaque moment

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

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



# Box fondue | Fondue maison aux 3 fromages

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

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Emmental râpé



Gruyère râpé AOP



Gouda râpé



Vin blanc



Noix de muscade



Gousse d'ail



Champignons blancs



Brocoli



Poivron rouge pointu



Jambon serrano



Grenailles



Tranches de jambon fumé



Citron



Épices italiennes



Tomates cerises rouges



Demi-baguette



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

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

## Ingrédients pour 4 personnes

Emmental râpé* (g)	400
Gruyère râpé AOP* (g)	300
Gouda râpé* (g)	100
Vin blanc (ml)	374
Noix de muscade (pointe(s))	2
Gousse d'ail (pièce(s))	1
Champignons blonds* (g)	250
Brocoli* (g)	360
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	1
Jambon serrano* (g)	80
Grenailles (g)	400
Tranches de jambon fumé* (tranche(s))	8
Citron* (pièce(s))	¼
Épices italiennes (sachet(s))	½
Tomates cerises rouges (g)	250
Demi-baguette (pièce(s))	4

### À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½
Farine (cs)	½
Poivre et sel	À votre goût
* Conserver au réfrigérateur	

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	664 / 159
Lipides total (g)	9
Dont saturés (g)	5,4
Glucides (g)	10
Dont sucres (g)	0,8
Fibres (g)	2
Protéines (g)	10
Sel (g)	0,8

## Allergènes

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

**Box fondue | Fondue maison aux 3 fromages**



## 1. Cuire les grenailles

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



## 4. Préparer

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



## 2. Cuire le brocoli

- Pour le **brocoli**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la 2e casserole. Ajoutez-y 1 pincée de sel.
- Pendant ce temps, détaillez le bouquet de **brocoli** en fleurettes et ajoutez-les à la casserole. Faites-les cuire 4 à 6 minutes à couvert.
- Égouttez et réservez sans couvercle.



## 5. Préparer la fondue

- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive à feu moyen-vif dans la casserole à fondue ou grande casserole et cuire l'**ail** 1 à 2 minutes.
- Déglacez avec le **vin blanc** et le jus de **citron**, puis portez à ébullition. Ajoutez la **noix de muscade**.
- Ajoutez les **fromages râpés** en plusieurs fois et laissez-les fondre. Remuez bien sans cesse au fouet (voir conseil).
- Ajoutez le mélange à base de farine et continuez de remuer. Portez la **fondue au fromage** doucement à ébullition, puis portez le feu tout de suite sur doux lorsqu'elle bouillonne. Laissez mijoter à feu doux 1 à 2 minutes.

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



## 3. Cuire à la poêle

- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les **champignons** (non coupés) 4 à 6 minutes.
- Ajoutez-y les **épices italiennes** à mi-cuisson puis salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, enfournez les **demi-baguettes** 5 à 6 minutes pour qu'elles soient croustillantes et dorées.



## 6. Servir

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

**Conseil :** Si vous n'avez rien pour maintenir la casserole de fondue au chaud et que le fromage commence un peu à se figer, remettez brièvement la casserole sur le feu et réchauffez en remuant jusqu'à ce qu'il fonde à nouveau.

Faites le plein de vitamines!

**1** Smoothie bowl « vert »  
vegan  
avocat, mangue, kiwi et épinards

**2** Smoothie tutti frutti à la  
framboise  
ananas, orange et banane

**3** Smoothie aux myrtilles et à  
la mangue  
préparé avec de la banane et du lait  
de coco

## Smoothie bowl « vert » vegan

avocat, mangue, kiwi et épinards | 2 portions

10 min.



### Ustensiles

Blender ou mixeur plongeant avec bol profond

### 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)	2502 / 598	472 / 113
Lipides total (g)	39	7
Dont saturés (g)	23,3	4,4
Glucides (g)	51	10
Dont sucres (g)	41,8	7,9
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	7	1
Sel (g)	0	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 la **mangue** et le **kiwi** puis coupez-les en dés. Coupez 2 **bananes** en rondelles. Réservez tout le **kiwi** et une partie des dés de **mangue** et rondelles de **banane** pour la garniture.
2. Ajoutez l'**avocat**, les **épinards**, 250 ml de **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 bols. 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 tutti frutti à la framboise

ananas, orange et banane | 2 portions

5 min.



## Ustensiles

Blender ou mixeur plongeant avec bol profond

## Ingrédients pour 2 personnes

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs Nutritionnelles

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

## Allergènes

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

# Smoothie aux myrtilles et à la mangue

banane et lait de coco | 2 portions

5 min.



## Ustensiles

Blender ou mixeur plongeant avec bol profond

## Ingrédients pour 2 personnes

Lait de coco (ml)	250
Myrtilles* (g)	125
Banane* (pièce(s))	1
Mangue* (pièce(s))	1

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs Nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1305 /312	435 /104
Lipides total (g)	22	7
Dont saturés (g)	18,8	6,3
Glucides (g)	25	8
Dont sucres (g)	23,4	7,8
Fibres (g)	3	1
Protéines (g)	2	1
Sel (g)	0	0

1. Épluchez la **banane** et coupez-la en rondelles.
2. Pressez l'**orange** au-dessus du blender (ou bol profond si vous utilisez un mixeur plongeant)..
3. Ajoutez ensuite les **framboises**, la **banane**, l'**ananas** et 250 ml de **lait de coco** au blender ou bol profond. Mixez au blender ou au mixeur plongeant jusqu'à obtention d'un **smoothie** épais.
4. Servez le **smoothie** dans 2 verres.

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

Bon appétit !

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, grand bol

## Ingrédients

Gouda 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 tortilla 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)	949 / 227
Lipides total (g)	14
Dont saturés (g)	4
Glucides (g)	18
Dont sucres (g)	2,8
Fibres (g)	1
Protéines (g)	6
Sel (g)	0,8

## Allergènes

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

# Nachos garnis et guacamole maison

jalapeños et crème aigre | 4 portions



Mise en bouche | Durée totale : 30 min.



### 1. Préparer

- Préchauffez le four à 180°C.
- Coupez l'**oignon nouveau** en fines rondelles.
- Disposez les **chips de tortilla** 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**.
- Enfouez 10 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que le **fromage** soit fondu.

### 2. Couper

- 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.

### 3. Préparer le guacamole

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

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

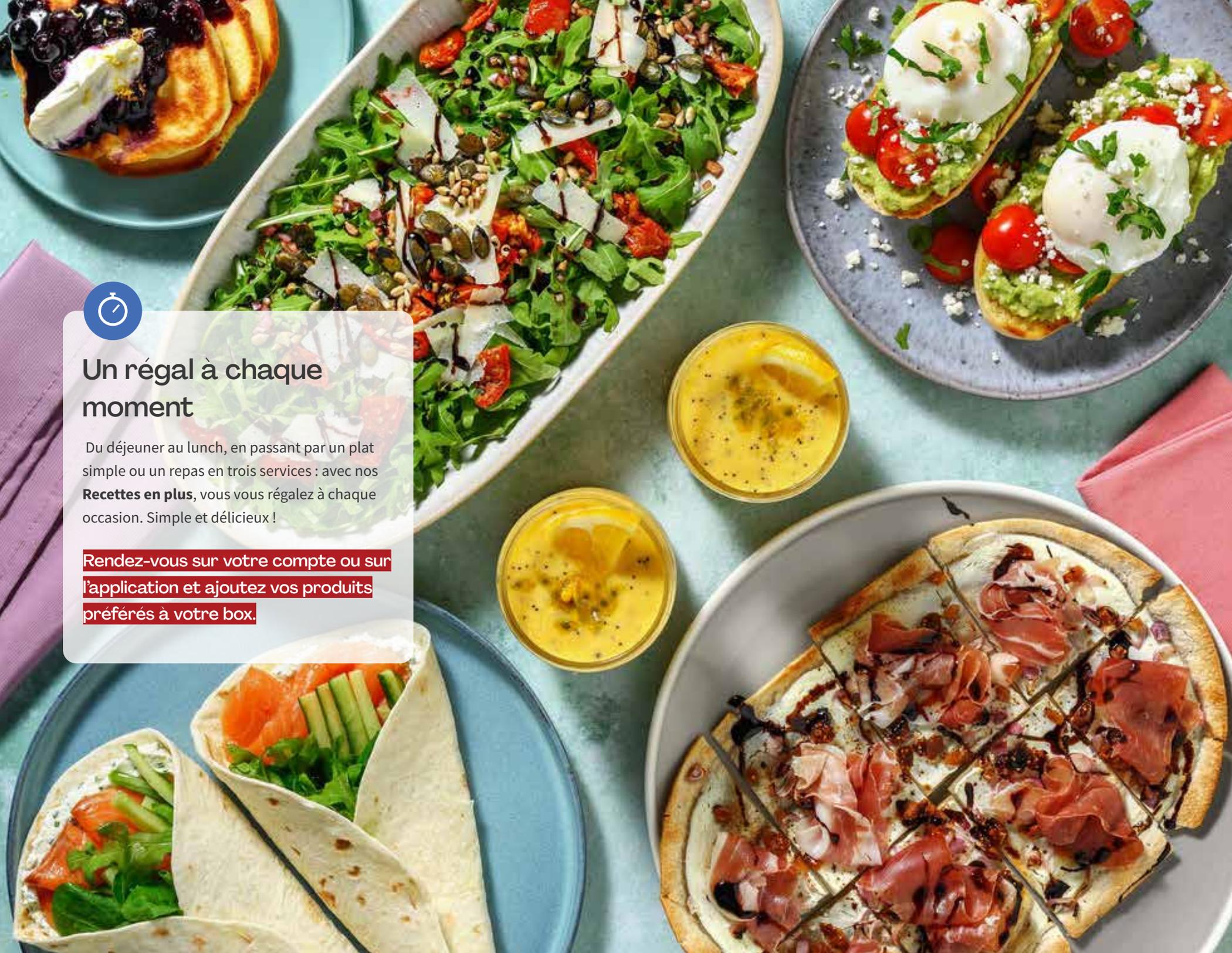
Bon appétit !



## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

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

## Ingrédients

Flocons d'avoine (g)	200
Épices pour spéculoos (sachet(s))	1
Noix de pécan concassées (g)	50
Amandes grillées et salées (g)	40
Graines de courge (g)	40
Beurre de cacahuètes (contenant(s))	1
Pomme* (pièce(s))	1
A ajouter vous-même	
Huile d'olive (cs)	2
Miel [ou alternative vegan] (cs)	5
Cassonade (cs)	2
Sel (cc)	½

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1575 /376
Lipides total (g)	20
Dont saturés (g)	2,6
Glucides (g)	38
Dont sucres (g)	17,5
Fibres (g)	5
Protéines (g)	9
Sel (g)	0,5

## Allergènes

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

# Granola d'hiver fait maison

épices pour spéculoos, noix, graines et pomme | 8 - 10 portions



Petit-déj Durée totale : 60 min.



## 1. Préparer

- Préchauffez le four à 160°C.
- Hachez grossièrement les **amandes**.
- Retirez le trognon de la **pomme** et taillez-la en dés.
- Disposez-la de façon uniforme sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

## 2. Mélanger le granola

- Dans le grand bol mélangeur, mélangez les **flocons d'avoine**, la cassonade, les **épices pour spéculoos**, les **noix de pécan** et les **graines de courge**.
- Dans l'autre bol, mélangez le **beurre de cacahuètes**, l'huile d'olive et le miel. Ajoutez-y 1 pincée de sel.
- Ajoutez le mélange à base de **beurre de cacahuètes** au grand bol mélangeur et mélangez le **granola**.

## 3. Enfourner le granola

- Étalez uniformément le **granola** sur l'autre plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-le 40 à 45 minutes.
- Remuez toutes les 10 à 15 minutes de façon à ce qu'il soit uniformément doré.
- Enfournez la **pomme** 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce qu'elle soit sèche. Sortez-la du four et laissez-la refroidir.

## 4. Servir

- Sortez le **granola** du four et laissez-le refroidir complètement (voir conseil).
- Ajoutez-y la **pomme** séchée et mélangez.
- Conservez le **granola** dans un contenant hermétique.

**Conseil :** En refroidissant, le granola durcit et devient croustillant !

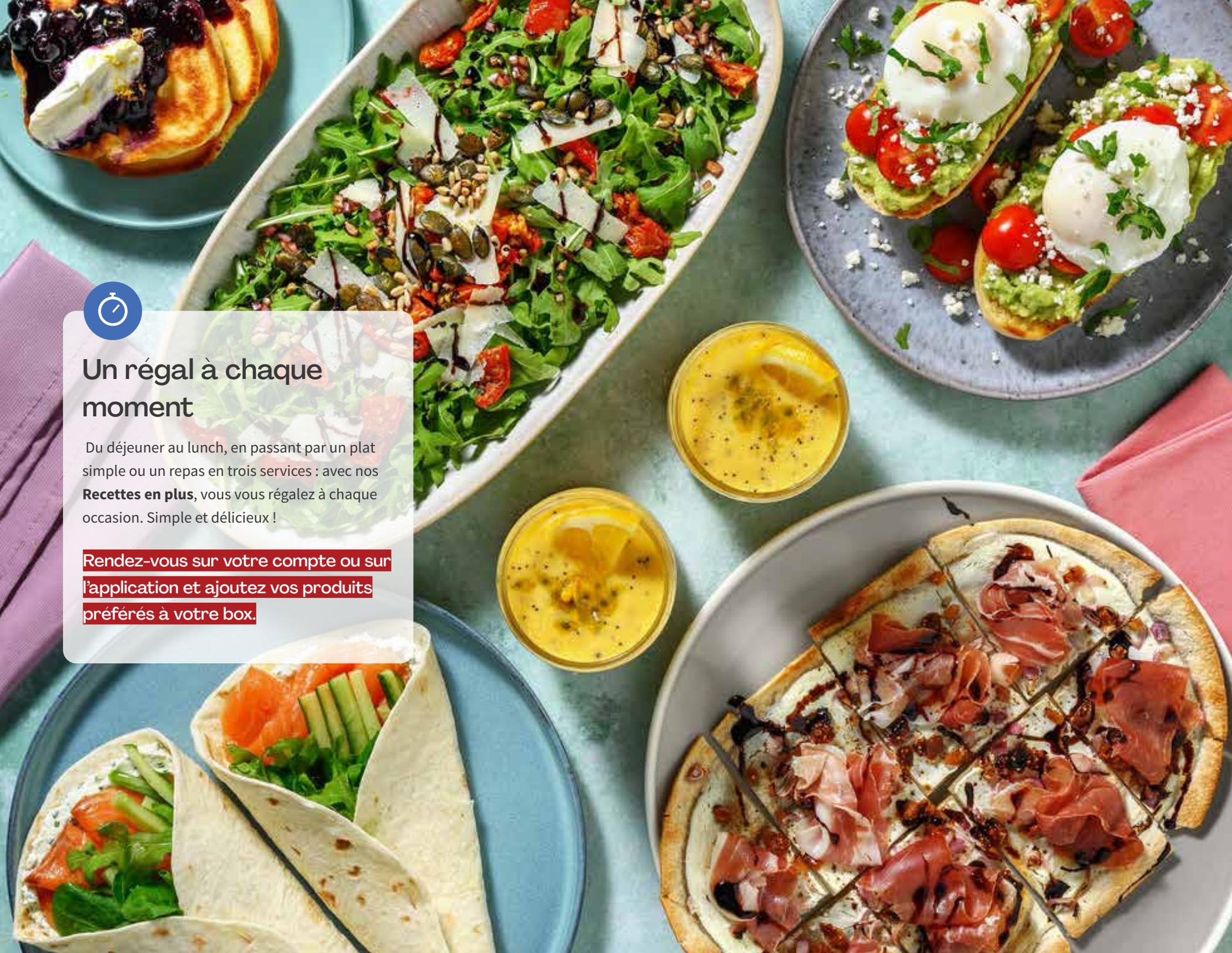
**Bon appétit !**



## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Petit bol, poêle

## Ingrédients

Tortillas (pièce(s))	4
Tranches de jambon fumé* (tranche(s))	8
Gouda vieux râpé* (g)	100
Ketchup fumé* (g)	60
Tomate (pièce(s))	1

### A ajouter vous-même

Moutarde (cc)	2
Mayonnaise [végétale] (cs)	2
Huile de tournesol (cs)	1

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3084 / 737	1069 / 255
Lipides total (g)	45	16
Dont saturés (g)	15,4	5,3
Glucides (g)	51	18
Dont sucres (g)	8,1	2,8
Fibres (g)	3	1
Protéines (g)	31	11
Sel (g)	4,1	1,4

## Allergènes

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

# Wraps toastés au fromage, jambon et tomate

ketchup fumé et mayonnaise à la moutarde | 2 portions



Déjeuner Durée totale : 15 min.



## 1. Préparer

- Déposez chaque **tortilla** à plat et faites-y une entaille, du centre vers le bord, le long d'un rayon.
- Coupez la **tomate** en fines rondelles.
- Dans le petit bol, mélangez la moutarde avec la mayonnaise.

## 2. Garnir les wraps

- Déposez le **jambon** sur le premier quart de la **tortilla** en commençant à gauche de l'entaille.
- Ajoutez le **gouda râpé** au quart inférieur adjacent à celui du **jambon**.
- Poursuivez avec les tranches de **tomate**, sur le quart à la droite du **gouda**.
- Enfin, étalez la **mayonnaise à la moutarde** sur le dernier quart.

## 3. Faire griller les tortillas

- Dans la poêle, faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol à feu moyen-vif.
- Pliez délicatement chaque quart sur le suivant, en commençant à gauche de l'entaille. Pliez d'abord le quart garni de **jambon** sur le **fromage**.
- Poursuivez en pliant sur le quart garni de **tomates**, puis sur le quart garni de **mayonnaise à la moutarde**. Vous devez obtenir un pliage en forme de triangle. Aplatissez-le légèrement.
- Faites cuire les **wraps** triangulaires 2 à 3 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et que le **fromage** ait fondu.

## 4. Servir

- Servez les **wraps toastés au fromage** sur les assiettes.
- Accompagnez du **ketchup fumé** et de mayonnaise à votre convenance.

