

## 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

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

## Ingrédients

Banane (pièce(s))	3
Préparation pour banana bread (g)	400
Noix de coco râpée (g)	30
Noix concassées (g)	40
A ajouter vous-même	
Huile de tournesol (ml)	100
Eau (ml)	90
Poivre et sel	À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1300 /311
Lipides total (g)	16
Dont saturés (g)	3,8
Glucides (g)	36
Dont sucres (g)	19,4
Fibres (g)	2
Protéines (g)	5
Sel (g)	0,6

## Allergènes

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

# Banana bread

aux noix et à la noix de coco | +/- 10 tranches



Pâtisserie Durée totale : 60 - 70 min.



## 1. Préparer

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

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

## 3. Enfourner le banana bread

- Versez la pâte dans le moule à cake.
- Disposez les deux moitiés de **banane** dessus en les faisant légèrement pénétrer dans la pâte. Elles doivent rester visibles.
- Enfournez le **banana bread** 45 à 55 minutes.

## 2. Préparer la pâte

- Dans le grand bol, mélangez les **bananes** écrasées, la **préparation pour banana bread**, l'huile de tournesol et l'eau (voir tableau des ingrédients).
- Mélangez le tout au fouet ou mixeur à main jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
- Ajoutez les **noix concassées** et les  $\frac{2}{3}$  de la **noix de coco râpée**. Mélangez bien.

## 4. Servir

- Vérifiez la cuisson du **banana bread** en le piquant avec une pique à brochette. Si elle en ressort sèche, le **banana bread** est prêt !
- Sortez-le du four et laissez-le refroidir 15 minutes dans le moule.
- Garnissez-le du reste de **noix de coco râpée** et coupez-le en tranches (voir conseil).

**Conseil :** Si vous souhaitez déguster le banana bread chaud le lendemain, toastez-en les tranches au grille-pain ou réchauffez-les brièvement au four.

**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, bol profond, grand bol, rouleau à pâtisserie, petit bol, fouet, zesteur

## Ingrédients

Farine d'épeautre (g)	260
Levure chimique (g)	8
Raisins secs (g)	40
Lait battu bio* (ml)	150
Crème fraîche liquide* (ml)	200
Mascarpone* (g)	100
Confiture de myrtilles (g)	60
Citron* (pièce(s))	¼
À ajouter vous-même	
Beurre [végétal] (g)	70
Sucre (g)	55
Sel (pincée)	1

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1282 /306
Lipides total (g)	17
Dont saturés (g)	10,7
Glucides (g)	34
Dont sucres (g)	14,6
Fibres (g)	1
Protéines (g)	4
Sel (g)	0,9

## Allergènes

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

# Scones garnis de "clotted cream" maison

raisins secs & confiture de myrtilles | +/- 10 scones



Pâtisserie Durée totale : 40 min.



### 1. Préparer la pâte

- Préchauffez le four à 200°C.
- Sortez le beurre du réfrigérateur et pesez-en la quantité indiquée.
- Dans le grand bol, mélangez la **farine** avec la **levure chimique**, 40 g de sucre et 1 pincée de sel.
- Mélangez-y le beurre en malaxant à la main jusqu'à obtenir des grosses miettes.
- Ajoutez le **lait battu** et les **raisins secs**, et pétrissez jusqu'à obtention d'une pâte compacte.

### 2. Former les scones

- Saupoudrez un peu de **farine** sur votre plan de travail pour que la pâte n'accroche pas. Étalez la pâte pour obtenir une épaisseur de 1,5 à 2 cm.
- Formez des cercles de 4 à 5 cm de diamètre dans la pâte avec un moule ou un verre, puis disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Enfourez les **scones** 10 à 15 minutes, ou jusqu'à formation d'une croûte légèrement dorée. Surveillez-en bien la cuisson et contrôlez les **scones** au bout de 10 minutes.

### 3. Préparer la garniture

- Dans le bol profond, ajoutez la **crème fraîche liquide** et 15 g de sucre. Mélangez au fouet ou mixeur (à main) jusqu'à obtenir une crème fouettée ferme.
- Prélevez le zeste du **citron**. Pressez ¼ du **citron** dans le petit bol.
- Ajoutez la crème fouettée, le zeste de **citron** et le **mascarpone** au bol et mélangez bien au fouet (voir conseil).
- Mélangez la **confiture de myrtilles** et le jus de **citron** dans le petit bol. Réservez les deux bols au réfrigérateur jusqu'au service.

**Conseil :** Vous préparez ici une "clotted cream" maison avec de la crème fraîche et du mascarpone. Ajoutez-y un peu de sucre glace si vous la trouvez trop acide.

### 4. Servir

- Laissez bien refroidir les **scones**.
- Présentez-les ensuite sur un plat et accompagnez de la **clotted cream maison** et de la **confiture de myrtilles**.

Bon appétit



## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

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

## Ingrédients

Amandes grillées et salées (g)	40
Préparation pour brownie (g)	400
Œuf* (pièce(s))	2
Miettes de gaufre au sirop (g)	120
Pépites de chocolat au lait (g)	100
À ajouter vous-même	
Beurre [végétal] (g)	80
Eau (ml)	80

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1604 / 383
Lipides total (g)	18
Dont saturés (g)	8,9
Glucides (g)	48
Dont sucres (g)	29
Fibres (g)	2
Protéines (g)	7
Sel (g)	1,2

## Allergènes

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

# Brownies aux éclats de gaufre au sirop

amandes grillées et pépites de chocolat | 9 parts



Pâtisserie Durée totale : 40 min.