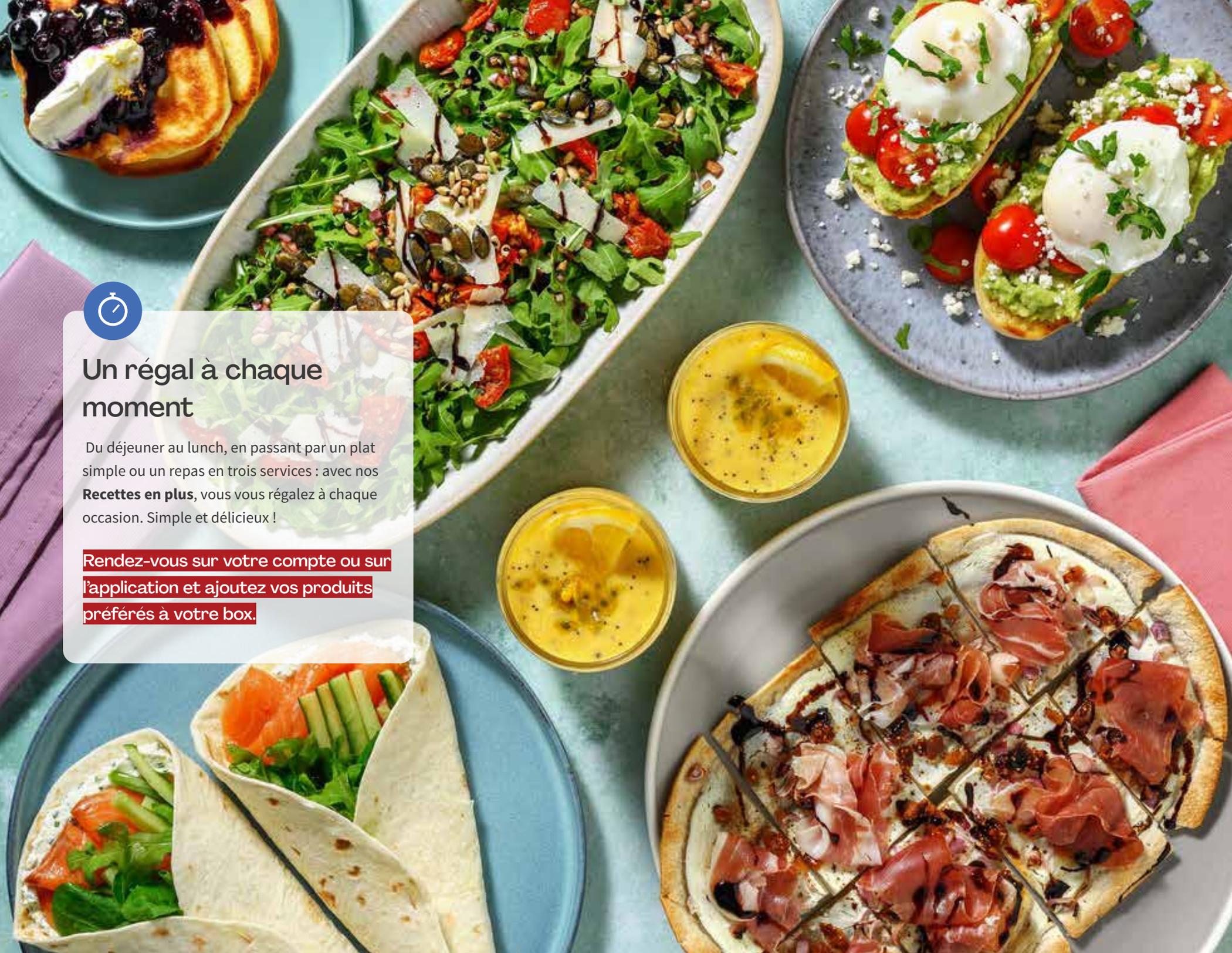
Bon appétit !



## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

### Ustensiles

Bol, petit bol, poêle

### Ingrédients

Mini-pide turc (pièce(s))	2
Gousse d'ail (pièce(s))	½
Pesto rosso* (g)	80
Tomate (pièce(s))	1
Émincés de poulet aux épices méditerranéennes* (g)	200
Persil plat frais* (g)	10
Roquette et mâche* (g)	40
Yaourt entier bio* (g)	50

#### À ajouter vous-même

Poivre et sel	À votre goût
Huile d'olive (cs)	1

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2895 /692	865 /207
Lipides total (g)	38	11
Dont saturés (g)	6,1	1,8
Glucides (g)	55	17
Dont sucres (g)	6,2	1,9
Fibres (g)	5	2
Protéines (g)	31	9
Sel (g)	2,4	0,7

### Allergènes

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

# Pain turc garni de poulet à la méditerranéenne

pesto rosso et sauce au yaourt à l'ail | 2 portions



Déjeuner Durée totale : 15 min.



## 1. Préparer

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

## 2. Cuire le poulet

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

## 3. Préparer les garnitures

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

## 4. Servir

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

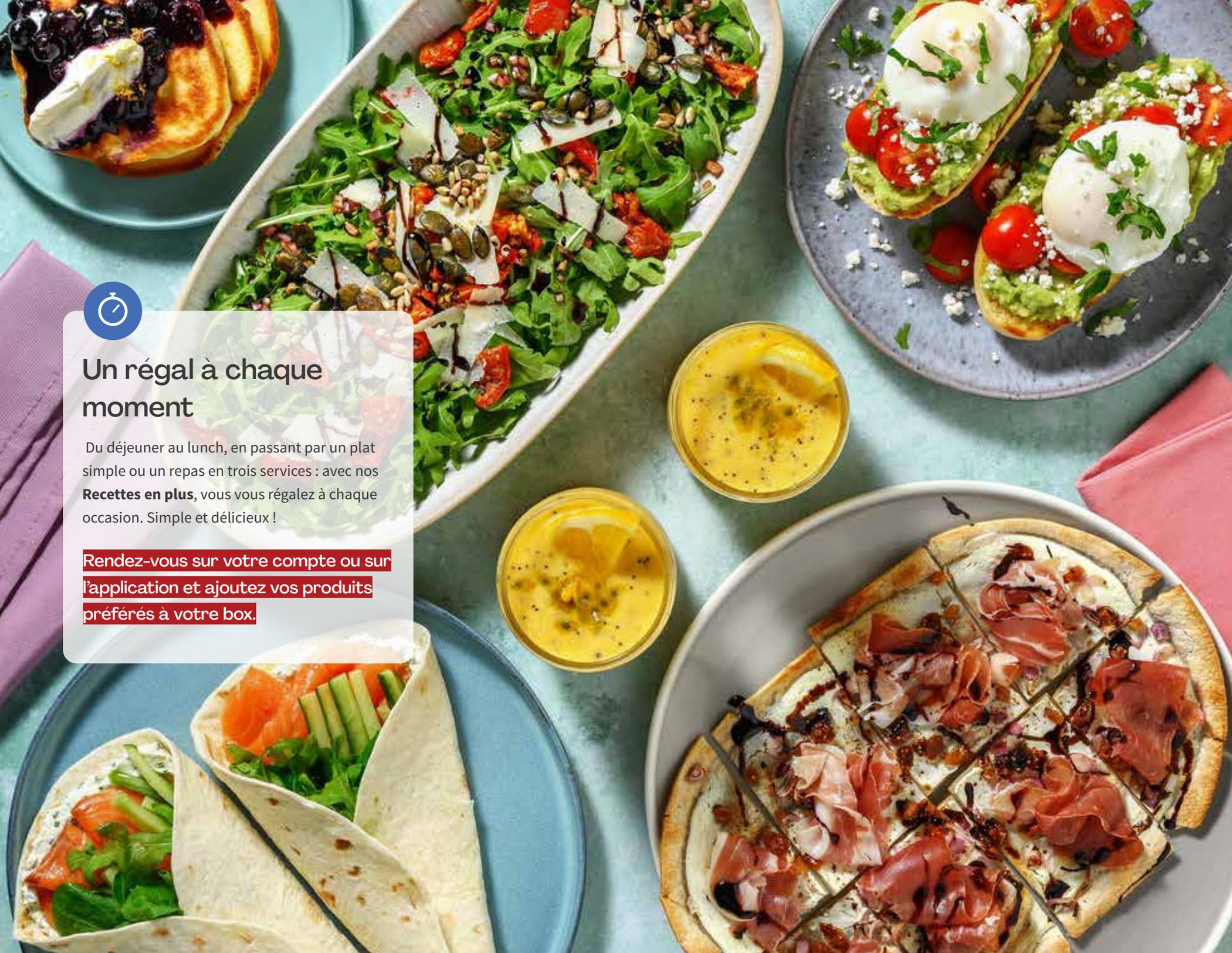
Bon appétit !



## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

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

## Ingrédients

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

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

## Allergènes

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

# Banana bread au gingembre

orange et noix de pécan concassées | 12 tranches



Pâtisserie Durée totale : 85 min.



## 1. Préparer

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

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

## 3. Enfourner le banana bread

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

## 2. Préparer la pâte

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

## 4. Servir

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

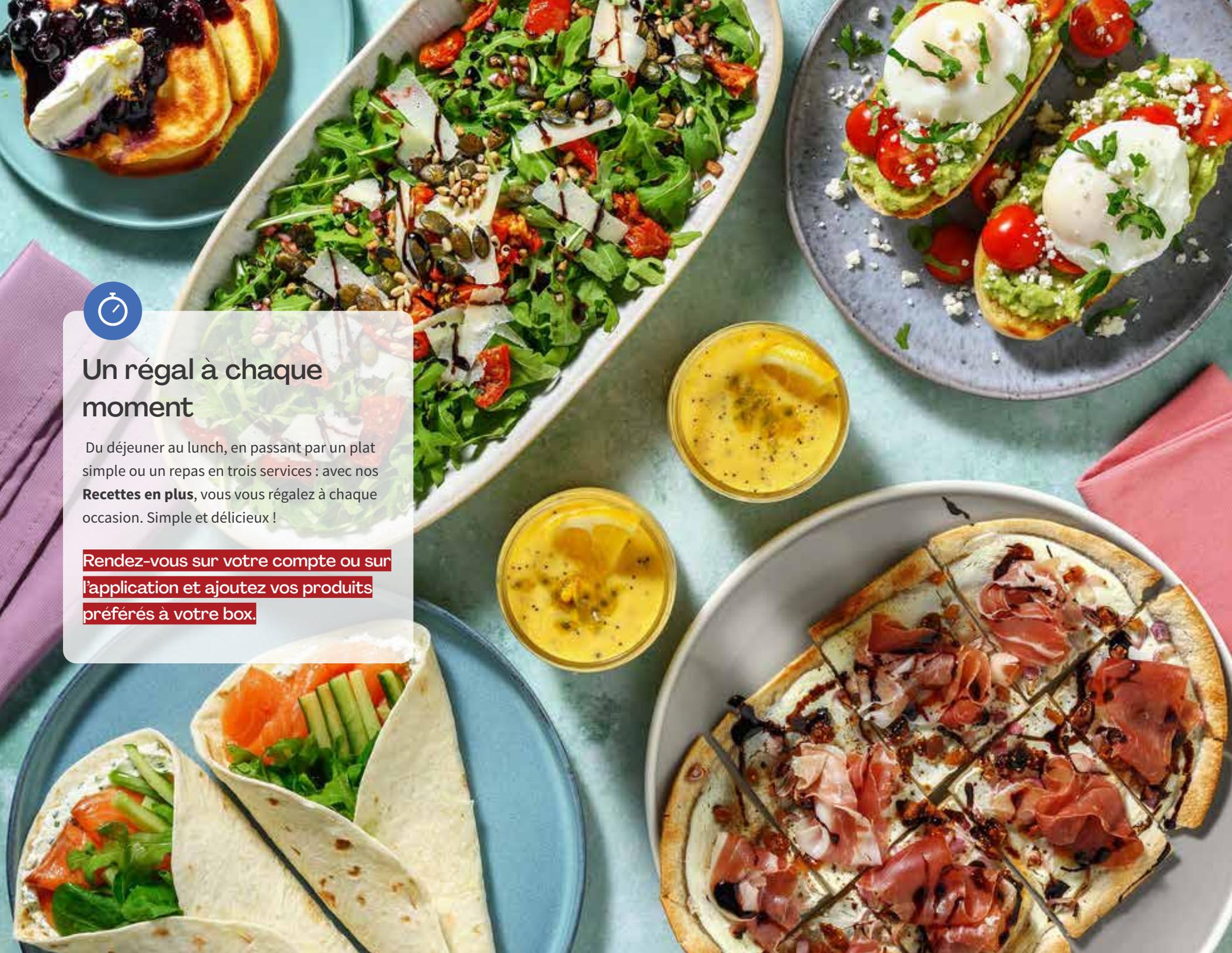
Bon appétit !



## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Assiette creuse, râpe, casserole, petit bol, poêle

## Ingrédients

Riz basmati (g)	75
Feuilles de riz (pièce(s))	1
Carotte* (pièce(s))	1
[Mini-]concombre* (pièce(s))	1
Coriandre et menthe fraîches* (g)	10
Filet de poulet* (pièce(s))	1
Sauce teriyaki (g)	50
Radicchio et laitue iceberg* (g)	50
Sauce à la cacahuète* (g)	80
Huile de sésame (ml)	10
À ajouter vous-même	
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	1
Miel [ou alternative vegan] (cs)	1
Vinaigre de vin blanc (cs)	1
Huile de tournesol (cs)	1

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	700 / 167
Lipides total (g)	5
Dont saturés (g)	0,8
Glucides (g)	25
Dont sucres (g)	6,3
Fibres (g)	1
Protéines (g)	6
Sel (g)	1,1

## Allergènes

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

# Rouleaux de printemps vietnamiens au poulet

sauce teriyaki et crudités | 10 pièces



Mise en bouche | Durée totale : 20 min.



### 1. Préparer

- Pour le **riz**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Faites-le cuire 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le dans la casserole.
- Arrosez le **riz** d'huile de tournesol. Mélangez bien puis réservez.
- Râpez la **carotte**. Ciselez finement les **herbes fraîches**.
- Coupez le **concombre** en petites lanières.

### 2. Cuire le poulet

- Coupez les **poulet** en petits dés.
- Dans la poêle, faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol à feu moyen-vif et cuire le **poulet** 3 à 4 minutes.
- Ajoutez-y la **sauce teriyaki** et poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes.

### 3. Préparer la sauce

- Dans le petit bol, mélangez la **sauce à la cacahuète** avec l'**huile de sésame**, la sauce soja, le vinaigre de vin blanc et le miel.
- Versez de l'eau tiède dans l'assiette creuse.
- Faites-y tremper une **feuille de riz** après l'autre 5 à 10 secondes puis déposez-la immédiatement sur l'assiette.

### 4. Servir

- Déposez un peu de **poulet** au centre de la **feuille de riz**, puis ajoutez-y un peu de **salade, carotte, concombre, riz** et **herbes fraîches**.
- Repliez le bas de la **feuille de riz** sur la garniture, puis les côtés et enrroulez.
- Répétez l'opération avec le reste des **feuilles de riz**.
- Servez les **rouleaux de printemps** sur un grand plat ou une assiette et accompagnez-les de la **sauce cacahuète-soja**.

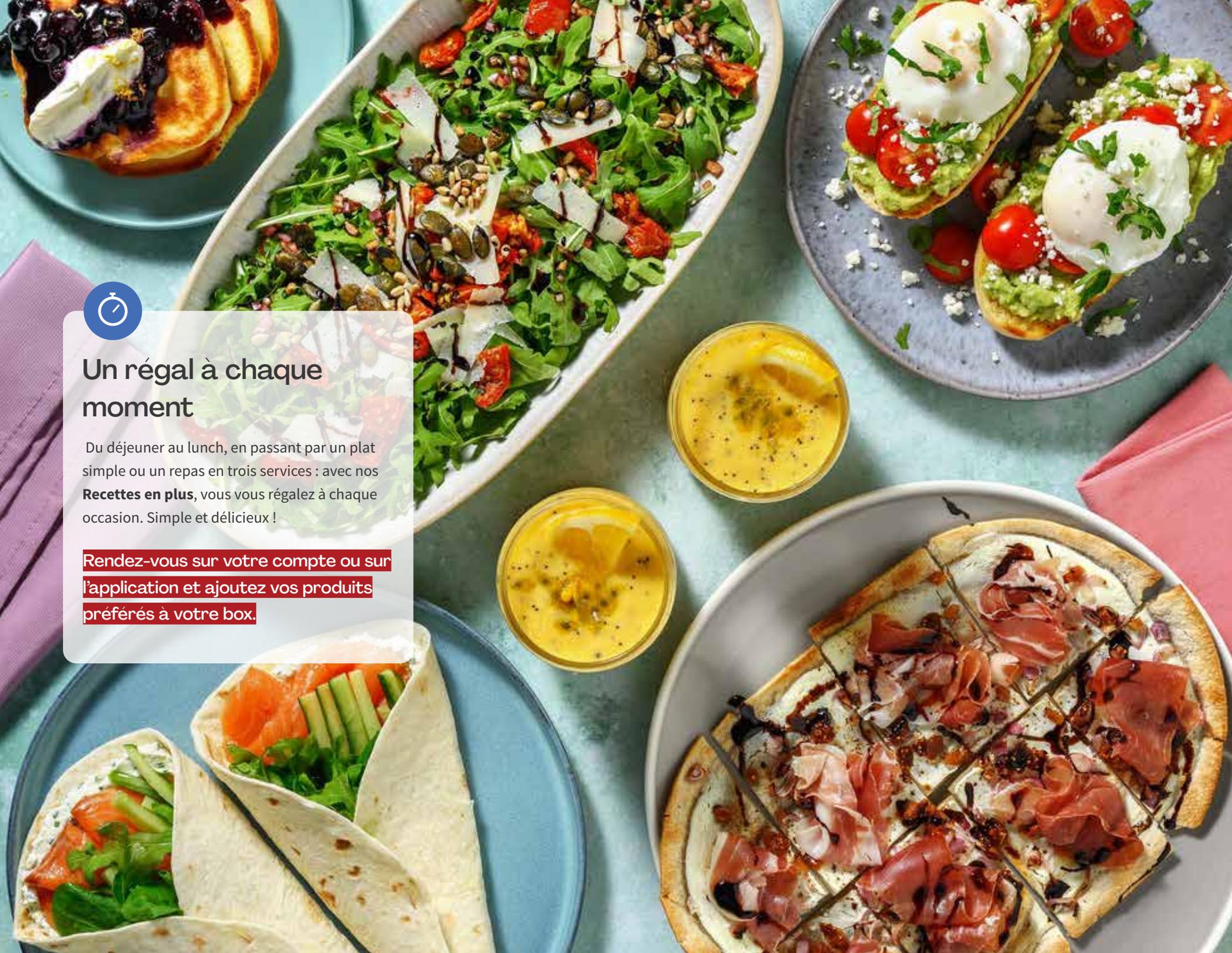
Bon appétit !



## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Bol, râpe fine, mixeur à main, bol mélangeur, casserole en inox

## Ingrédients

Cranberries séchés (g)	160
Mascarpone* (g)	200
Crème fraîche liquide* (ml)	200
Orange* (pièce(s))	3
Pépites de chocolat au lait (g)	100
Boudoirs (paquet(s))	1
A ajouter vous-même	
Sucre de canne (cs)	2
Eau pour la sauce (ml)	200

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1231 /294
Lipides total (g)	16
Dont saturés (g)	10,5
Glucides (g)	33
Dont sucres (g)	25,8
Fibres (g)	2
Protéines (g)	3
Sel (g)	0,1

## Allergènes

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

# Tiramisu aux cranberries

boudoirs et pépites de chocolat | à partager



Durée totale : 180 - 190 min.



## 1. Préparer la sauce aux cranberries

- Prélevez le zeste des **oranges** puis pressez-les.
- Dans la casserole en inox, faites chauffer doucement les **cranberries** avec 1 cs de sucre, le jus d'**orange** et l'eau 8 à 10 minutes à feu moyen, ou jusqu'à ce que les **cranberries** se désagrègent légèrement.
- Retirez la casserole du feu.

## 2. Préparer la crème

- Dans le bol mélangeur, battez la **crème** avec 1 cs de sucre au mixeur à main, jusqu'à obtention d'une **crème** ferme et épaisse.
- Dans l'autre bol, mélangez le **mascarpone** et le zeste de l'**orange** jusqu'à obtenir une texture lisse.
- Incorporez la **crème fouettée** au **mascarpone**.

## 3. Composer le tiramisu

- Plongez la moitié des **boudoirs** dans la sauce aux **cranberries** et placez-les dans le fond du plat à service pour créer la couche de base.
- Retirez la moitié des **cranberries** de la sauce et déposez-les sur les boudoirs.
- Étalez la moitié de la **crème** sur les **cranberries**.
- Répétez ces 3 étapes avec l'autre moitié des ingrédients.

## 4. Servir

- Mixez les **pépites de chocolat** au robot multifonction jusqu'à obtenir de fines pépites (voir conseil).
- Parsemez-les sur le **tiramisu** et réservez-le au réfrigérateur 3 heures minimum.