## 1. Préparer

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

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

## 3. Remplir le moule

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

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

## 2. Mélanger

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

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

## 4. Servir

- Sortez le **brownie** du four et laissez-le refroidir 5 minutes.
- Découpez-le en 9 parts environ et servez-les une par une depuis le moule.

**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

## Ingrédients

Yaourt à la grecque* (g)	1000
Mangue* (pièce(s))	2
Myrtilles* (g)	125
Noix de pécan concassées (g)	30
Graines de courge (g)	20
Pomme* (pièce(s))	1
Graines de chia (g)	100

### A ajouter vous-même

Miel à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	592 /142
Lipides total (g)	9
Dont saturés (g)	3,7
Glucides (g)	10
Dont sucres (g)	7,1
Fibres (g)	3
Protéines (g)	4
Sel (g)	0,1

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

## Allergènes

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

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

2 portions pour 3 jours | 3 variantes



Petit déj Durée totale : 5 min.



### 1. Yaourt à la grecque garni de mangue, graines de courge et de chia

- Épluchez 1 **mangue** et coupez-la en dés.
- Répartissez 1/3 du **yaourt** dans deux bols.
- Garnissez de **mangue**, de **graines de courge** et de 1/3 des **graines de chia**.
- Ajoutez du miel à votre goût.

### 2. Yaourt à la grecque garni de myrtilles, noix de pécan et graines de chia

- Répartissez 1/3 du **yaourt** dans deux bols.
- Garnissez de **myrtilles**, de **noix de pécan** et de 1/3 des **graines de chia**.
- Ajoutez du miel à votre goût.

### 3. Yaourt à la grecque garni de pomme, mangue et graines de chia

- Coupez la **pomme** en quartiers et retirez-en le trognon. Détaillez-la en tranches. Épluchez une **mangue** et coupez-la en dés.
- Répartissez 1/3 du **yaourt** dans deux bols.
- Garnissez de la **pomme**, la **mangue** et de 1/3 des **graines de chia**.
- Ajoutez du miel à votre goût.

Bon appétit !



## Un régal à chaque moment

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

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





## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Poêle, presse à sandwich

## Ingrédients

Cheddar râpé* (g)	50
Gouda râpé* (g)	50
Chutney piquant aux oignons* (g)	80
Lard* (tranche(s))	6
Pain brioché (pièce(s))	2
Oignon (pièce(s))	½
Sauce BBQ (g)	50

### À ajouter vous-même

Poivre et sel à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2434 / 582	993 / 237
Lipides total (g)	27	11
Dont saturés (g)	14,9	6,1
Glucides (g)	59	24
Dont sucres (g)	23,5	9,6
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	25	10
Sel (g)	3,2	1,3

## Allergènes

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

# Toast de pain brioché au cheddar et gouda lard et chutney d'oignon | 2 portions



Déjeuner Durée totale : 15 min.



### 1. Préparer

- Faites chauffer la poêle à sec à feu moyen-vif et cuire le **lard** 3 à 4 minutes. Réservez hors de la poêle.
- Coupez l'**oignon** en demi-rondelles.

### 2. Assembler

- Coupez le **pain brioché** en deux.
- Étalez le **chutney d'oignon** sur le **pain**.
- Garnissez-le de **fromage**, d'**oignon** et de **lard** puis fermez le **pain**.

### 3. Griller

- Faites chauffer la presse à sandwich et ajoutez-y le **pain** garni (voir conseil).
- Faites-le griller 5 à 6 minutes ou jusqu'à ce que le **fromage** soit fondu.

### 4. Servir

- Coupez le **toast** en deux dans la diagonale et servez-le avec la **sauce BBQ**.

Bon appétit !

**Conseil** : Si vous n'avez pas de presse à sandwich, vous pouvez aussi préparer le toast dans une poêle à frire. Faites fondre 1/2 cs de beurre dans le poêle à feu moyen et griller le pain garni 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, puis pesez-les.

## Ustensiles

Casserole en inox, petit bol

## Ingrédients

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	681 /163
Lipides total (g)	12
Dont saturés (g)	4
Glucides (g)	3
Dont sucres (g)	1,2
Fibres (g)	3
Protéines (g)	7
Sel (g)	0,6

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

## Allergènes

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

# Crackers salés pour le petit déjeuner

2 portions pour 3 jours | 3 variantes



Petit-déj Durée totale : 10 min.



### 1. Option 1 : Jambon fumé et fromage frais aux fines herbes

- Répartissez 4 **crackers** sur deux assiettes.
- Étalez-y le **fromage frais aux fines herbes** puis répartissez-y la moitié du **jambon fumé**.
- Garnissez de **cresson**.

### 2. Option 2 : Écrasé d'avocat et œufs durs

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

**Conseil :** Vous pouvez cuire les œufs en avance si vous le souhaitez. Conservez-les au réfrigérateur et égalez-les au dernier moment

### 3. Option 3 : Fromage frais, jambon fumé et radis

- Répartissez 4 **crackers** sur deux assiettes.
- Détaillez quelques **radis** en rondelles.
- Étalez le **fromage frais** sur les **crackers** puis répartissez-y le reste de **jambon fumé**.
- Garnissez des **radis**. Salez et 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

## Ingrédients

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

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

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

## Allergènes

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

# Variations yaourt-granola

framboise, myrtille, mangue et pomme

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



## Bonjour!

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

## Variation 2. Pomme-myrtille (4 portions)

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

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

## Variation 1. Mangue-myrtille (2 portions)

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

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

## Variation 3. Framboise-myrtille (4 portions)

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

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

Bon appétit !



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

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
À ajouter vous-même	
Sucre (cs)	2
Miel [ou alternative vegan] (cs)	1
Huile de tournesol (cs)	1
Sel (cc)	½

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2711 /648	683 /163
Lipides total (g)	24	6
Dont saturés (g)	10	2,5
Glucides (g)	87	22
Dont sucres (g)	31,4	7,9
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



Pour le weekend Durée totale : 25 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**, ½ cc de sel et 1 cs de sucre.
- Pressez le **citron** au-dessus du petit bol.
- Ajoutez les **œufs** et le **lait battu** 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 cs 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 !**

## Box Smoothie

Faites le plein de vitamines!

**1** Smoothie bowl à la mangue, myrtilles et lait de coco garni de fruit de la passion, noix de coco râpée et graines de chia

**2** Smoothie Orange Dream à la mangue, fruit de la passion et orange

**3** Smoothie extra vert épinards, avocat et menthe

# Smoothie bowl à la mangue, myrtilles et lait de coco garni de fruit de la passion, noix de coco râpée et graines de chia | 2 portions

10 min.



## Ustensiles

Bol profond, blender ou mixeur plongeant

## Ingrédients pour 2 personnes

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

### A ajouter vous-même

Miel À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs Nutritionnelles

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

1. Épluchez le **mangue** et coupez-en la chair en petits morceaux. Coupez le **fruit de la passion** en deux.
2. Mixez le **mangue**, le **lait de coco** et le **yaourt à la grecque** en **smoothie** épais dans un mixeur ou bol profond au mixeur plongeant.
3. Si vous appréciez les saveurs sucrées, ajoutez un peu de miel à votre goût.
4. Servez le **smoothie** dans des assiettes creuses ou des bols. Disposez le **fruit de la passion** dessus. Garnissez des **graines de chia**, de la **noix de coco râpée** et des **myrtilles**.

## Allergènes

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

## Contact

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

# Smoothie Orange Dream

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

5 min.



## Ustensiles

Blender ou mixeur plongeant, bol profond, petit bol

## Ingrédients pour 2 personnes

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

### À ajouter vous-même

Miel à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs Nutritionnelles

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

## Allergènes

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

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

# Smoothie extra vert

épinards, avocat et menthe | 2 portions

5 min.



## Ustensiles

Bol, blender ou mixeur plongeant, bol profond

## Ingrédients pour 2 personnes

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

### À ajouter vous-même

Miel à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs Nutritionnelles

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

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

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

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

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

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

**Bon appétit !**



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

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

## Ingrédients

Cheddar râpé* (g)	150
Jalapeños coupés* (g)	60
Oignon nouveau* (botte(s))	1
Avocat (pièce(s))	2
Échalote (pièce(s))	1
Citron vert* (pièce(s))	1
Tomate (pièce(s))	1
Gousse d'ail (pièce(s))	1
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)	966 /231
Lipides total (g)	14
Dont saturés (g)	4,2
Glucides (g)	18
Dont sucres (g)	2,6
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

cheddar, 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 **cheddar**.
- 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

Grand bol, film alimentaire

## Ingrédients

Thon au naturel (boîte(s))	1
Mangue* (pièce(s))	1
Oignon nouveau* (botte(s))	½
Coriandre et menthe fraîches* (g)	10
Little gem* (pièce(s))	2
Avocat (pièce(s))	1
Tortillas (pièce(s))	4
Houmous* (g)	160
Tomates cerises rouges (g)	125
Amandes grillées et salées (g)	40
Orange* (pièce(s))	2
[Mini-]concombre* (pièce(s))	1
A ajouter vous-même	
Mayonnaise [végétale] (cs)	2
Poivre et sel	à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	4619 /1104	519 /124
Lipides total (g)	63	7
Dont saturés (g)	7,8	0,9
Glucides (g)	86	10
Dont sucres (g)	34,3	3,9
Fibres (g)	20	2
Protéines (g)	33	4
Sel (g)	2,7	0,3

## Allergènes

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

# Box Bento : wraps de salade de thon

mini-légumes & houmous, orange et amandes | 2 portions



Déjeuner Durée totale : 15 min.



### 1. Préparer la salade de thon

- Coupez l'**oignon nouveau** en fines rondelles. Ciselez grossièrement la **coriandre** et la **menthe**.
- Pelez la **mangue** et détaillez-en la chair en dés.
- Égouttez le **thon** et ajoutez-le au grand bol.
- Ajoutez-y la mayonnaise, l'**oignon nouveau**, la **coriandre** et la **menthe**. Mélangez bien. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

### 2. Préparer les wraps

- Coupez l'**avocat** en deux et retirez-en le noyau et la peau. Détaillez-en la chair en tranches.
- Retirez le noyau dur de la **little gem** et détachez-en les feuilles.
- Ajoutez-en quelques unes à chaque **tortilla**. Répartissez la **salade de thon**, la **mangue** et l'**avocat** sur les **tortillas**.
- Enroulez les **tortillas** en **wraps** et mettez-en 2 dans votre boîte à lunch (voir conseil).