**Conseil :** Si vous n'avez pas de robot multifonction, vous pouvez hacher finement les pépites de chocolat.

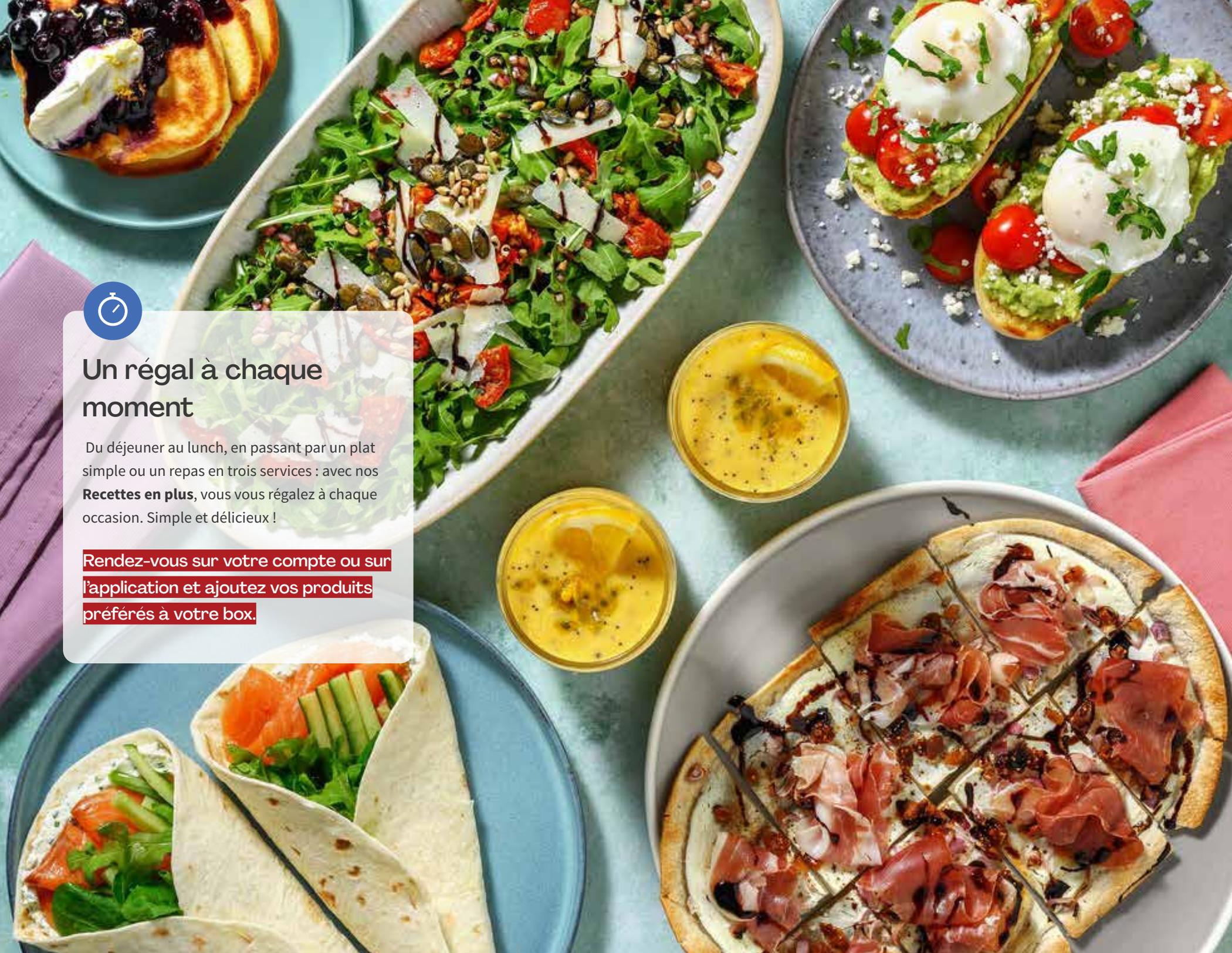
**Bon appétit !**



## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, grand bol, mixeur à main, bol mélangeur

## Ingrédients

Pâte feuilletée* (rouleau(x))	1
Poire* (pièce(s))	3
Cannelle en poudre (cc)	3
Citron* (pièce(s))	½
Noix de pécan concassées (g)	80
Sucre glace (g)	100
Crème fraîche liquide* (ml)	200
Sucre de canne (g)	100
À ajouter vous-même	
Farine (cs)	2

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1078 / 258
Lipides total (g)	13
Dont saturés (g)	5,7
Glucides (g)	31
Dont sucres (g)	21
Fibres (g)	2
Protéines (g)	3
Sel (g)	0,1

## Allergènes

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

# Strudel aux poires et crème fouettée

cannelle et noix de pécan | 6 portions



**Dessert** Durée totale : 50 - 60 min.



### 1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Déroulez la **pâte feuilletée** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Épluchez les **poires**, retirez-en le trognon et taillez-les en dés. Mettez-les dans le grand bol.
- Pressez-y la moitié du **citron** et mélangez.

### 2. Préparer la garniture

- Ajoutez-y le **sucre de canne**, la **cannelle**, la farine et les **noix de pécan concassées**, puis mélangez.
- Formez une longue bande de garniture à la **poire** sur la **pâte feuilletée**, en son centre. Laissez les bords dégagés.

### 3. Enfourner

- Repliez les longs bords de la **pâte feuilletée** sur la garniture, en veillant à ce qu'ils se superposent. Appuyez sur les extrémités afin de bien fermer le **strudel**.
- Retournez le **strudel** de façon à ce que la couture soit vers le bas.
- À l'aide d'une fourchette, piquez à quelques reprises la surface de la **pâte feuilletée**.
- Enfournez le **strudel aux poires** 30 à 35 minutes.

### 4. Servir

- Pendant ce temps, battez la **crème** et la moitié du **sucre glace** dans le bol mélangeur au mixeur à main, jusqu'à ce que des piques se forment.
- Parsemez le reste de **sucre glace** sur le **strudel** et accompagnez-le de la **crème fouettée**.

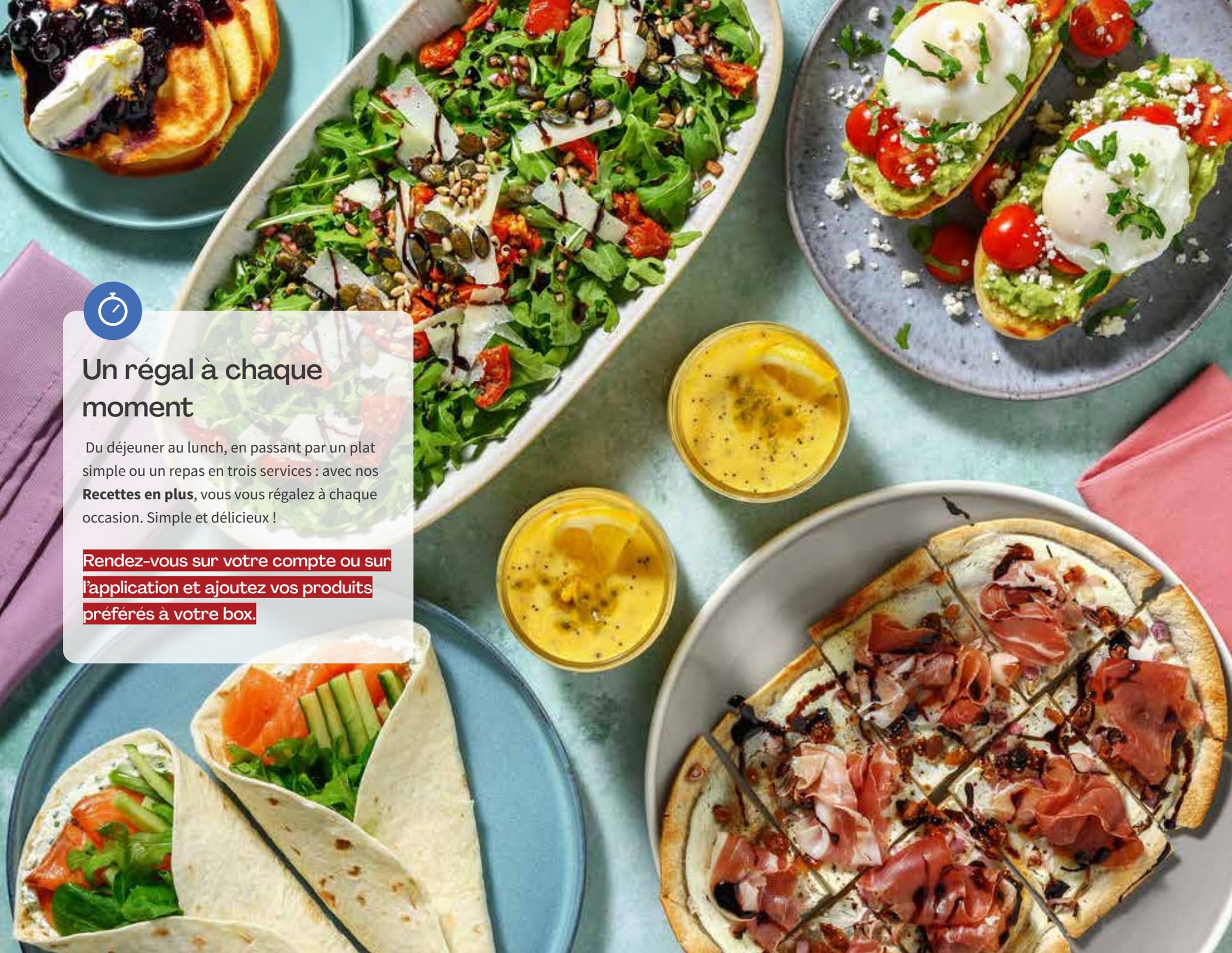
**Bon appétit !**



## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Bol, film alimentaire

## Ingrédients

Tortillas (pièce(s))	4
Miettes de saumon fumé à chaud* (g)	150
Fromage frais aux fines herbes* (g)	75
Roquette et mâche* (g)	60
[Mini-]concombre* (pièce(s))	1
Houmous* (g)	160
Tomates cerises rouges (g)	125
Amandes grillées et salées (g)	40
Mandarines* (pièce(s))	4
À ajouter vous-même	
Mayonnaise [végétale] (cs)	½
Vinaigre de vin blanc (cc)	1
Poivre noir	à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	4259 /1018	606 /145
Lipides total (g)	58	8
Dont saturés (g)	14	2
Glucides (g)	71	10
Dont sucres (g)	23,4	3,3
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	38	5
Sel (g)	2,9	0,4

## Allergènes

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

# Box Bento : wraps au saumon fumé

mini-légumes et houmous, mandarines et amandes | 2 portions



Déjeuner Durée totale : 15 min.



## 1. Préparer

- Dans le bol, émiettez le **saumon fumé** à l'aide de deux fourchettes.
- Ajoutez-y la mayonnaise et le vinaigre de vin blanc, mélangez, puis poivrez à votre goût.

## 2. Composer le wrap

- Étalez le **fromage frais aux fines herbes** sur les **tortillas**.
- Déposez-y la **salade** puis le **saumon fumé**.
- Enroulez les **tortillas** pour former les wraps. Placez-en deux dans votre boîte à lunch (voir conseil).

**Conseil :** Emballez les deux autres wraps dans du film alimentaire et réservez-les au réfrigérateur pour le lendemain.

## 3. Préparer la boîte à lunch

- Coupez le **concombre** en deux puis taillez-le en bâtonnets.
- Épluchez la moitié des **mandarines** et séparez-en les quartiers.

## 4. Servir

- Déposez les quartiers de **mandarine** et les **amandes** dans la boîte à lunch avec les **wraps**.
- Ajoutez-y la moitié des **tomates cerises** et des bâtonnets de **concombre** ainsi que le **houmous** et dégustez-les en snack (voir conseil).

**Conseil :** Vous pouvez aussi préparer 2 boîtes à lunch à la fois. De cette façon, vous serez immédiatement prêt pour le lendemain !

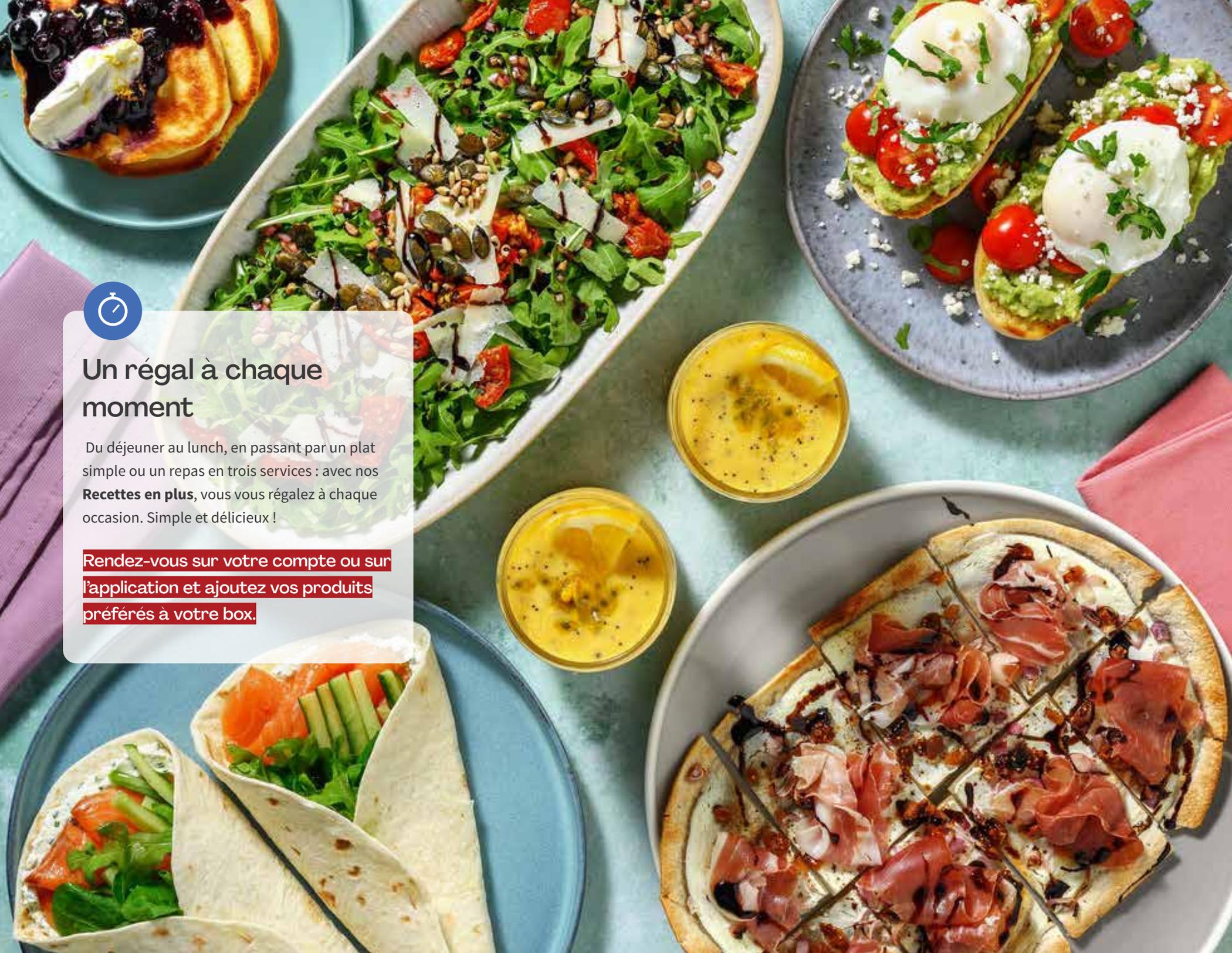
**Bon appétit !**



## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Mixeur plongeant, marmite à soupe

## Ingrédients

Dés de potimarron* (g)	450
Onion (pièce(s))	1
Gousse d'ail (pièce(s))	1
Rondelles de carotte* (g)	150
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	1
Crème liquide (g)	150
Huile d'olive au citron (ml)	8
A ajouter vous-même	
Huile d'olive (cs)	1
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	1000
Poivre et sel	à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	150 / 36
Lipides total (g)	3
Dont saturés (g)	1,1
Glucides (g)	2
Dont sucres (g)	0,9
Fibres (g)	1
Protéines (g)	1
Sel (g)	0,2

## Allergènes

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

# Soupe maison express au potimarron

légumes et épices siciliennes | 4 portions



Déjeuner Durée totale : 15 min.



## 1. Préparer

- Préparez le bouillon.
- Émincez grossièrement l'**oignon** et l'**ail**
- Dans la grande marmite à soupe, faites chauffer l'huile d'olive et cuire l'**oignon** et l'**ail** 2 minutes à feu doux.

## 2. Ajouter les légumes

- Ajoutez les **dés de potimarron** et les **rondelles de carotte**.
- Ajoutez les **épices siciliennes**, puis salez et poivrez.
- Faites cuire 1 minute, puis ajoutez le bouillon.
- Portez la soupe à ébullition.

## 3. Apprêter la soupe

- Laissez cuire la **soupe** 6 à 8 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- Mixez le tout au mixeur plongeant en **soupe** lisse.
- Ajoutez la **crème liquide** puis assaisonnez à votre goût.

## 4. Servir

- Servez la **soupe** dans les bols .
- Arrosez de l'**huile d'olive au citron**.

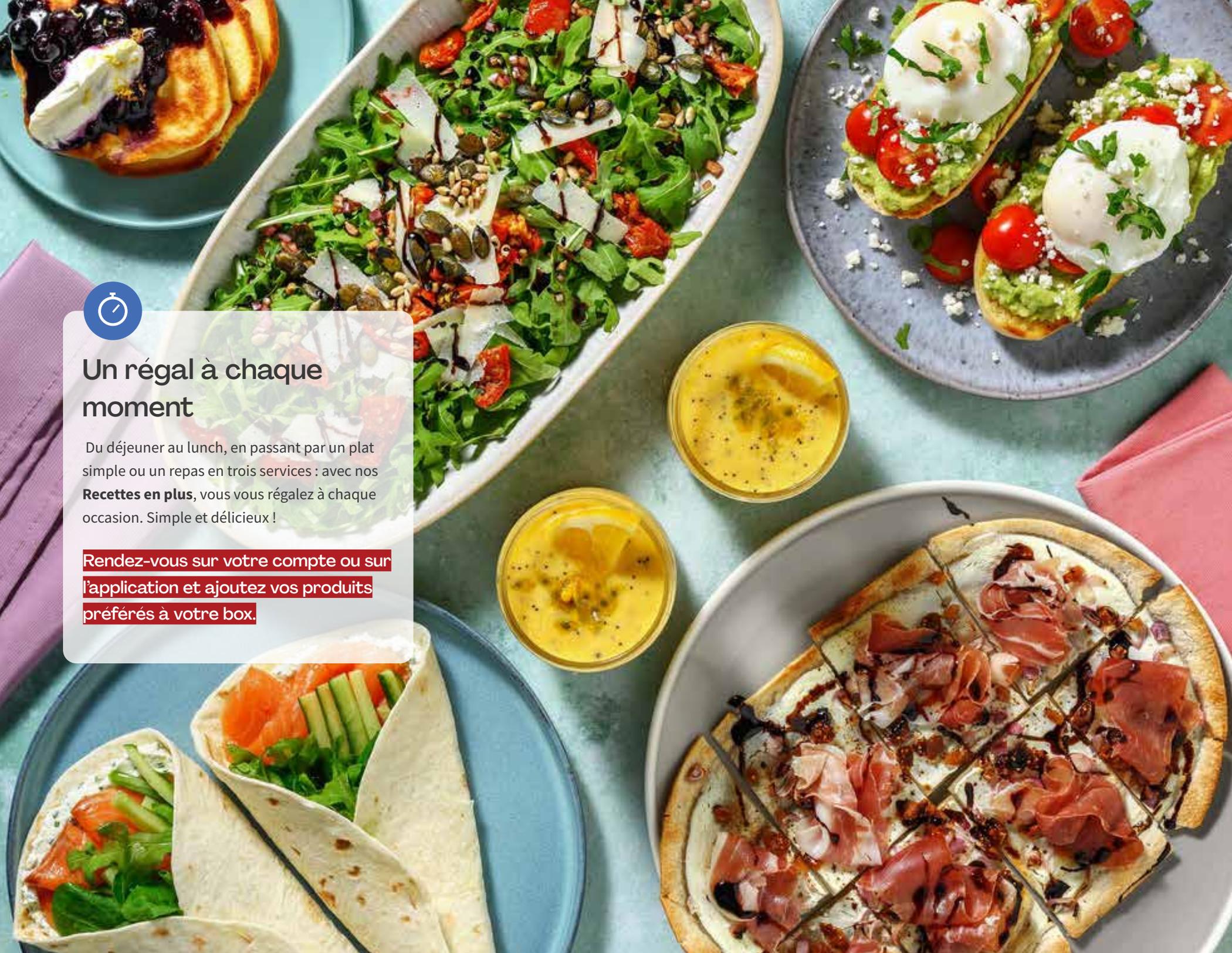
Bon appétit !



## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Bol, casserole avec couvercle, petit bol, poêle

## Ingrédients

Filet de poulet* (pièce(s))	1
Épinards* (g)	100
Poivron* (pièce(s))	1
Tomates cerises rouges (g)	125
Mélange d'épices grecques (sachet(s))	1
Couscous perlé (g)	75
Feta* (g)	50
Pesto* (g)	40
À ajouter vous-même	
Huile d'olive vierge extra (cs)	2
Vinaigre de vin rouge (cs)	½
Huile de tournesol (cs)	½
Poivre et sel	à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2318 /554	652 /156
Lipides total (g)	34	10
Dont saturés (g)	8,3	2,3
Glucides (g)	33	9
Dont sucres (g)	6,8	1,9
Fibres (g)	6	2
Protéines (g)	25	7
Sel (g)	1,1	0,3

## Allergènes

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

# Salade au poulet et sauce au pesto

feta, couscous perlé et légumes frais | 2 portions



Déjeuner Durée totale : 15 min.



### 1. Cuire le couscous perlé

- Dans la casserole, portez un bon volume d'eau à ébullition et faites-y cuire le **couscous perlé** 12 à 14 minutes, à couvert.
- Égouttez et réservez.

### 2. Cuire le poulet

- Coupez le **filet de poulet** en dés.
- Dans le bol, mélangez-les avec la moitié du **mélange d'épices grecques**, puis salez et poivrez.
- Dans la poêle, faites chauffer l'huile de tournesol à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le **poulet** 5 à 6 minutes, puis réservez-le hors de la poêle.

### 3. Préparer les légumes

- Taillez le **poivron** en dés.
- Coupez les **tomates cerises** en quatre.
- Émincez grossièrement les **épinards**.
- Dans le petit bol, mélangez l'huile d'olive vierge extra, le **pesto**, le vinaigre de vin rouge et le reste d'**épices grecques**. Mélangez bien et assaisonnez de sel et de poivre.

### 4. Composer la salade en bocal

- Émiettez la **feta**.
- Versez la vinaigrette dans deux bocaux.
- Ajoutez-y les ingrédients de la **salade** dans l'ordre suivant : **poivron, tomates cerises, couscous perlé, épinards, poulet**, et enfin, **feta** (voir conseil).

**Conseil :** L'ordre proposé ci-dessus permet une meilleure conservation des ingrédients. Votre salade restera fraîche toute la journée, et tiendra même quelques jours.

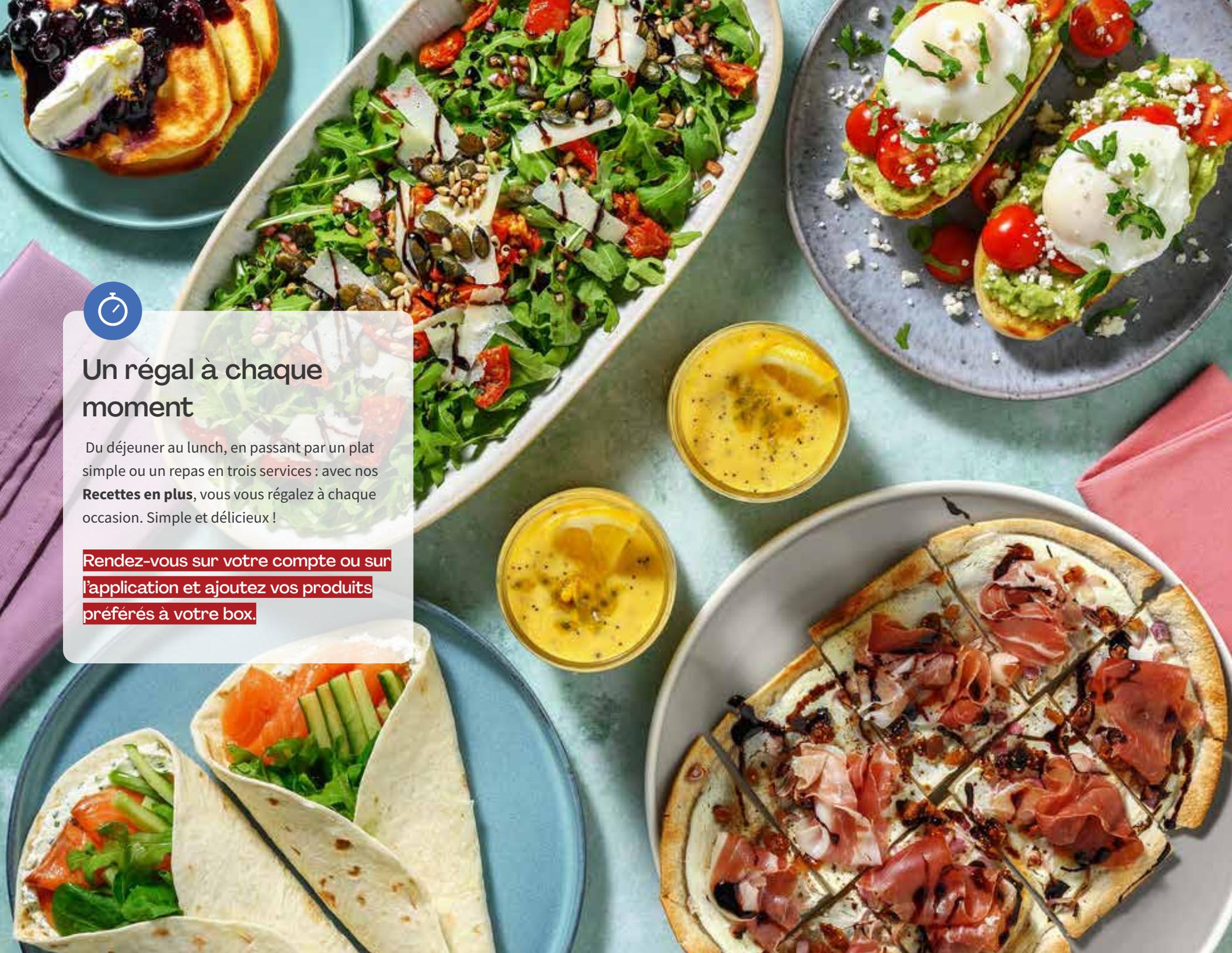
**Bon appétit !**



## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Assiette creuse, poêle

## Ingrédients

Pain brioché (pièce(s))	4
Myrtilles* (g)	125
Pomme* (pièce(s))	1
Épices pour spéculoos (sachet(s))	1
Mascarpone* (g)	50
Œuf* (pièce(s))	2
Lait demi-écrémé bio* (ml)	125
A ajouter vous-même	
Sucre (cs)	5
Beurre [végétal] (cs)	3
Sel (cc)	½
Miel [ou alternative vegan] (cs)	1

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	4071 /973	828 /198
Lipides total (g)	40	8
Dont saturés (g)	23,7	4,8
Glucides (g)	126	26
Dont sucres (g)	59	12
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	24	5
Sel (g)	3	0,6

## Allergènes

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

# Pain perdu aux pommes caramélisées

épices spéculoos et myrtilles | 2 portions



Petit-déj Durée totale : 25 min.



## 1. Préparer

- Retirez le trognon de la **pomme** et taillez-la en tranches.
- Coupez le **pain brioché** en deux dans la longueur.
- Dans la grande assiette creuse, battez les **œufs**, le **lait**, le sucre, le sel et les **épices pour spéculoos**.

## 2. Cuire la pomme

- Dans la poêle, faites fondre ½ cs de beurre à feu moyen-vif.
- Ajoutez-y la **pomme**, le reste des **épices pour spéculoos** et le miel, puis laissez cuire 5 à 6 minutes.
- Réservez hors de la poêle jusqu'au service.

## 3. Cuire le pain perdu

- Faites fondre le reste de beurre dans la même poêle à feu moyen-vif.
- Deux par deux, plongez les tranches de brioche dans le mélange à base d'**œufs** jusqu'à ce qu'elles en soient complètement saturées.
- Dans la poêle, faites-les cuire 4 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Répétez l'opération jusqu'à épuisement des tranches de brioche.

## 4. Servir

- Servez le **pain perdu** sur les assiettes.
- Déposez-y la **pomme caramélisée** et 1 cuillerée de **mascarpone**.
- Garnissez des **myrtilles** et arrosez de miel à votre goût.

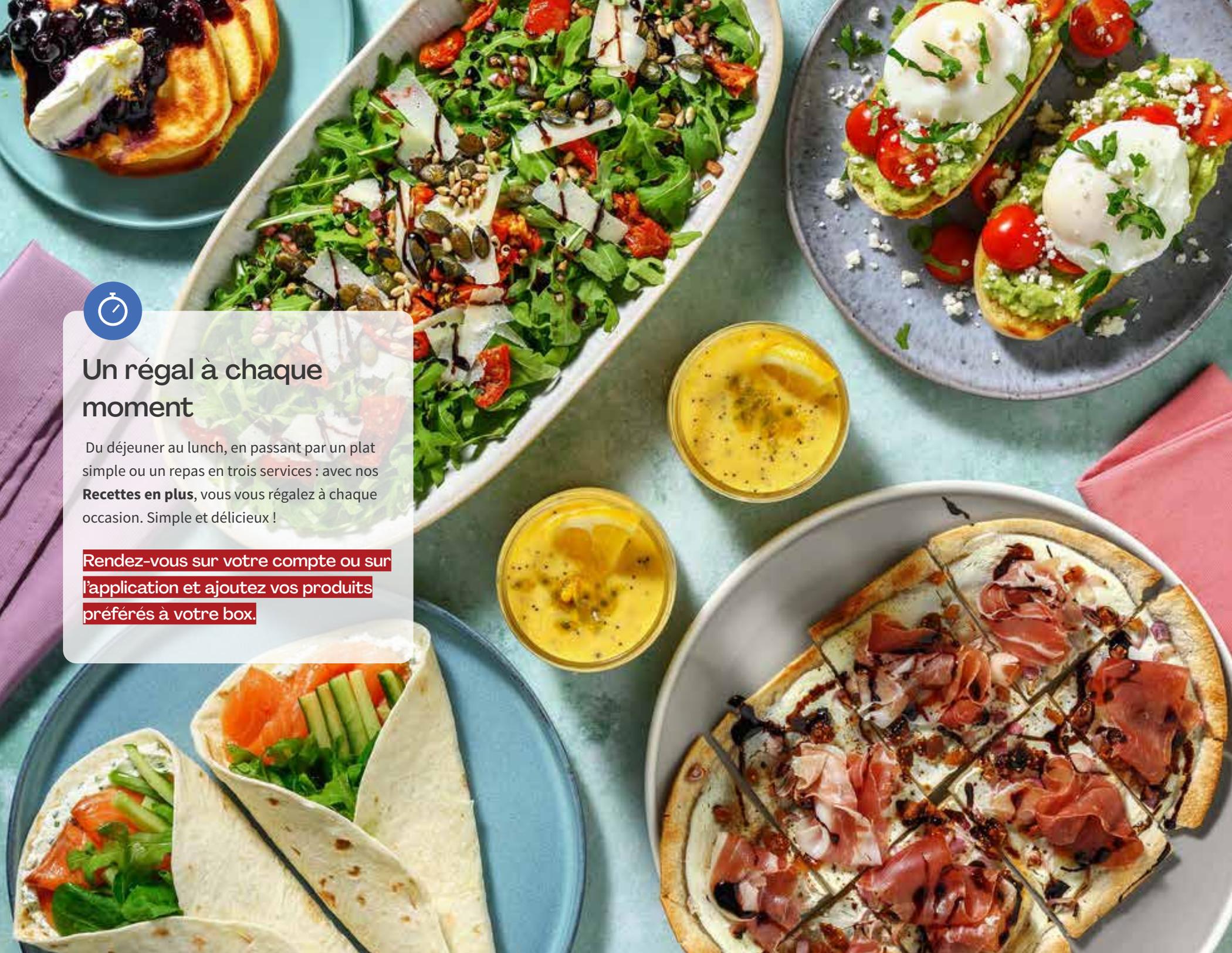
Bon appétit !



## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

### A ajouter vous-même

Beurre [végétal] (cs)	½
Lait [végétal] (filet)	1
Poivre et sel	à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2498 / 597	769 / 184
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)	8	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.

# Saumon fumé et œufs brouillés gourmands

avocat, ciboulette et ciabatta | 2 portions



Déjeuner Durée totale : 15 - 20 min.



## 1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Ciselez finement la **ciboulette**.
- Coupez l'**avocat** en deux. Retirez-en le noyau et la peau puis coupez-en la chair en tranches.

## 2. Cuire les œufs brouillés

- 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.

## 3. 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.

## 4. Servir

- 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.

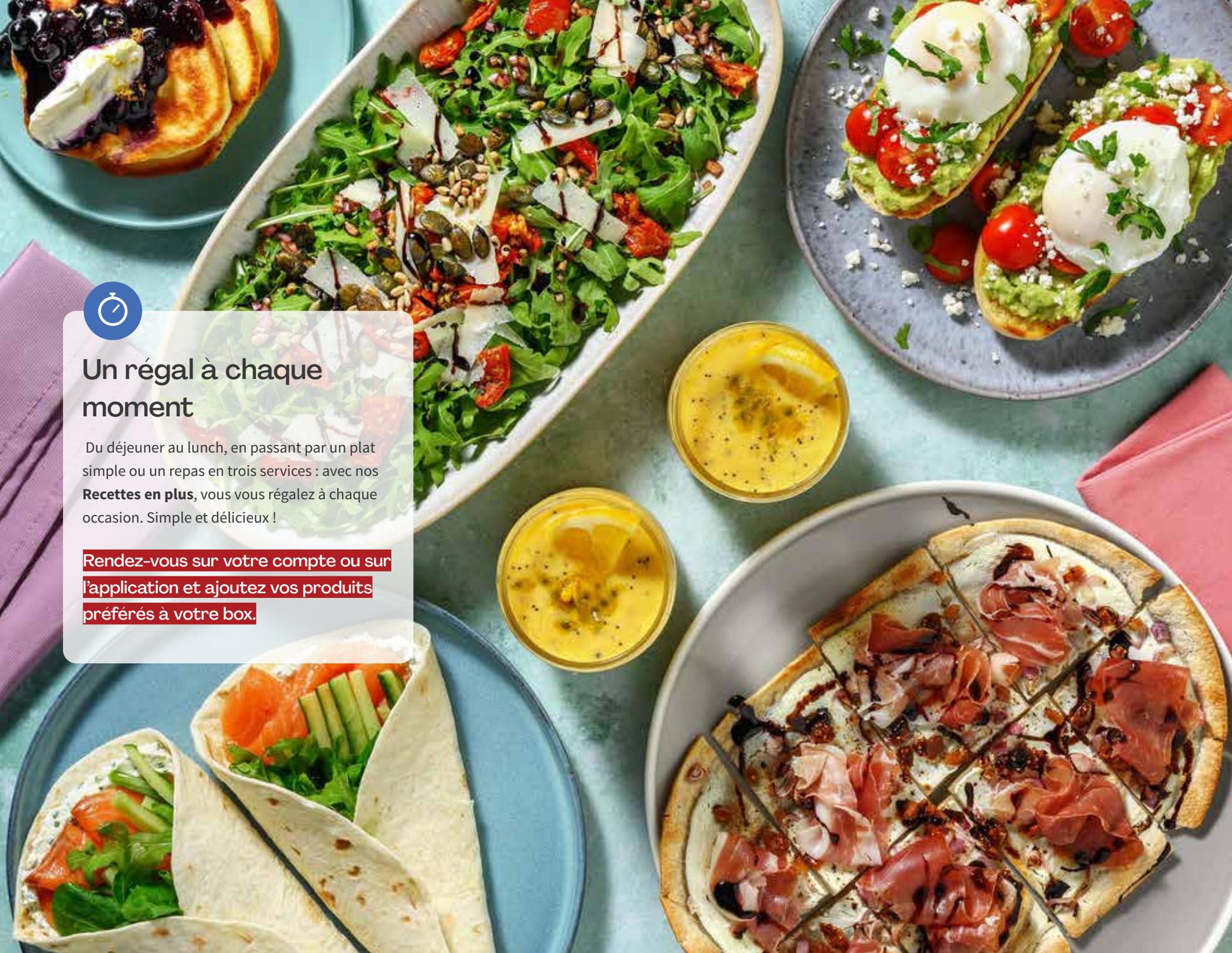
Bon appétit !



## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

### Ustensiles

Poêle avec couvercle, poêle

### Ingrédients

Pain brioché (pièce(s))	2
Choucroute* (g)	125
Lard* (tranche(s))	4
Gouda vieux râpé* (g)	100
Sauce au curry* (ml)	40

#### A ajouter vous-même

Moutarde (cs)	1
Beurre [végétal] (cs)	½

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2234 /534	922 /220
Lipides total (g)	28	12
Dont saturés (g)	16,5	6,8
Glucides (g)	45	19
Dont sucres (g)	10,8	4,5
Fibres (g)	5	2
Protéines (g)	24	10
Sel (g)	3,8	1,6

### Allergènes

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

# Croque-monsieur d'hiver à la choucroute

lard et gouda râpé | 2 portions



Déjeuner Durée totale : 15 - 20 min.



## 1. Cuire le lard

- Faites cuire les **tranches de lard** dans la poêle, 4 à 5 minutes à feu moyen-vif, ou jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.
- Réservez-les hors de la poêle pendant que vous préparez les autres ingrédients.

## 2. Préparer le croque-monsieur

- Ouvrez le **pain brioché** au couteau.
- Étalez-y la moutarde.
- Déposez-y la **choucroute**, le **lard** et le **fromage**.

## 3. Faire griller

- Faites chauffer la presse à sandwich ou à panini et placez-y le **croque-monsieur** (voir conseil).
- Faites-le griller 5 à 6 minutes, ou jusqu'à ce que le **fromage** soit fondu.

## 4. Servir

- Coupez le **croque-monsieur** en deux et accompagnez-le de la **sauce au curry**.

Bon appétit !