**Conseil :** Enveloppez les 2 autres tortillas dans du film alimentaire et conservez-les au réfrigérateur pour le lendemain !

### 3. Couper

- Coupez le **concombre** en deux dans la longueur et ensuite en bâtonnets.
- Épluchez l'**orange** et détachez-la en quartiers.

### 4. Préparer la boîte à lunch

- Ajoutez les quartiers d'**orange** et les **amandes** à la boîte à lunch avec les **wraps**.
- Ajoutez-y la moitié des **tomates cerises** et du **concombre**. Dégustez ces derniers en collation en les trempant dans le **houmous** (voir conseil).

**Conseil :** Vous pouvez également 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

Film alimentaire, poêle

### Ingrédients

Tortillas (pièce(s))	4
Avocat (pièce(s))	1
[Mini-]concombre* (pièce(s))	3
Feta* (g)	50
Roquette et mâche* (g)	40
Épices pour BBQ (sachet(s))	1
Émincé de cuisson de poulet* (g)	100
Houmous* (g)	160
Amandes grillées et salées (g)	40
Tomates cerises rouges (g)	125
Orange* (pièce(s))	2
À ajouter vous-même	
Huile de tournesol (cc)	1
Poivre et sel	à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	4222 /1009	577 /138
Lipides total (g)	61	8
Dont saturés (g)	12,5	1,7
Glucides (g)	69	9
Dont sucres (g)	18,2	2,5
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	32	4
Sel (g)	2,6	0,4

### Allergènes

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

# Box Bento : wraps au poulet et à l'avocat

mini-légumes & houmous, orange et amandes | 2 portions



Déjeuner Durée totale : 15 min.



## 1. Préparer

- Coupez 1 **mini-concombre** en deux dans la longueur puis en bâtonnets.
- Coupez l'**avocat** en deux. Retirez-en le noyau et la peau. Détaillez-en la chair en tranches.
- Émiettez la **feta**.

## 3. Couper

- Coupez le reste des **mini-concombres** en deux puis en fins bâtonnets.
- Épluchez l'**orange**, et détachez-la en quartiers.

## 2. Préparer les wraps

- Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif.
- Ajoutez-y le **poulet**, les **épices pour BBQ** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) et faites cuire 4 à 6 minutes. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Garnissez les **tortillas de poulet**, d'**avocat**, de **feta** et de bâtonnets de **mini-concombre**. Finissez avec les feuilles de **salade**.
- Enroulez les **tortillas** en **wraps** et mettez-en 2 dans votre boîte à lunch (voir conseil).

**Conseil :** Enveloppez les 2 autres tortillas dans du film alimentaire et conservez-les au réfrigérateur pour le lendemain !

## 4. Préparer la bento

- Ajoutez les quartiers d'**orange** et les **amandes** dans la boîte à lunch avec les **wraps**.
- Ajoutez-y la moitié des **tomates cerises** et les bâtonnets de **mini-concombre**. Dégustez ces derniers en collation en les trempant dans le **houmous** (voir conseil).

**Conseil :** Vous pouvez également 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, puis pesez-les.

## Ustensiles

Bol, râpe fine, marmite à soupe

## Ingrédients

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	658 /157
Lipides total (g)	9
Dont saturés (g)	4,5
Glucides (g)	15
Dont sucres (g)	1,5
Fibres (g)	3
Protéines (g)	5
Sel (g)	0,8

## Allergènes

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

# Soupe dahl indienne et pain à l'ail maison

cheddar et ciboulette | 3 - 4 portions



Déjeuner Durée totale : 20 min.



### 1. Préparer

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

### 2. Préparer le beurre à l'ail

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

### 3. Enfourner

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

### 4. Servir

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

Bon appétit !



## Un régal à chaque moment

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

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





## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

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

## Ingrédients

Demi-baguette (pièce(s))	2
Basilic frais* (g)	10
Passata (g)	200
Épices italiennes (sachet(s))	1
Mini-tomates roma (g)	200
Mozzarella* (boule(s))	1
Soupe de tomates et boulettes de viande* (ml)	1000
A ajouter vous-même	
Huile d'olive vierge extra (cs)	1
Poivre et sel	à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	446 /107
Lipides total (g)	5
Dont saturés (g)	2
Glucides (g)	11
Dont sucres (g)	3
Fibres (g)	1
Protéines (g)	4
Sel (g)	0,9

## Allergènes

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

# Soupe de tomate aux boulettes de viande et pain tomate-mozzarella maison

épices italiennes et basilic frais | 3 à 4 portions

**Déjeuner** Durée totale : 20 min.



### 1. Préparer

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

### 2. Garnir le pain

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

### 3. Enfourner

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

### 4. Réchauffer la soupe et servir

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

**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, grande casserole, petite casserole avec couvercle, essuie-tout, assiette, écumoire, petit bol, marmite à soupe

## Ingrédients

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	509 /122
Lipides total (g)	7
Dont saturés (g)	2
Glucides (g)	9
Dont sucres (g)	2,1
Fibres (g)	1
Protéines (g)	4
Sel (g)	0,8

## Allergènes

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

# Soupe de tomate aux boulettes de viande et toast à l'avocat

œuf poché et feta | 3 à 4 portions

**Déjeuner** Durée totale : 15 min.



### 1. Préparer

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

### 3. Pocher les œufs

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

### 2. Cuire les œufs

- Cette étape vous fournit des explications simples pour préparer les **œufs**. Si vous souhaitez les pocher, suivez la méthode de préparation de l'étape suivante.
- Portez de l'eau à hauteur des **œufs** dans la casserole en inox. Portez à ébullition et faites-les cuire 5 à 7 minutes à couvert (voir conseil).
- Rincez les **œufs** à l'eau froide, égalez-les et coupez-les en deux.
- Passez à l'étape 4.

**Conseil :** Faites cuire les œufs 6 minutes (mollets) ou 10 minutes (durs).

### 4. Réchauffer la soupe et servir

- Pendant ce temps, réchauffez la **soupe de tomate** dans la marmite à soupe à feu moyen-vif.
- Servez les **toasts** sur les assiettes et tartinez-les du mélange à base d'**avocat**. Répartissez les **tomates** et **œufs** sur les **toasts à l'avocat**.
- Émiettez la **feta** par-dessus et garnissez des **herbes fraîches**.
- Servez la **soupe de tomate** dans des assiettes creuses et accompagnez des **toasts**.

**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

Verre, grande casserole, essuie-tout, écumoire, petit bol

## Ingrédients

Ciabatta blanche (pièce(s))	2
Avocat (pièce(s))	1
Œuf* (pièce(s))	4
Saumon fumé à froid* (g)	1
Mayo au citron et poivre noir* (g)	50
Cresson* (g)	20
A ajouter vous-même	
Vinaigre de vin blanc (cc)	2
Huile d'olive (cs)	½
Poivre et sel	à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3062 / 732	877 / 210
Lipides total (g)	46	13
Dont saturés (g)	7,7	2,2
Glucides (g)	40	12
Dont sucres (g)	1,8	0,5
Fibres (g)	3	1
Protéines (g)	36	10
Sel (g)	2,3	0,6

## Allergènes

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

# Toast à l'avocat, saumon fumé et œuf poché

## mayonnaise au citron | 2 portions



Déjeuner Durée totale : 20 - 25 min.



### 1. Préparer l'avocat

- Préchauffez le four à 200°C.
- Coupez l'**avocat** en deux, retirez-en le noyau et la peau. Écrasez-en la chair dans le petit bol avec la **mayonnaise au citron**.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

### 2. Griller le pain

- Coupez la **ciabatta** en deux dans la longueur et arrosez-la d'huile d'olive.
- Déposez-la sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-la 5 à 7 minutes.

### 3. Pocher les œufs

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la grande casserole. Ajoutez-y le vinaigre de vin blanc une fois l'eau bouillante.
- Cassez les **œufs** dans des verres individuels.
- Remuez l'eau pour obtenir un tourbillon.
- Déposez délicatement un **œuf** à la fois dans l'eau et baissez le feu à moyen-doux.
- Faites cuire 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que les blancs d'**œufs** soient pris. Utilisez une écumoire pour retirer délicatement les **œufs** de la casserole et laissez-les reposer sur une assiette recouverte d'essuie-tout.

### 4. Servir

- Servez les **toasts de ciabatta** sur les assiettes et tartinez-les d'**avocat** écrasé.
- Déposez-y le **saumon fumé** ainsi que les **œufs pochés**.
- Garnissez de **cresson**.
- Salez et 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

Bol, éplucheur, poêle

### Ingrédients

Poulet effiloché* (g)	100
Pain bao* (pièce(s))	4
Sauce hoisin (g)	25
[Mini-]concombre* (pièce(s))	2
Carotte* (pièce(s))	1
Oignons frits (g)	30
Mayo à la sriracha* (g)	50
A ajouter vous-même	
Vinaigre de vin blanc (cs)	3
Sucre (cc)	1
Poivre et sel	à votre goût
Huile de tournesol (cs)	½

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2404 /574	700 /167
Lipides total (g)	26	7
Dont saturés (g)	6,5	1,9
Glucides (g)	68	20
Dont sucres (g)	17,4	5,1
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	17	5
Sel (g)	1,8	0,5

### Allergènes

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

# Pains bao au poulet effiloché et sauce hoisin

## salade de carotte et oignons frits | 2 portions



Mise en bouche Durée totale : 15 min.



### 1. Préparer

- Préchauffez le four à 180°C.
- Avec un éplucheur, taillez la **carotte** en fins rubans.
- Dans le bol, mélangez le vinaigre de vin blanc et le sucre. Ajoutez-y la **carotte**. Salez et poivrez à votre goût puis mélangez.
- Coupez le **concombre** en fines demi-rondelles.

### 2. Cuire

- Enfournez les **pains bao** 4 à 5 minutes.
- Pendant ce temps, faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le **poulet effiloché** et la **sauce hoisin** 4 à 5 minutes.

### 3. Assembler

- Ouvrez les **pains bao** au couteau ou délicatement à la main, puis garnissez-les de **carotte** et de **concombre**.
- Ajoutez le **poulet effiloché** dans chaque **pain bao**.