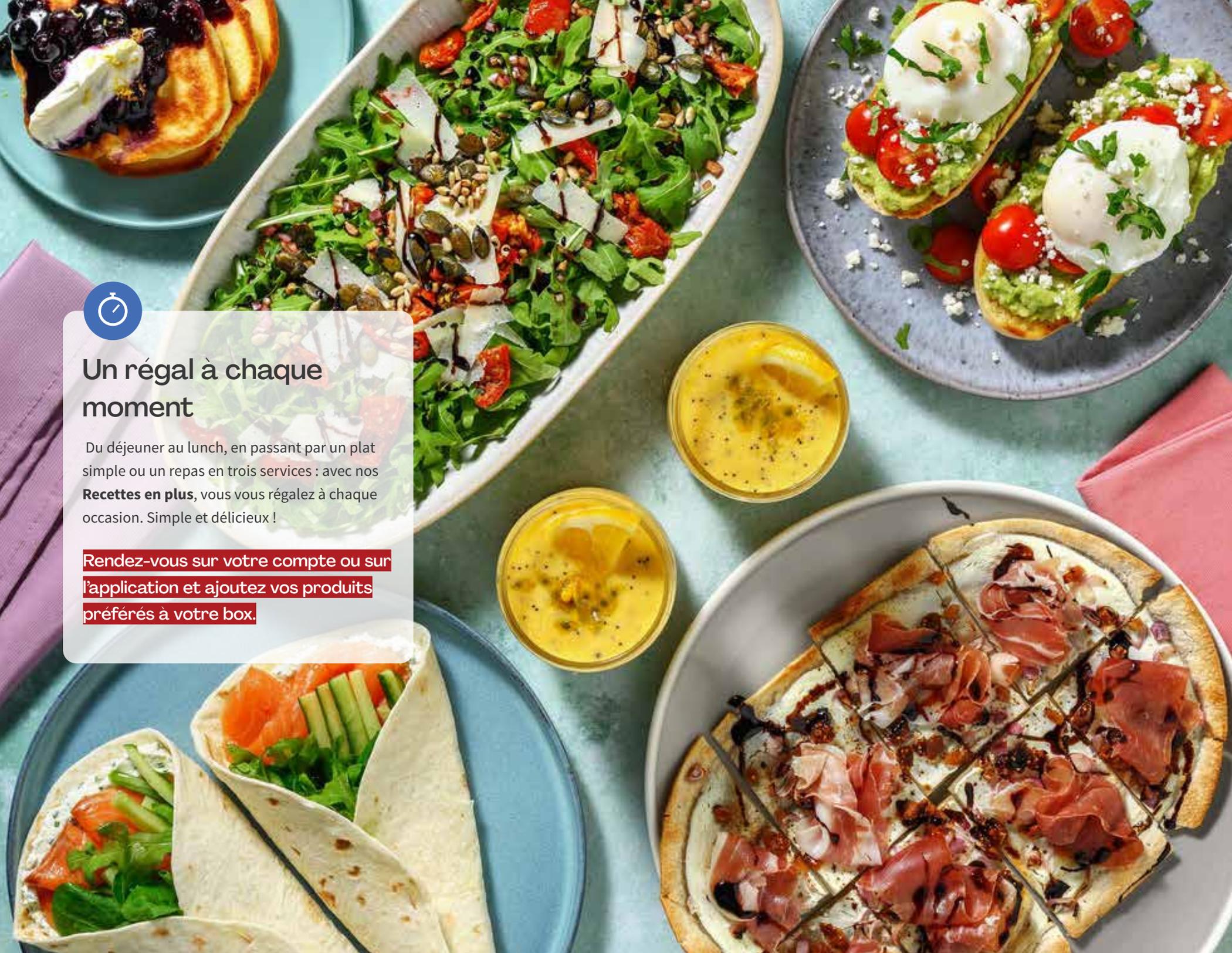
**Conseil :** Si vous n'avez pas de presse à sandwich, vous pouvez aussi préparer le croque-monsieur dans une poêle. Faites fondre 1/2 cs de beurre dans la poêle à feu moyen et griller le croque-monsieur 2 à 3 minutes de chaque côté.



## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Râpe, grand bol, plat à four, papier sulfurisé

## Ingrédients

Poire* (pièce(s))	2
Flocons d'avoine (g)	200
Lait demi-écrémé bio* (ml)	200
Œuf* (pièce(s))	2
Gingembre frais* (cc)	2½
Épices pour spéculoos (sachet(s))	1
Amandes effilées (g)	40
Cranberries séchés (g)	80
Levure chimique (g)	16
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)	788 /188
Lipides total (g)	6
Dont saturés (g)	1
Glucides (g)	27
Dont sucres (g)	12,2
Fibres (g)	3
Protéines (g)	6
Sel (g)	0,7

## Allergènes

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

# Gâteau de flocons d'avoine aux poires

cranberries et amandes effilées | à partager



Petit-déj Durée totale : 55 - 65 min.



## 1. Préparer

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

## 2. Préparer la pâte

- Râpez grossièrement la moitié des **poires**. Coupez le reste en tranches.
- Émincez grossièrement les **cranberries** et râpez le **gingembre**.
- Dans le grand bol, mélangez les **flocons d'avoine**, la **levure chimique**, 1 pincée de sel, 2 cc d'**épices pour spéculoos**, les **cranberries**, le **gingembre** et la **poire râpée**. Incorporez-y le **lait**, les **œufs** et le miel (voir conseil).

**Conseil :** Vous pouvez ajouter plus de miel si vous souhaitez que votre gâteau soit plus sucré.

## 3. Enfourner

- Répartissez uniformément la pâte dans le plat à four. Déposez les **tranches de poire** sur le dessus et parsemez des **amandes effilées**.
- Enfourez 30 à 35 minutes, puis laissez refroidir complètement.

## 4. Servir

- Coupez le **gâteau de flocons d'avoine** en 6 parts.
- Vous pouvez le conserver au réfrigérateur.
- Si vous le préférez chaud, vous pouvez le réchauffer au four à micro-ondes avant de le déguster.

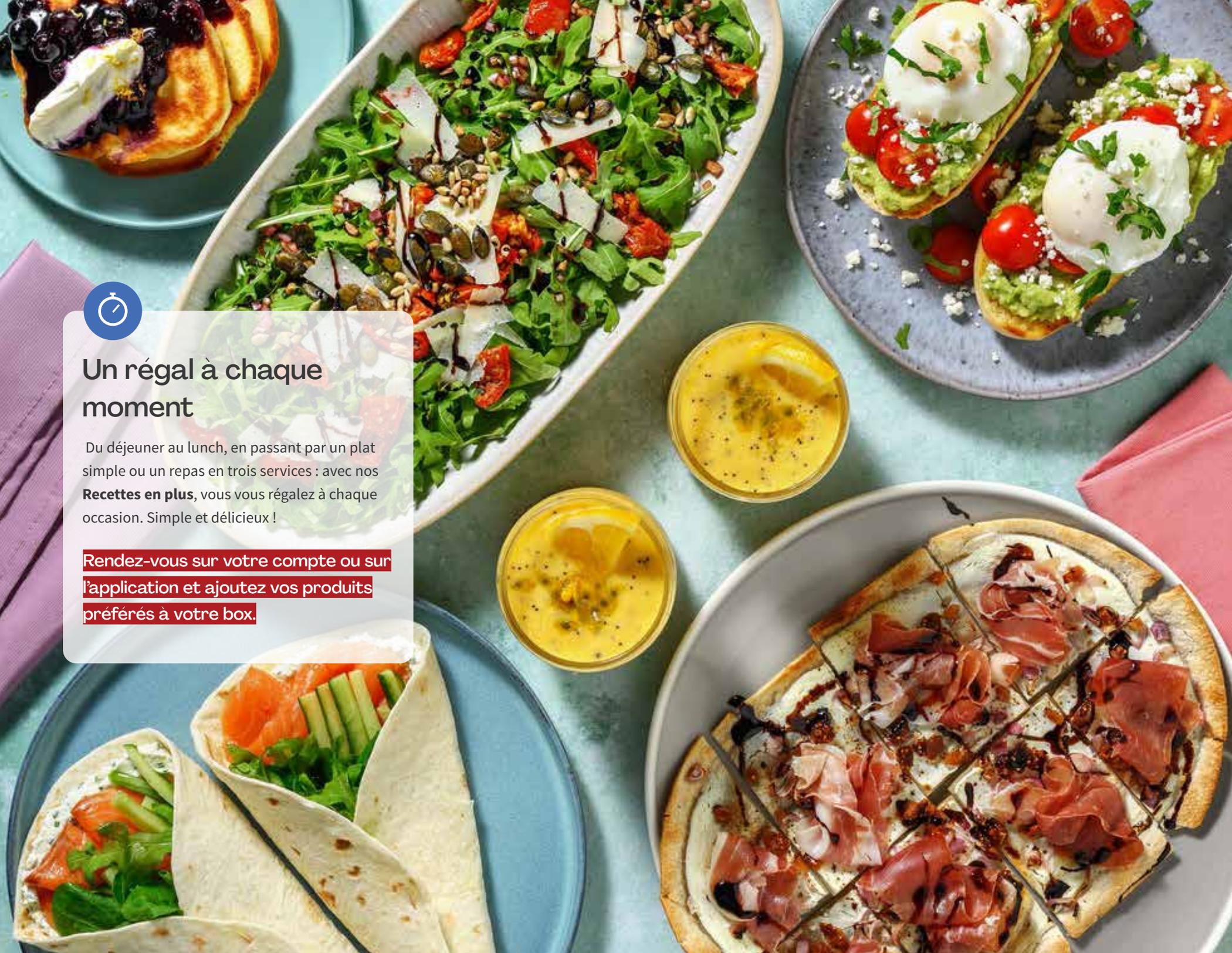
**Bon appétit !**



## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Bol, film alimentaire, poêle

## Ingrédients

Flocons d'avoine (g)	400
Lait demi-écrémé bio* (ml)	1000
Pomme* (pièce(s))	2
Cannelle en poudre (cc)	3
Noix de pécan concassées (g)	60
Myrtilles* (g)	125

### A ajouter vous-même

Miel [ou alternative vegan]	À votre goût
Huile de tournesol (cs)	¼

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	592 /142
Lipides total (g)	5
Dont saturés (g)	1
Glucides (g)	19
Dont sucres (g)	3,3
Fibres (g)	2
Protéines (g)	5
Sel (g)	0,1

## Allergènes

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

# Overnight oats

pomme caramélisée et myrtilles | 6 portions



Petit-déj Durée totale : 15 - 20 min.



## 1. Préparer

- Dans le bol, mélangez les **flocons d'avoine**, le **lait**, et du miel à votre convenance.
- Couvrez de film alimentaire, puis réservez au réfrigérateur au moins 6 heures, voire toute la nuit.

## 2. Caraméliser la pomme

- Retirez le trognon de la **pomme** et coupez-la en dés.
- Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les dés de **pomme** 4 à 5 minutes.
- Ajoutez-y la **cannelle** et poursuivez la cuisson 1 minute.

## 3. Servir

- Répartissez les **overnight oats** dans 6 bols.
- Déposez-y la **pomme**, les **myrtilles** et les **noix de pécan**.
- Ajoutez-y du miel à votre goût.

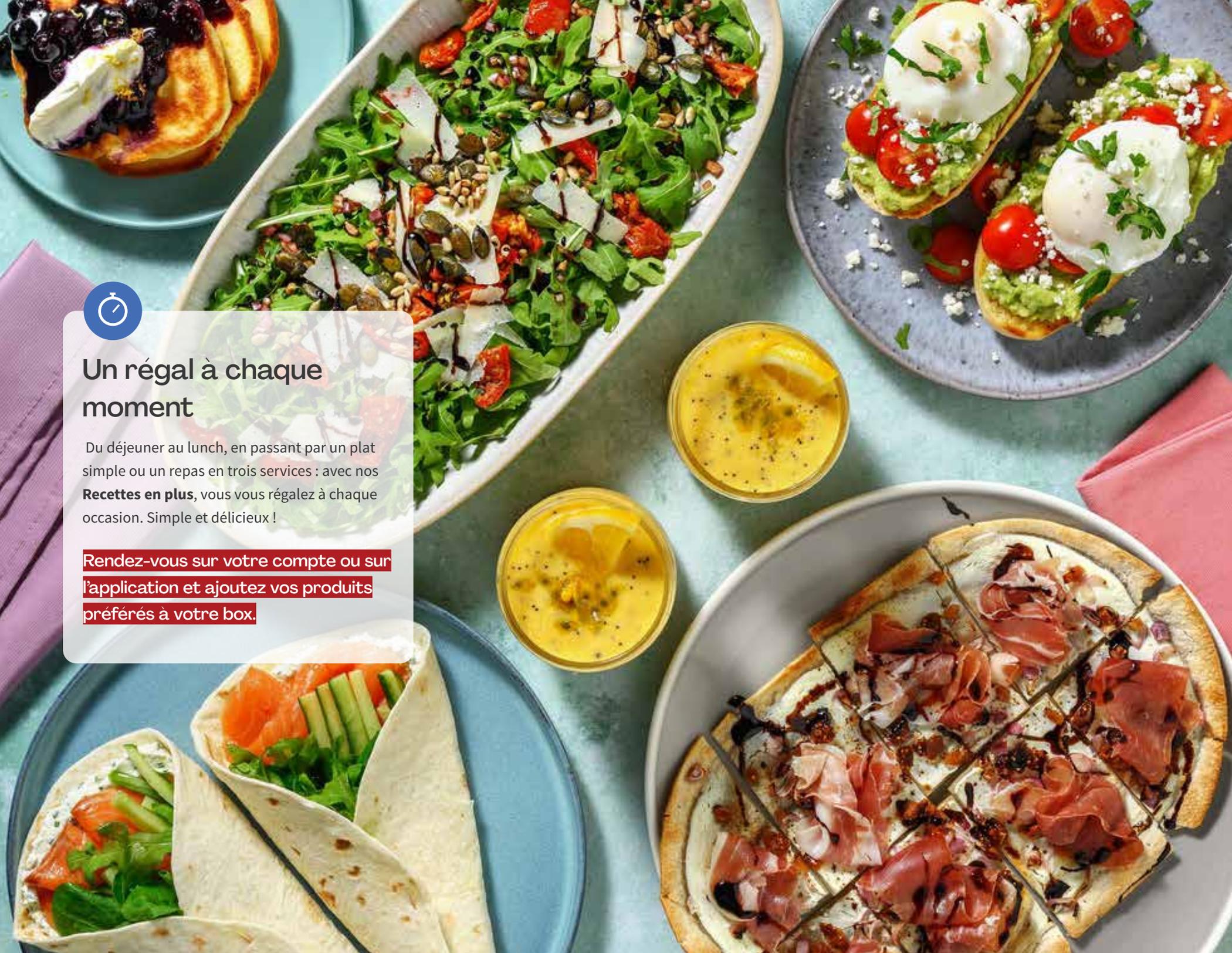
**Bon appétit !**



## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

### Ustensiles

Casserole en inox, petit bol

### Ingrédients

Crackers (pièce(s))	12
Tranches de jambon fumé* (tranche(s))	4
Fromage frais aux fines herbes* (g)	100
[Mini-]concombre* (pièce(s))	1
Avocat (pièce(s))	3
Fromage de chèvre frais* (g)	100
Œuf* (pièce(s))	2
À ajouter vous-même	
Poivre et sel	À votre goût
* Conserver au réfrigérateur	

### Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	787 / 188
Lipides total (g)	15
Dont saturés (g)	4,8
Glucides (g)	2
Dont sucres (g)	1
Fibres (g)	3
Protéines (g)	6
Sel (g)	0,5

### Allergènes

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

# Petit-déjeuner de crackers garnis

trois variations salées | 2 portions par jour



Durée totale : 10 - 15 min.



### 1. Option 1 : jambon, concombre et fromage frais

- Coupez le **concombre** en rondelles.
- Répartissez 4 **crackers** sur 2 assiettes.
- Étalez le **fromage frais** sur les **crackers**.
- Répartissez-y le **jambon** et garnissez-les du **concombre**.

### 2. 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.
- Passez-les ensuite sous l'eau froide puis égalez-les et coupez-les en deux.
- Coupez 1 **avocat** en deux. Retirez-en le noyau et sortez en la chair à la cuillère. Mettez-la dans le petit bol et écrasez-la bien.
- Répartissez 4 **crackers** sur 2 assiettes. Étalez l'**avocat écrasé** sur les **crackers** puis déposez-y les **œufs** et assaisonnez de sel et de poivre.

### 3. Option 3 : fromage de chèvre frais et avocat

- Répartissez 4 **crackers** sur 2 assiettes.
- Coupez 2 **avocats** en deux. Retirez-en le noyau puis détaillez-en la chair en tranches.
- Étalez le **fromage de chèvre** sur les **crackers**.
- Garnissez-les des **tranches d'avocat** puis assaisonnez de poivre à votre goût.

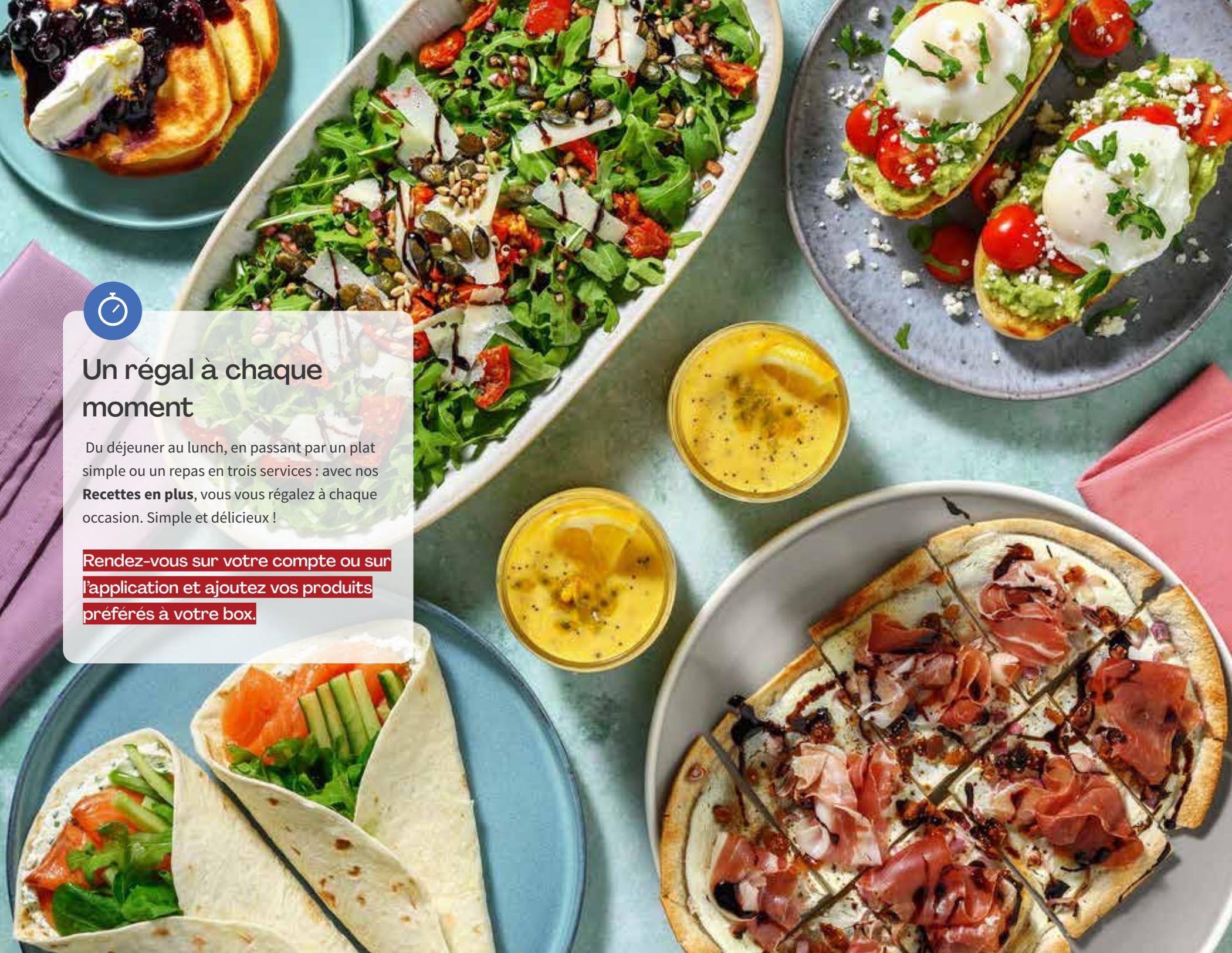
Bon appétit !



## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

## Ingrédients

Myrtilles* (g)	125
Pomme* (pièce(s))	2
Graines de courge (g)	20
Mangue* (pièce(s))	2
Noix de coco râpée (g)	20
Noix concassées (g)	20
Fromage blanc maigre* (ml)	1000
A ajouter vous-même	
Miel [ou alternative vegan]	À votre goût
* Conserver au réfrigérateur	

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	307 /73
Lipides total (g)	2
Dont saturés (g)	0,8
Glucides (g)	8
Dont sucres (g)	7,4
Fibres (g)	1
Protéines (g)	5
Sel (g)	0,1

## Allergènes

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

# Bowls petit-déjeuner au fromage blanc et fruits frais

trois variations | 2 portions par jour



Durée totale : 10 - 15 min.



### 1. Fromage blanc garni de myrtilles, pomme et graines de courge

- Retirez le trogon de 1 **pomme** et coupez-la en dés.
- Répartissez 1/3 du **fromage frais** dans 2 bols.
- Garnissez-le des dés de **pomme**, de la moitié des **myrtilles**, des **graines de courge**.
- Ajoutez-y du miel à votre goût.

### 2. Fromage blanc garni de mangue, pomme et noix de coco râpée

- Épluchez 1 **mangue** et coupez-la en dés.
- Retirez le trogon de 1 **pomme** et coupez-la en dés.
- Répartissez 1/3 du **fromage frais** dans 2 bols.
- Garnissez-le de la **mangue**, de la **pomme** et de la **noix de coco râpée**.
- Ajoutez-y du miel à votre goût.

### 3. Fromage blanc garni de myrtilles, mangue et noix

- Épluchez 1 **mangue** et coupez-la en dés.
- Répartissez 1/3 du **fromage frais** dans 2 bols.
- Garnissez-le de la **mangue**, des **myrtilles** restantes et des **noix**.
- Ajoutez-y du miel à votre goût.

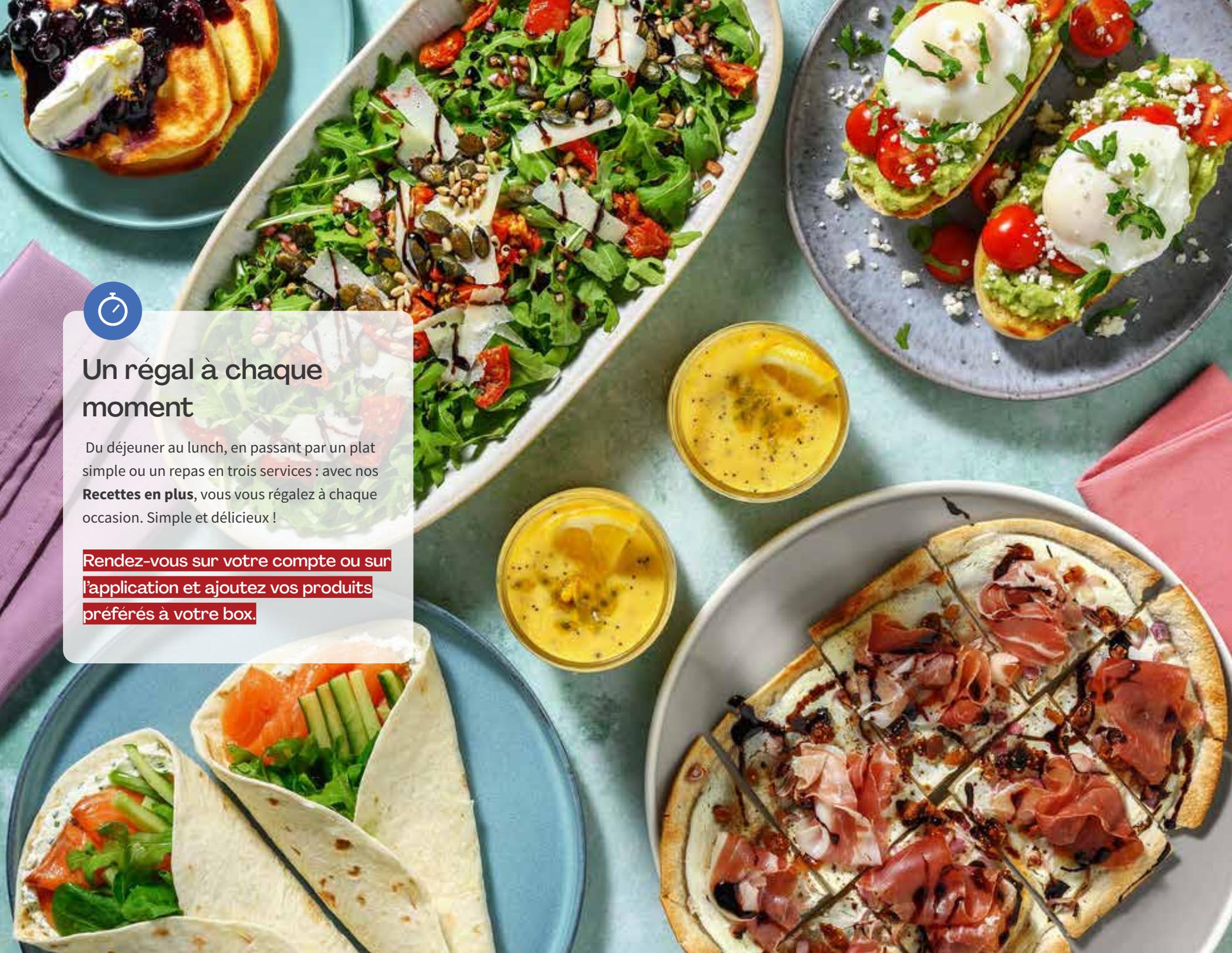
Bon appétit !



## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

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

## Ingrédients

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	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)	1,1

## Allergènes

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

# Baguettes fromagées au pesto à l'ail

gouda | à partager



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



## 1. Préparer

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

## 2. Préparer les baguettes

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

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

## 3. Enfourner les baguettes

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

## 4. Servir

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

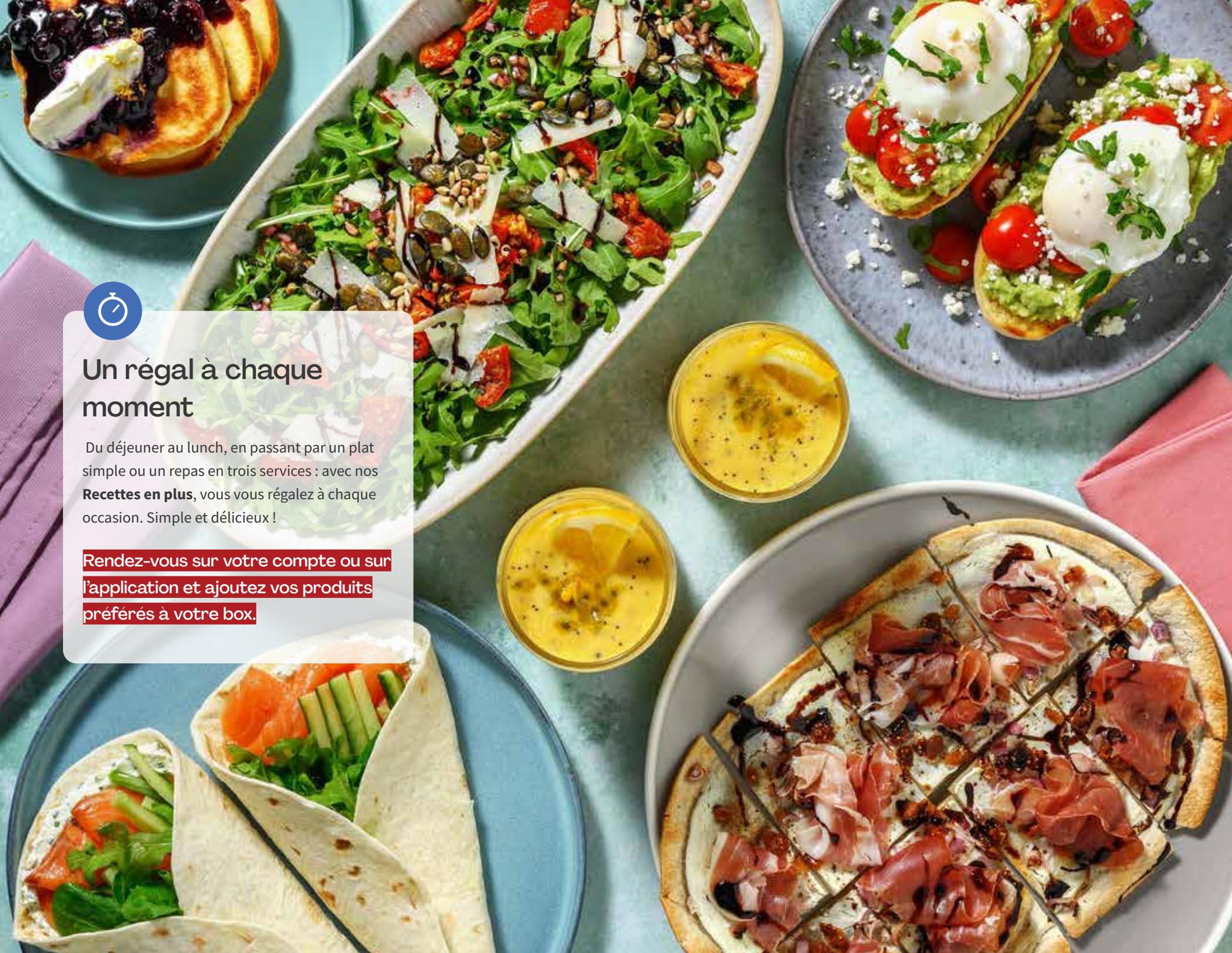
**Bon appétit !**



## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, pinceau à pâtisserie, bol profond, mixeur à main, petit bol, vide-pomme

## Ingrédients

Pomme* (pièce(s))	3
Pâte feuilletée* (rouleau(x))	1
Cannelle en poudre (cc)	3
Crème fraîche liquide* (ml)	200
Sucre cristallisé (g)	120

### À ajouter vous-même

Lait [végétal]	Filet
----------------	-------

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	982 / 235
Lipides total (g)	12
Dont saturés (g)	6,9
Glucides (g)	28
Dont sucres (g)	16,4
Fibres (g)	2
Protéines (g)	2
Sel (g)	0,2

## Allergènes

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

# Donuts feuilletés à la pomme

crème fouettée à la cannelle | à partager



Pâtisserie Durée totale : 40 min.



## 1. Préparer

- Préchauffez le four à 180°C.
- Épluchez la **pomme** et retirez-en le trognon avec un vide-pomme.
- Taillez-la en tranches circulaires de 2 cm d'épaisseur, de façon à obtenir une forme de **donut**, avec un trou au milieu.

## 2. Préparer les donuts à la pomme

- Déroulez la **pâte feuilletée** et coupez-la en deux dans la longueur.
- Taillez de fines lanières.
- Enroulez 2 lanières autour de chaque tranche de **pomme** pour former le **donut**.
- Dans le petit bol, mélangez 100 g de **sucre** et la moitié de la **cannelle**.

## 3. Enfourner les donuts

- Déposez les **donuts** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Badigeonnez chaque **donut** d'1 filet de lait et saupoudrez de **sucre à la cannelle**.
- Enfournez 15 à 20 minutes.

## 4. Servir

- Pendant ce temps, dans le bol profond ou le bol mélangeur, battez la **crème fraîche liquide**, 1 cs de **sucre** et le reste de **cannelle** au mixeur à main, jusqu'à obtention d'une **crème** ferme.
- Sortez les **donuts à la pomme** du four et laissez-les refroidir légèrement.
- Servez-les avec la **crème fouettée à la cannelle**.

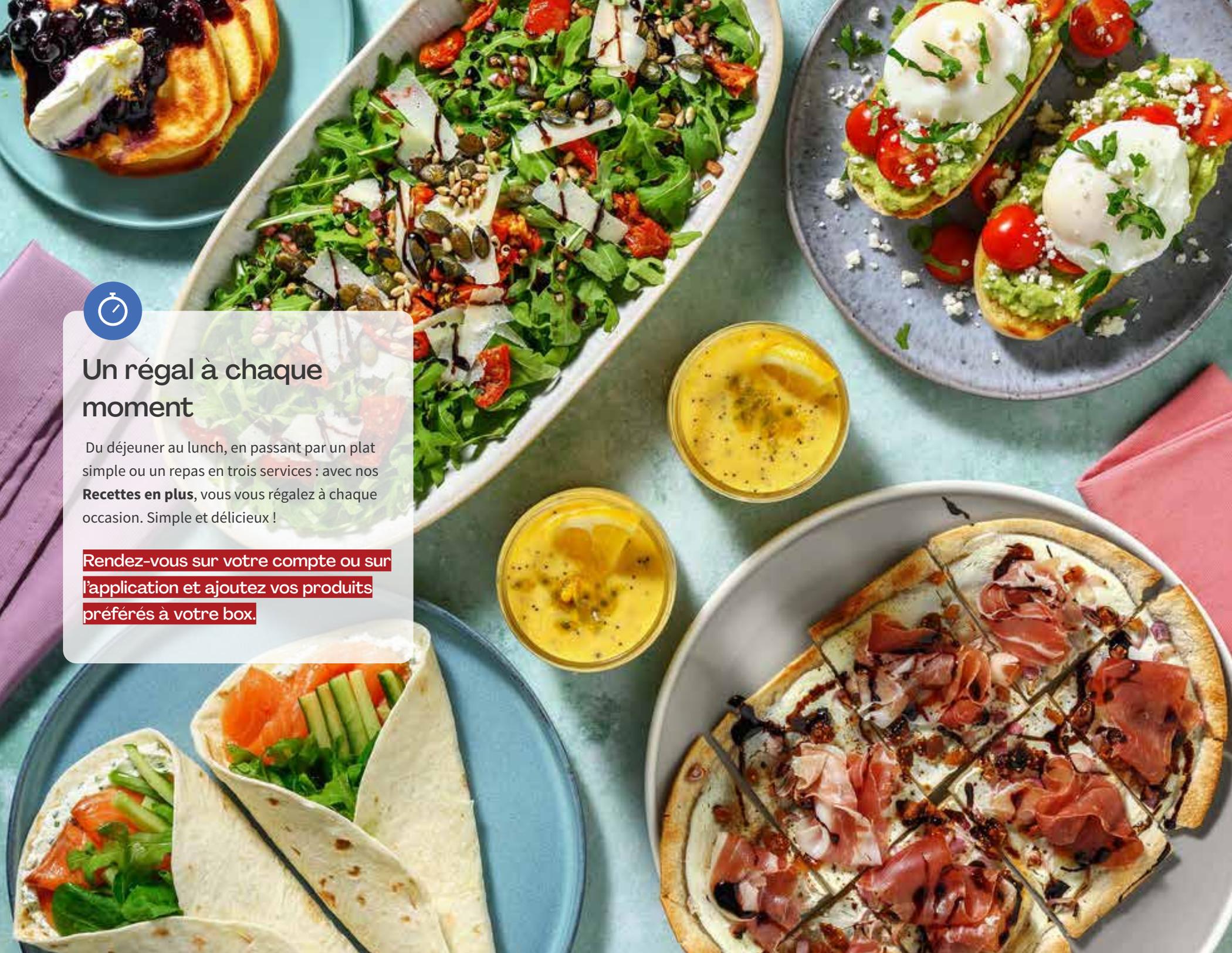
Bon appétit !



## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Papier aluminium, casserole en inox, petit bol, poêle, 2x bol, fouet

## Ingrédients

Farine de blé (g)	150
Œuf* (pièce(s))	2
Lait battu bio* (ml)	200
Framboises* (g)	125
Sauce à la fraise (g)	15
Levure chimique (g)	8
Mascarpone* (g)	50
Citron* (pièce(s))	1
A ajouter vous-même	
Sucre (cc)	2
Miel (cs)	1
Huile de tournesol (cs)	1
Sel (cc)	½

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2525 /604	657 /157
Lipides total (g)	24	6
Dont saturés (g)	9,9	2,6
Glucides (g)	75	19
Dont sucres (g)	15,9	4,1
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	22	6
Sel (g)	3,2	0,8

## Allergènes

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

# Pancakes à l'américaine au mascarpone

nappés d'une sauce à la framboise maison et de miel | 2 portions



Petit-déj Durée totale : 25 - 35 min.



## 1. Préparer

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

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

## 3. Préparer la sauce

- Pendant ce temps, ajoutez la **sauce à la fraise** et les **framboises** à la casserole en inox avec 4 cs d'eau et 1 cc de sucre.
- Laissez mijoter 2 à 3 minutes à feu moyen-vif, ou jusqu'à obtention d'un mélange sirupeux.

## 2. Cuire

- Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif.
- Versez-y 1 petite louche de pâte (voir conseil). 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.
- Répétez l'opération jusqu'à épuiser la pâte. Entre temps, ajoutez de l'huile de tournesol à la poêle si nécessaire.

**Conseil** : Attention : faites cuire des pancakes de petite taille pour pouvoir former une pile plus haute !

## 4. Servir

- Empilez les **pancakes** sur un plat à service et versez la **sauce à la framboise** par-dessus.
- Accompagnez de **mascarpone** et de miel (voir conseil).

**Conseil de santé** 🍋 Ce petit-déjeuner est calorique. Si vous surveillez vos apports caloriques, omettez le mascarpone et le miel.