### 4. Servir

- Arrosez les **pains bao** de **mayo à la sriracha**.
- Garnissez le tout d'**oignons frits**.

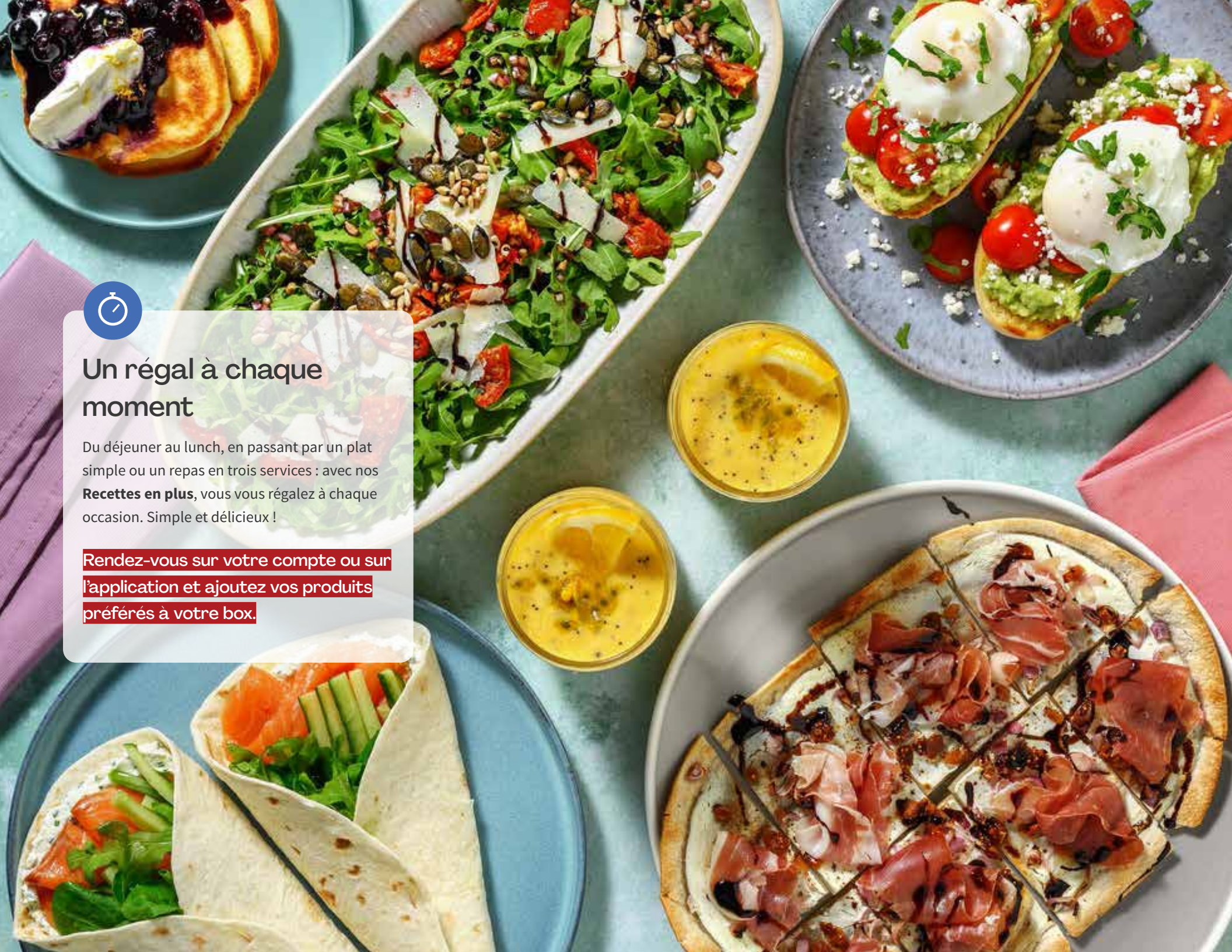
Bon appétit !



## 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

## Ingrédients

Fraises* (g)	250
Sucre glace (g)	50
Mascarpone* (g)	200
Croissants pré-cuits à réchauffer (pièce(s))	4

### A ajouter vous-même

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1117 /267
Lipides total (g)	17
Dont saturés (g)	11,8
Glucides (g)	25
Dont sucres (g)	12,7
Fibres (g)	2
Protéines (g)	4
Sel (g)	0,4

## Allergènes

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

# Croissants aux fraises

fromage frais et sucre glace | 4 pièces



Petit-déj Durée totale : 10 min.



### 1. Enfourner les croissants

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

### 2. Préparer la garniture

- Dans le petit bol, mélangez le **mascarpone** et 2 cs de **sucre glace**.
- Coupez les **fraises** en tranches.

### 3. Assembler les croissants

- Ouvrez les **croissants** au couteau.
- Étalez le **mascarpone** sur la face tranchée du **croissant**.
- Ajoutez-y les tranches de **fraises**.

### 4. Servir

- Saupoudrez les **croissants** d'un peu de **sucre glace**, puis servez.