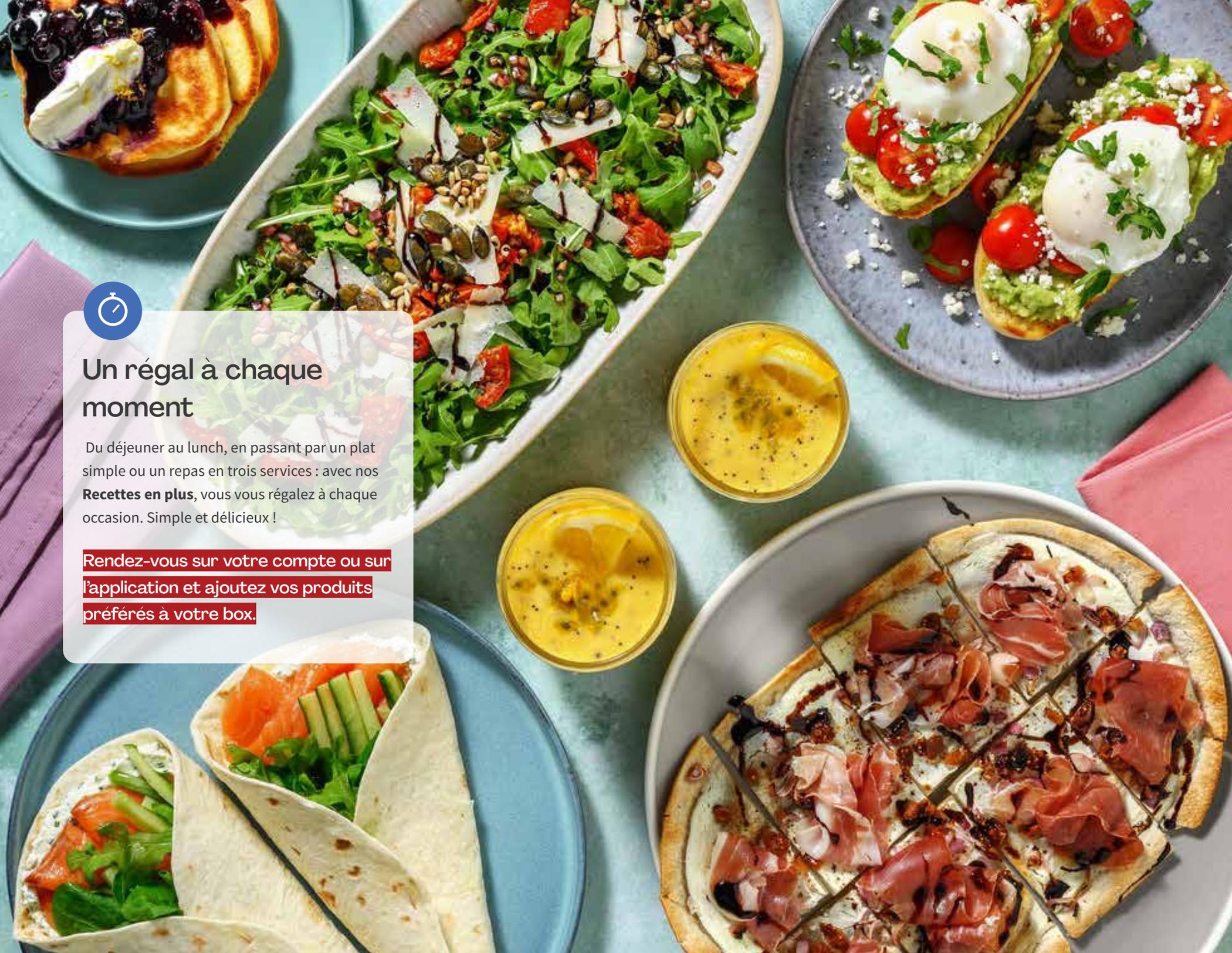
Bon appétit !



## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Casserole, saladier

## Ingrédients

Rigatoni fraîches* (g)	250
Tomates cerises rouges (g)	125
Pesto* (g)	40
Roquette et mâche* (g)	40
Jambon serrano* (g)	40
Mozzarella* (boule(s))	1
A ajouter vous-même	
Mayonnaise [végétale] (cs)	1
Poivre et sel	À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3088 / 738	963 / 230
Lipides total (g)	34	11
Dont saturés (g)	10,9	3,4
Glucides (g)	74	23
Dont sucres (g)	4,6	1,4
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	32	10
Sel (g)	1,9	0,6

## Allergènes

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

# Salade de pâtes garnie de jambon Serrano et mozzarella tomates cerises et pesto | 2 portions



Déjeuner Durée totale : 10 - 15 min.



### 1. Cuire les pâtes

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Faites-y cuire les **pâtes** 6 à 8 minutes.
- Égouttez et réservez.

### 2. Couper

- Coupez les **tomates cerises** en deux.
- Déchirez le **mozzarella** et le **jambon serrano** en morceaux.

### 3. Préparer la vinaigrette

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

### 4. Servir

- Servez la **salade** sur les assiettes. Garnissez de **jambon serrano** et de **mozzarella**.

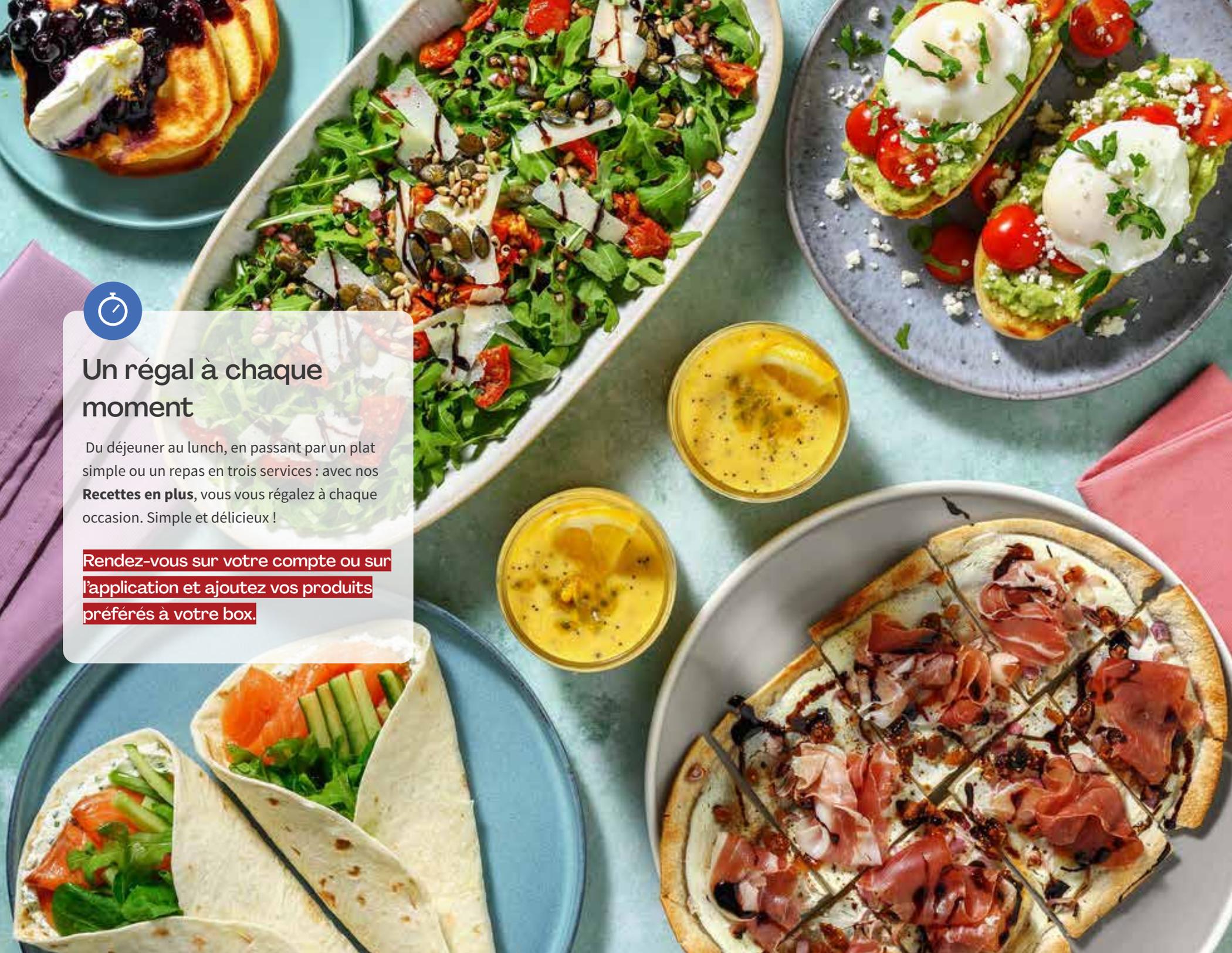
Bon appétit !



## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Blender ou mixeur plongeant, bol profond

## Ingrédients

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

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

## Allergènes

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

# Smoothie tutti frutti à la framboise

ananas, orange et banane | 2 portions



Petit déj Durée totale : 5 min.



### 1. Préparer

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

### 2. Presser

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

### 3. Mixer

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

### 4. Servir

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

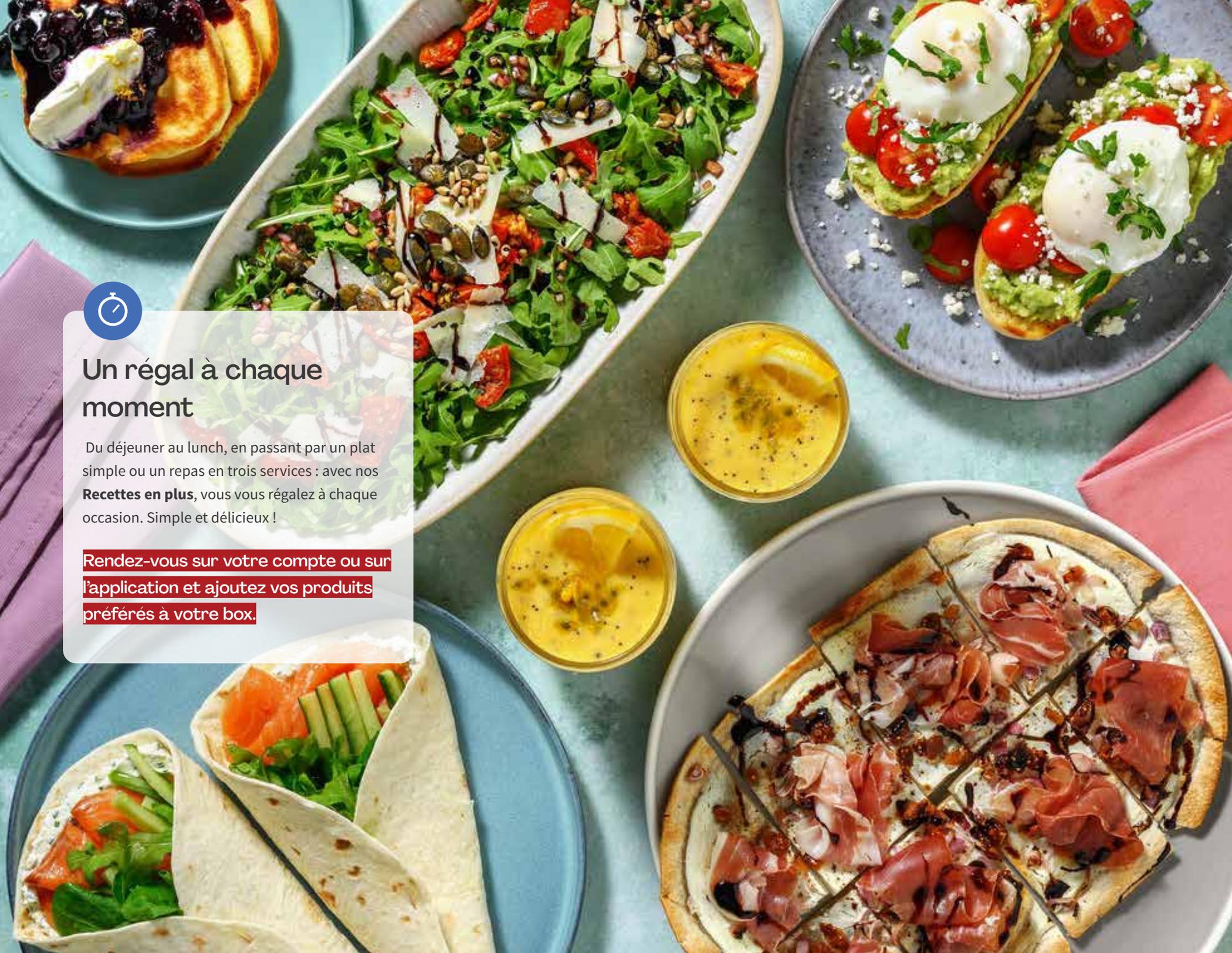
**Bon appétit !**



## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

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

## Ingrédients

Ciabatta complète (pièce(s))	2
Avocat (pièce(s))	2
Grenade* (pièce(s))	1
Pistaches (g)	20
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	⅓
Citron* (pièce(s))	1
Feta* (g)	50

### A ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1
Huile d'olive vierge extra (cs)	2
Poivre et sel	À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3455 / 826	887 / 212
Lipides total (g)	58	15
Dont saturés (g)	10,9	2,8
Glucides (g)	50	13
Dont sucres (g)	13,6	3,5
Fibres (g)	15	4
Protéines (g)	20	5
Sel (g)	1,7	0,4

## Allergènes

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

# Toast à l'avocat écrasé à l'oriental

feta, grenade et pistaches | 2 portions



Déjeuner Durée totale : 15 - 20 min.



## 1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Coupez le **pain** en deux et arrosez-en les faces tranchées d'un peu d'huile d'olive.
- Disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 6 à 8 minutes.

## 3. Préparer les garnitures

- Faites rouler la **grenade** sur votre plan de travail tout en la pressant un peu pour entendre les **pépins** craquer. Coupez-la en deux et égrenez-la.
- Concassez grossièrement les **pistaches**.
- Dans le petit bol, mélangez le zeste de **citron** avec 2 cs d'huile d'olive vierge extra.

## 2. Écraser l'avocat

- Coupez l'**avocat** en deux et retirez-en le noyau et la peau. Écrasez-en la chair à la fourchette dans le petit bol.
- Prélevez le zeste du **citron** et pressez la moitié du **citron**. Coupez l'autre moitié en 4 quartiers.
- Ajoutez le jus de **citron** et 2 cc d'**épices du Moyen-Orient** à l'**avocat**. Mélangez bien. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

## 4. Servir

- Servez les **toasts** sur 2 assiettes et garnissez-les d'**avocat**.
- Émiettez la **feta**.
- Saupoudrez les **toasts** de **feta**, **pépins de grenade** et **pistaches concassées**.
- Enfin, arrosez-les d'huile d'olive au **citron** et garnissez-les avec 1 quartier de **citron**.

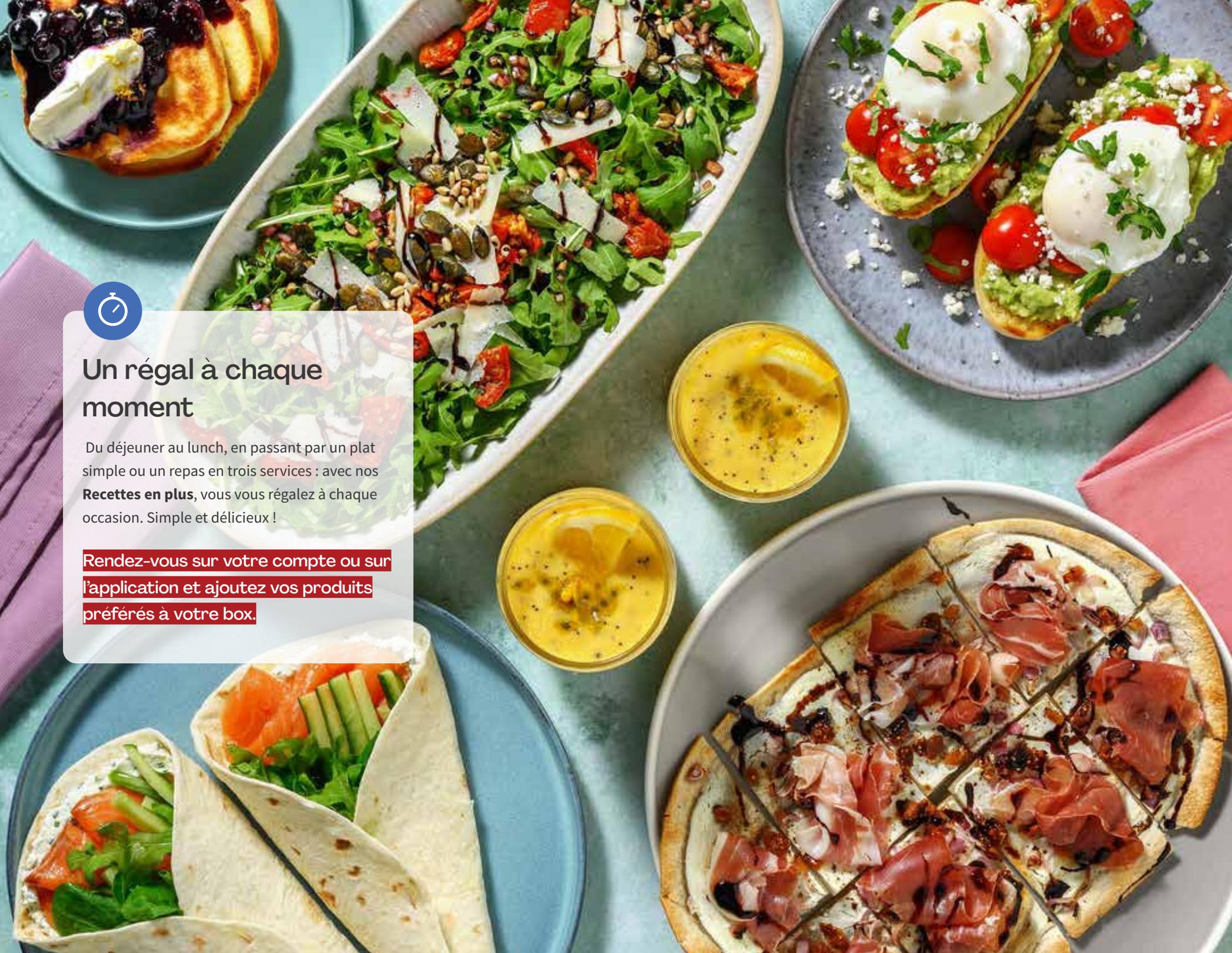
Bon appétit !



## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Bol, passoire, grande casserole, papier sulfurisé, poêle

## Ingrédients

Pain bao* (pièce(s))	4
Concombre* (pièce(s))	1
Sauce BBQ (g)	50
Sauce soja (ml)	5
Chou blanc et carotte* (g)	50
Émincé 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)	16,1	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.

# Bao-bun au poulet assaisonné façon BBQ

concombre mariné et crudités | 2 portions



Déjeuner Durée totale : 15 - 20 min.



### 1. Mariner le concombre

- Coupez le **concombre** en fins bâtonnets d'environ 5 cm de long.
- Dans le bol, mélangez le sucre et le vinaigre de vin blanc.
- Ajoutez-y le **concombre** puis salez et poivrez à votre goût.
- Mélangez bien et réservez jusqu'au service. Remuez de temps en temps pour bien imprégner les saveurs.

### 2. Cuire le poulet

- Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif.
- Ajoutez-y le **poulet** et faites-le cuire/dorer 5 à 6 minutes.
- Ajoutez-y la **sauce BBQ** et 1 cc de **sauce soja**. Mélangez bien avec le **poulet**.

### 3. Cuire les bao-buns

- Portez un fond d'eau à ébullition dans la grande casserole.
- Tapissez une passoire - ou chinois - de papier sulfurisé et placez-y les **pains bao**.
- Disposez la passoire sur la casserole d'eau bouillante et faites cuire les **pains** à la vapeur 3 à 4 minutes à couvert (voir conseil).

### 4. Servir

- Tartinez les deux côtés des **bao-buns** de mayonnaise.
- Garnissez-les de **poulet**, **carotte**, **chou** et de **concombre mariné**.

Bon appétit !

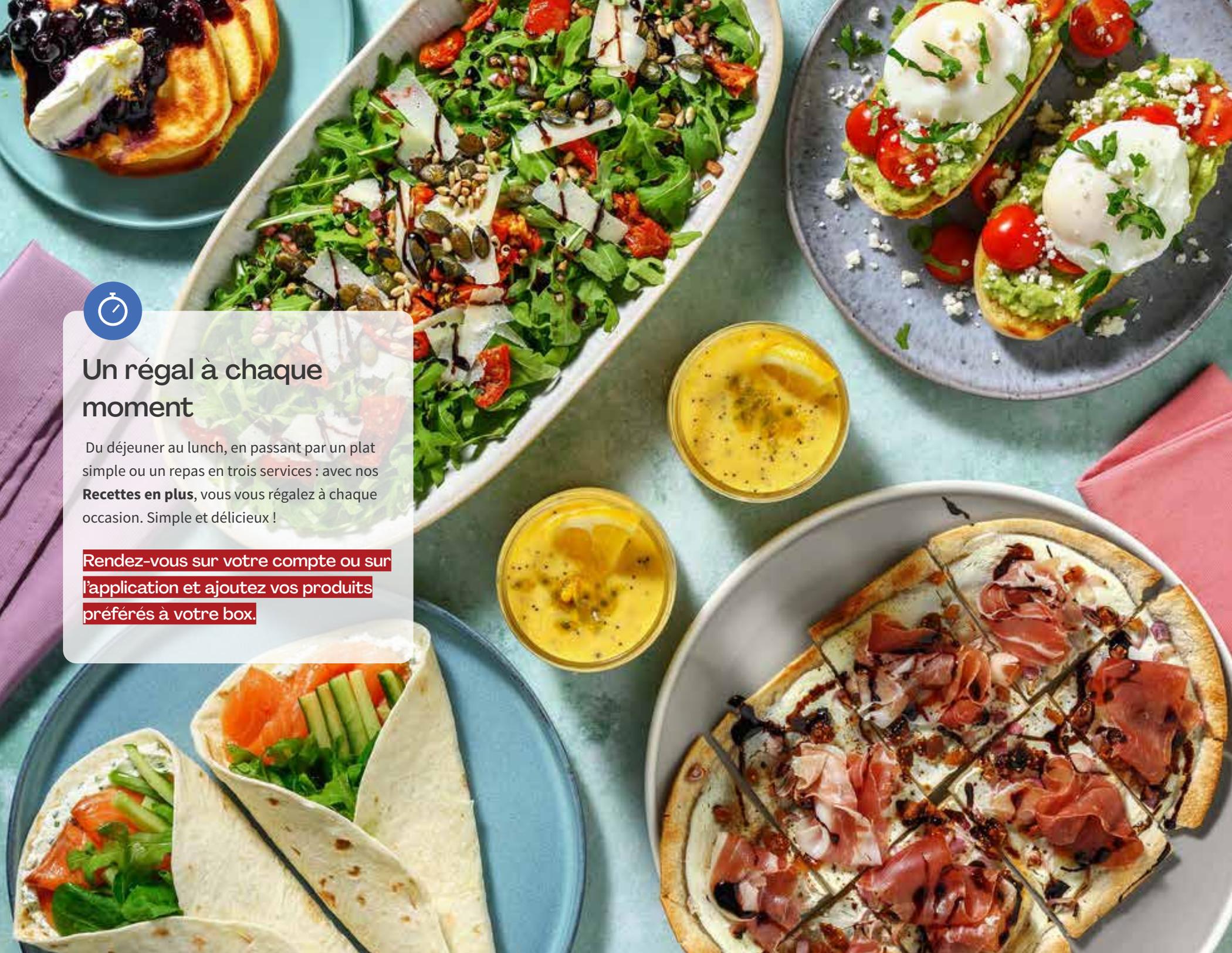
**Conseil :** Veillez à ne pas mouiller les pains lorsque vous retirez le couvercle !



## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Poêle à griller, casserole, petit bol, poêle

## Ingrédients

Brandt & Levie - Saucisse fumée* (pièce(s))	1
Pain à hot-dog (pièce(s))	2
Oignon (pièce(s))	1
Mayonnaise* (g)	50
A ajouter vous-même	
Beurre [végétal] (cs)	½
Moutarde (cc)	4
Miel [ou alternative vegan] (cc)	2
Poivre et sel	À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1644 / 393	1185 / 283
Lipides total (g)	23	17
Dont saturés (g)	3,9	2,8
Glucides (g)	39	28
Dont sucres (g)	9,5	6,8
Fibres (g)	3	2
Protéines (g)	6	4
Sel (g)	0,7	0,5

## Allergènes

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

# Petit pain et saucisse de porc fumée

mayonnaise miel-moutarde et oignon | 2 portions



Déjeuner Durée totale : 15 min.



## 1. Préparer

- Coupez l'**oignon** en demi-rondelles.
- Pour la **saucisse fumée**, portez de l'eau à ébullition dans la casserole.
- Ajoutez-y la **saucisse fumée**, baissez le feu et faites cuire 8 à 10 minutes.

## 2. Griller le pain

- Faites chauffer la poêle à griller à feu moyen-vif.
- Incisez les **pains à hot-dog** sur le côté au couteau sans les couper complètement en deux.
- Ouvrez-les et mettez-les - côté coupé vers le bas - dans la poêle à griller. Faites-les dorer 3 à 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient joliment marqués.

## 3. Préparer la sauce

- Faites fondre ½ cs de beurre dans la poêle à feu moyen-vif.
- Ajoutez-y l'**oignon** et 1 pincée de sel, puis faites cuire 4 à 5 minutes.
- Dans le petit bol, mélangez la **mayonnaise** avec le miel, la moutarde, du sel et du poivre.

## 4. Servir

- Tartinez les petits **pains** de **mayonnaise miel-moutarde**.
- Coupez la **saucisse fumée** en deux et placez-en 1 moitié sur chaque **pain** (voir conseil).
- Garnissez d'**oignon** poêlé.

**Conseil :** Coupez éventuellement la saucisse fumée en rondelles pour plus de facilité.

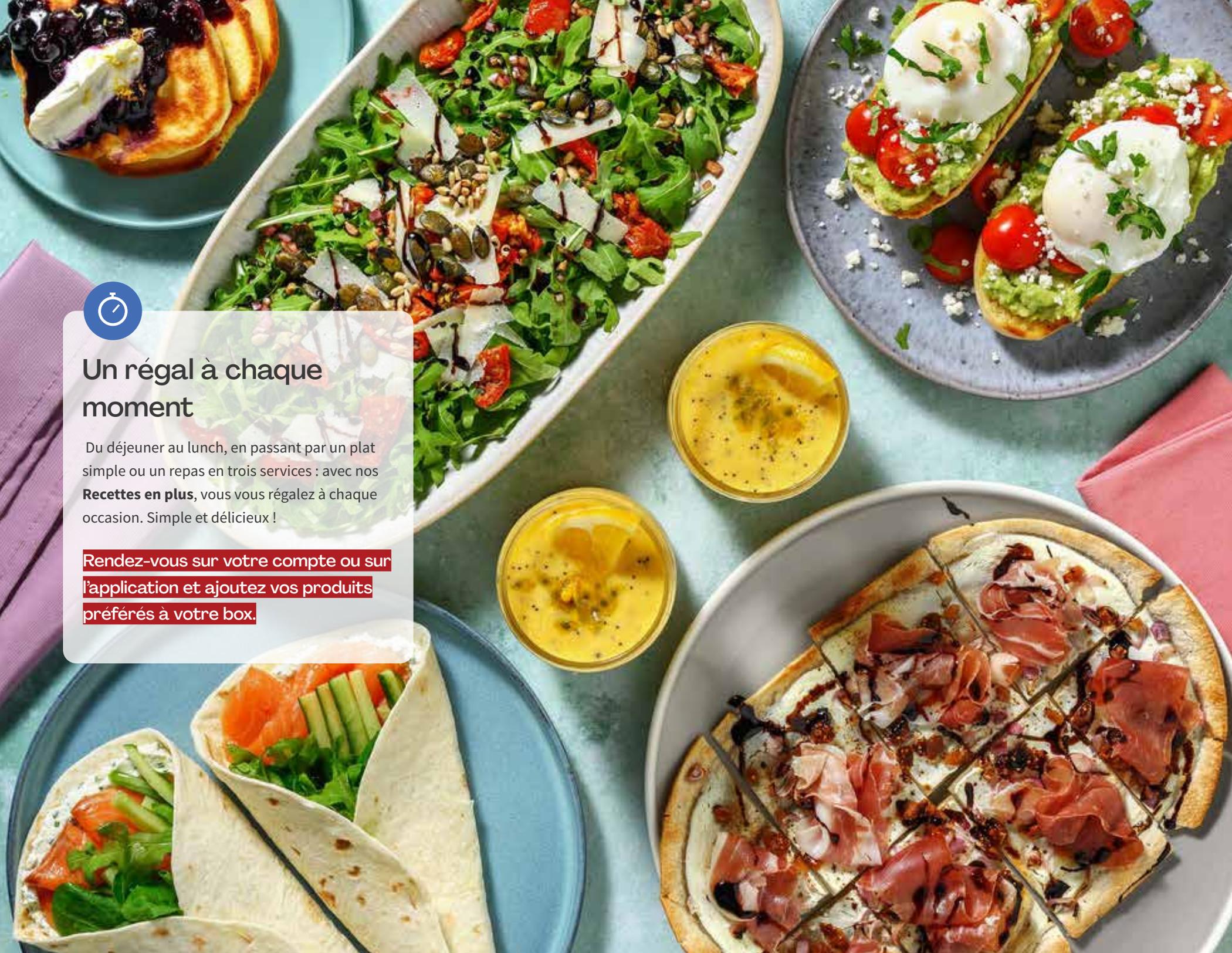
**Bon appétit !**



## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, 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

### A ajouter vous-même

Mayonnaise [végétale] (cs)	1
Huile d'olive (cs)	2
Sambal Lucullus (cc)	1
Poivre et sel	À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	798 /191
Lipides total (g)	12
Dont saturés (g)	2
Glucides (g)	10
Dont sucres (g)	3,4
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.

# Crevettes panées croustillantes

mayonnaise à la sriracha et dip à la mangue | à partager



Mise en bouche Durée totale : 15 min.



## 1. 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.

## 2. 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.

## 3. Préparer le dip

- Mélangez le **chutney de mangue** et la **crème aigre** dans le petit bol.
- Ajoutez-y du sambal (ou harissa) puis salez et poivrez à votre goût.

## 4. Servir

- 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.

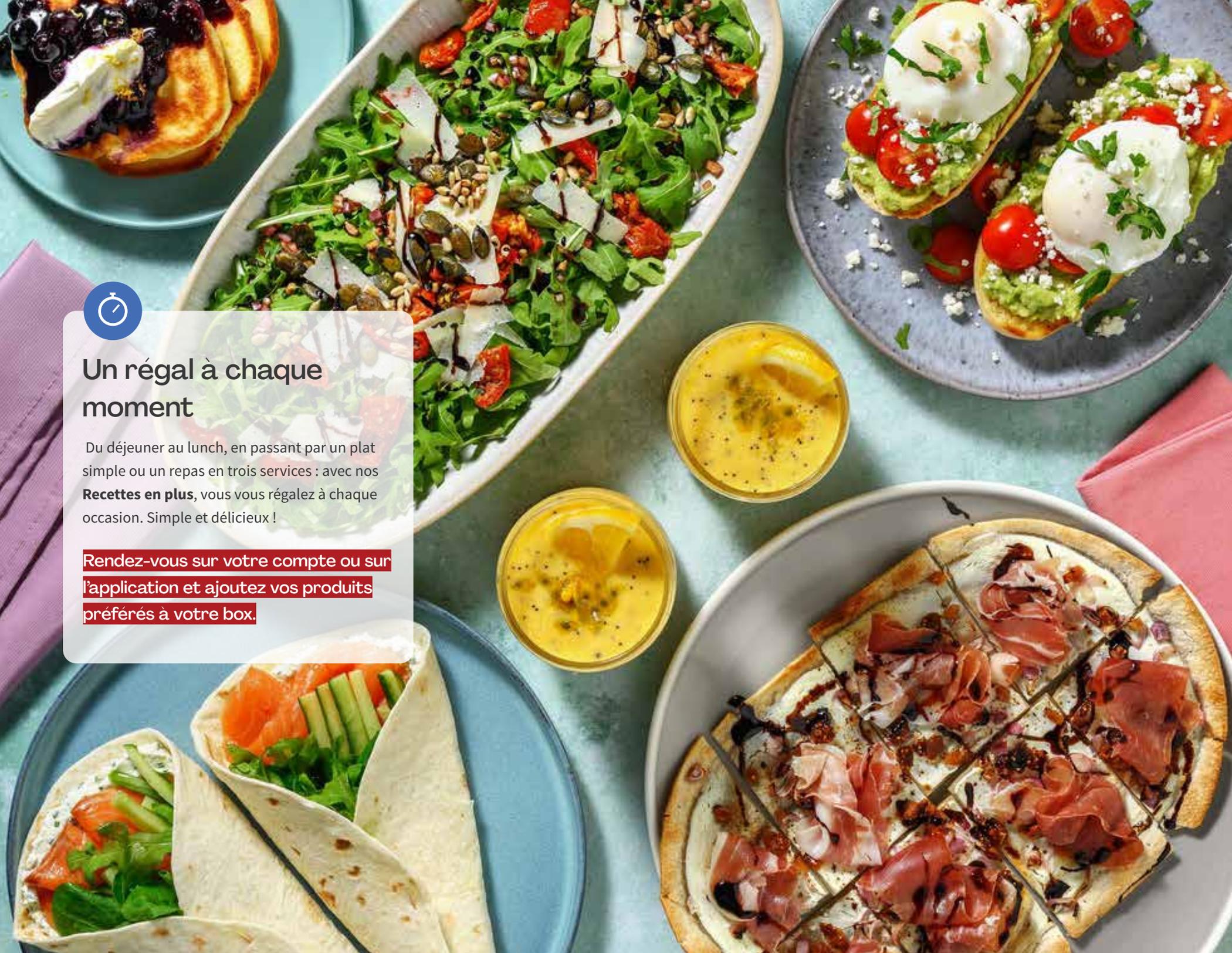
Bon appétit !



## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, petite casserole en inox

## Ingrédients

Romarin frais* (brin(s))	2
Gousse d'ail (pièce(s))	3
Camembert* (g)	240
Ciabatta blanche (pièce(s))	3
A ajouter vous-même	
Miel [ou alternative vegan] (cs)	1
Huile d'olive (cs)	2
Beurre [végétal] (g)	30

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1300 /311
Lipides total (g)	19
Dont saturés (g)	9,9
Glucides (g)	23
Dont sucres (g)	2,7
Fibres (g)	1
Protéines (g)	12
Sel (g)	1,1

## Allergènes

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

# Ciabatta au camembert à partager

romarin et ail | à partager



Mise en bouche | Durée totale : 25 min.



## 1. Préparer le pain

- Préchauffez le four à 200°C.
- Incisez la **ciabatta** en diagonale à intervalles de 2 cm, dans le sens de la largeur, en veillant à ne pas l'entailler trop profondément pour ne pas la couper.
- Répétez l'opération dans le sens inverse pour former des croisillons.

## 2. Couper

- Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Détachez les feuilles de **romarin** des brins et hachez-les grossièrement.
- Coupez le **camembert** en tranches de 1 cm de large et 2 à 3 cm de long.

## 3. Préparer l'huile romarin-ail

- Dans la casserole en inox, faites chauffer l'huile d'olive et le beurre à feu moyen-vif.
- Lorsque le beurre est fondu, ajoutez-y l'**ail** et le **romarin** et laissez cuire 1 minute. Retirez du feu puis salez et poivrez.
- Déposez le **pain** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et répartissez l'**huile romarin-ail** dans les entailles à l'aide d'une cuillère à café.
- Placez 1 tranche de **camembert** dans chaque entaille.

## 4. Enfourner et servir

- Arrosez le **pain** de miel et éventuellement, d'un peu d'huile d'olive, puis salez et poivrez.
- Enfournez le **pain** 10 à 12 minutes, ou jusqu'à ce que le **fromage** ait fondu.
- Sortez le **pain** du four et placez-le sur un grand plat, de manière à pouvoir le partager.

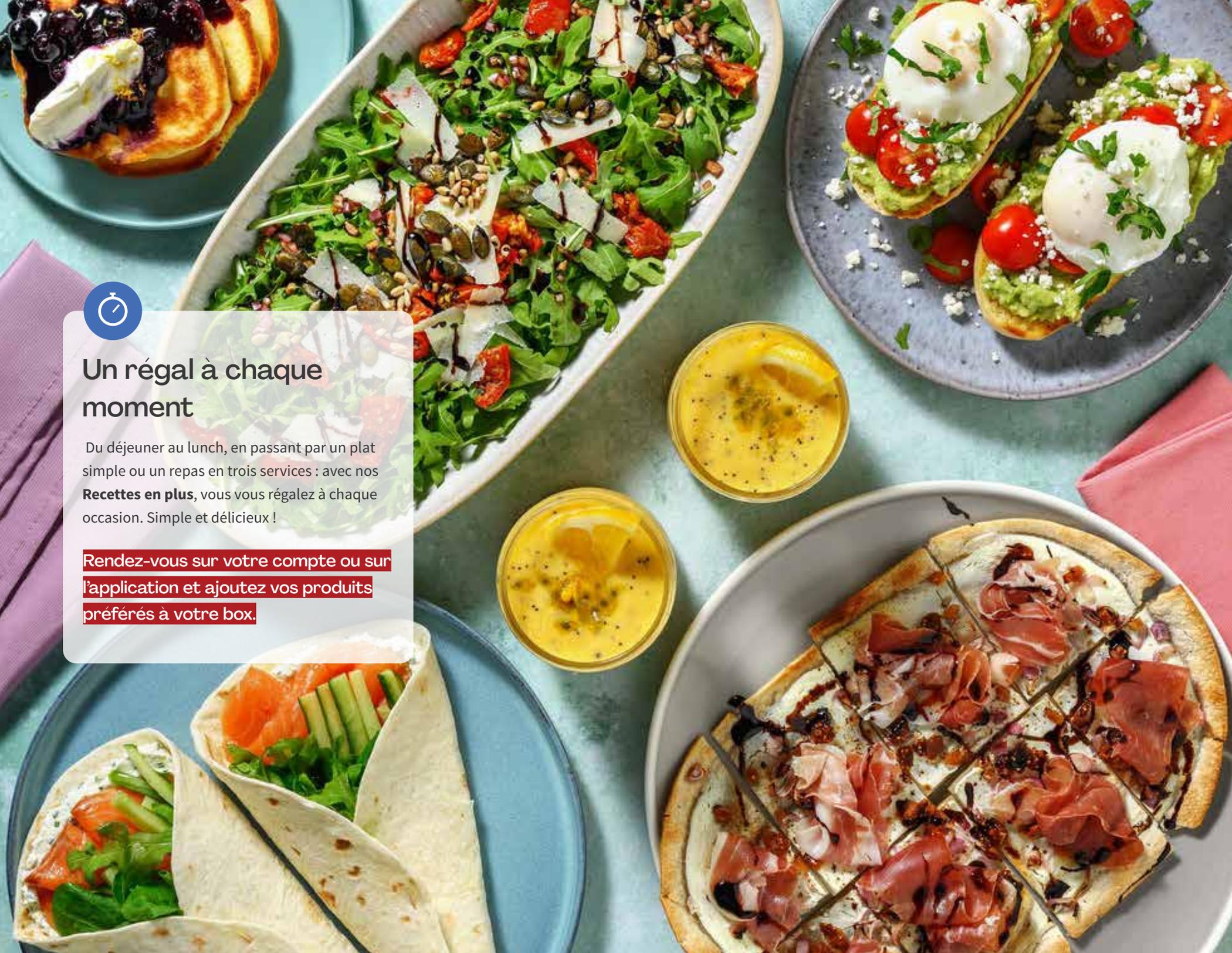
Bon appétit !



## Un régal à chaque moment

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

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



Petit-dej

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 portions

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
<b>A ajouter vous-même</b>	
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.
- Enfournez 5 à 7 minutes.

## Étape 3.

- Cassez les **œufs** dans le bol et mélangez-les bien avec le **lait**.
- Ajoutez-y les ⅓ 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-déjeuners pour 2 personnes

10 min.



## Ustensiles

### Ingrédients pour 2 personnes

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.

# Smoothie banane-ananas

4 portions | 2 petits-déjeuners pour 2 personnes

10 min.



## Ustensiles

Mixeur (plongeant) avec bol profond

### Ingrédients pour 2 personnes

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 !