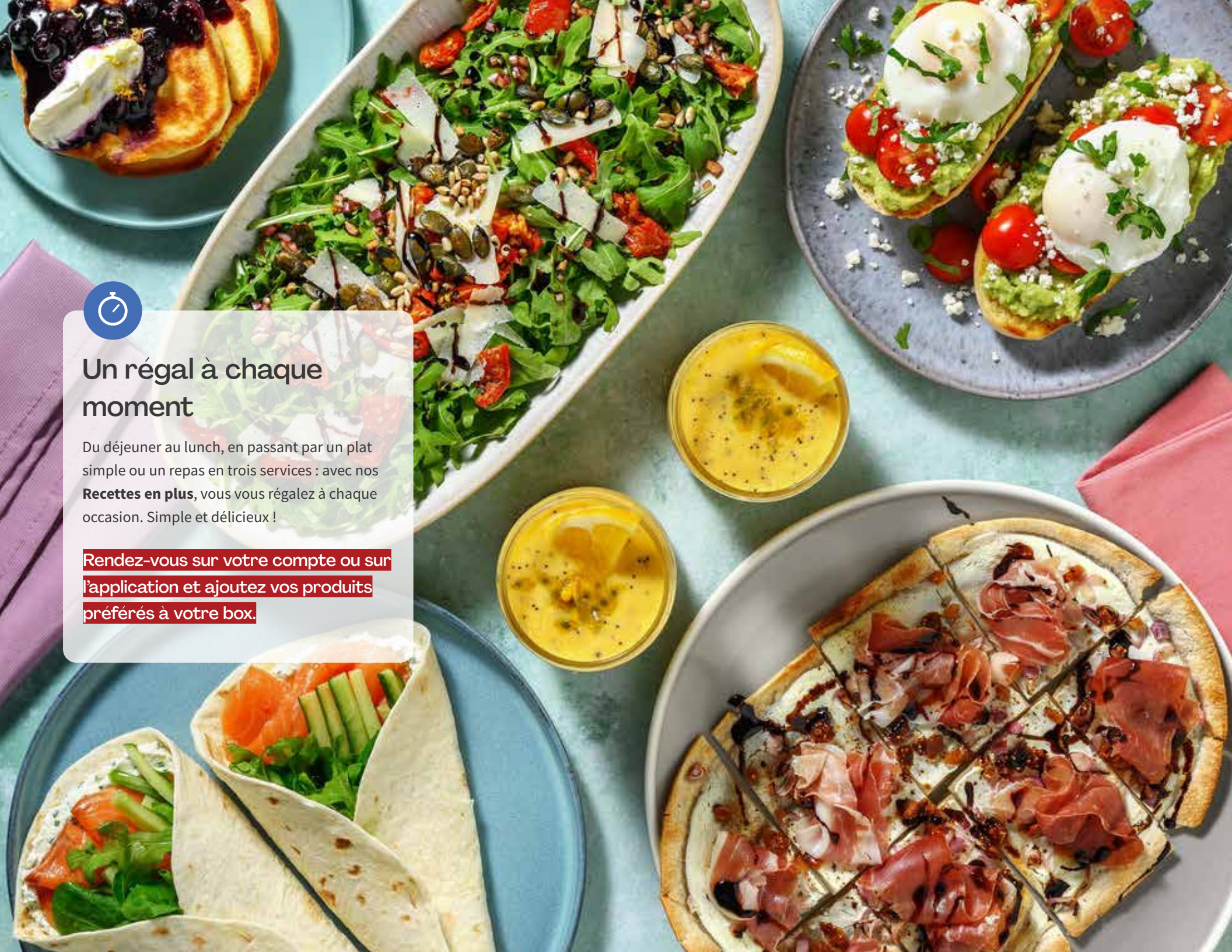
Bon appétit !



## 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

Flocons d'avoine (g)	400
Lait demi-écrémé bio* (ml)	1000
Yaourt à la grecque bio* (g)	150
Graines de chia (g)	100
Mélange de cranberries et noix (g)	120
Pomme* (pièce(s))	2
Mangue* (pièce(s))	1
Pistaches (g)	40
Graines de courge (g)	40
Confiture de myrtilles (g)	30
Myrtilles* (g)	125

### À ajouter vous-même

Miel [ou alternative vegan]	à votre goût
Sel (cc)	½

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	720 /172
Lipides total (g)	7
Dont saturés (g)	1,4
Glucides (g)	20
Dont sucres (g)	7,8
Fibres (g)	4
Protéines (g)	6
Sel (g)	0,2

## Allergènes

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

# Overnight oats

pomme & noix | mangue & pistaches | pomme & myrtilles



Petit-déj | Durée totale : 10 min.



## 1. Recette de base

- Dans le bol, mélangez les **flocons d'avoine**, le **lait**, le **yaourt**, les **graines de chia** et 1 pincée de sel.
- Couvrez le bol de film alimentaire et réservez-le toute la nuit au réfrigérateur, ou au minimum 6 heures.

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

- Répartissez ½ du **overnight oats** dans 2 bols.
- Retirez le trognon de 1 **pomme** et coupez-la en dés. Mélangez-en les ⅔ ainsi que le **mélange de noix et cranberries** avec le **overnight oats** dans les bols.
- Si vous aimez les saveurs sucrées, ajoutez du miel à votre goût.
- Garnissez l'**overnight oats** des dés de **pomme** restants.

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

- Répartissez-y ½ du **overnight oats** dans 2 bols.
- Épluchez la **mangue** et coupez-en la chair en dés.
- Ajoutez la moitié de la **mangue** aux bols et mélangez.
- Garnissez l'**overnight oats** du reste de **mangue** et des **pistaches**. Arrosez de miel à votre goût.

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

- Répartissez la moitié des **myrtilles** dans 2 bols puis écrasez-les.
- Répartissez ½ du **overnight oats** dans les 2 bols.
- Retirez le trognon de 1 **pomme** et coupez-la en dés.
- Mélangez la **confiture de myrtilles** et la moitié de la **pomme** avec l'**overnight oats** puis ajoutez-y le reste de **myrtilles** et de **pomme**.
- Garnissez des **graines de courge**.

Bon appétit !



## Un régal à chaque moment

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

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



Petit-déj

Faites le plein de vitamines!

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

**2** Crackers aux œufs durs et cresson

**3** Bowl de yaourt à la grecque garni de pomme et confiture de myrtilles

# Pancakes à l'américaine aux myrtilles

garnis de mascarpone au miel | 2 portions

20 min.



## Ustensiles

Grande poêle, petit bol, 2x bol, fouet

## Ingrédients pour 2 personnes

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs Nutritionnelles

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

## Étape 1.

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

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

## Étape 2.

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

## Étape 3.

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

## Étape 4.

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

**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 aux œufs durs et cresson

4 portions | 2 petits-déjeuners pour 2 personnes

10 min.



## Ustensiles

Casserole en inox

## Ingrédients pour 2 personnes

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

### A ajouter vous-même

Poivre et sel à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs Nutritionnelles

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

## Allergènes

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

1. Dans la casserole, portez un bon volume d'eau à ébullition. Déposez délicatement 3 **œufs** dans l'eau et faites-les cuire 8 à 10 minutes (voir conseil).
2. Rincez-les à l'eau froide, égalez-les puis coupez-les en deux.
3. Servez 3 **crackers** par personne sur les assiettes. Étalez la moitié du **fromage frais** sur les **crackers** puis déposez les moitiés d'**œufs** durs dessus.
4. Saupoudrez de la moitié du **curry en poudre** et garnissez de la moitié du **cresson**. Salez et poivrez à votre goût.

**Conseil :** Vous pouvez également faire cuire 6 œufs pour commencer à préparer le petit-déjeuner du lendemain.

# Bowl de yaourt à la grecque

4 portions | 2 petits-déjeuners pour 2 personnes

10 min.



## Ustensiles

-

## Ingrédients pour 2 personnes

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs Nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	504 /120
Lipides total (g)	7
Dont saturés (g)	3,7
Glucides (g)	10
Dont sucres (g)	8,3
Fibres (g)	2
Protéines (g)	3
Sel (g)	0,1

1. Retirez le trognon d'une **pomme** et coupez-la en tranches.
2. Servez 125 g de **yaourt à la grecque** dans chaque bol.
3. Déposez-y les tranches de **pomme**, ¼ des **graines de chia** et de la **confiture de myrtilles**.
4. Répétez l'opération un autre jour pour préparer le second petit-déjeuner.

**Bon appétit !**

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol mélangeur, casserole en inox

## Ingrédients

Œuf* (pièce(s))	2
Sucre glace (g)	100
Lait demi-écrémé bio* (ml)	200
Daneroles - Grands croissants* (paquet(s))	1
Raisins secs (g)	80

### À ajouter vous-même

Farine (cs)	1
-------------	---

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1055 /252
Lipides total (g)	9
Dont saturés (g)	4,6
Glucides (g)	34
Dont sucres (g)	21,3
Fibres (g)	1
Protéines (g)	6
Sel (g)	0,9

## Allergènes

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

# Roulés feuilletés aux raisins secs

crème anglaise maison | À partager



Pâtisserie Durée totale : 30 min.



## 1. Préparer la crème anglaise

- Dans la casserole en inox, réchauffez doucement le **lait** à feu moyen-doux. Il doit presque arriver à ébullition.
- Pendant ce temps, battez les **œufs**, la farine et 1 pincée de sel dans le grand bol mélangeur. Versez-y le **lait** chaud petit à petit.
- Transférez le tout dans la même casserole en inox et laissez cuire à feu doux 10 à 15 minutes, en remuant sans cesse, ou jusqu'à ce que le mélange ait épaissi.
- Hors du feu, incorporez-y les  $\frac{2}{3}$  du **sucre glace**.

## 2. Préparer la pâte

- Préchauffez le four à 180°C.
- Sortez la **pâte à croissant** de son emballage. Étalez-la et appuyez sur les pointillés en diagonale avec une fourchette pour les faire disparaître et ne créer qu'un seul grand rectangle de **pâte**.
- Coupez chaque grands rectangles en deux au couteau pour obtenir deux rectangles plus petits.

## 3. Préparer les roulés

- Étalez 1 cs de **crème anglaise** sur chaque rectangle. Placez les **raisins secs** en une seule couche le long d'un bord puis roulez la **pâte** sur les **raisins secs**.
- Répétez l'opération avec les autres rectangles de **pâte** pour former tous les **roulés**.

## 4. Servir

- Déposez les **roulés** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Enfourez-les 10 à 12 minutes.
- Servez-les sur un plat à service et saupoudrez-les du reste de **sucre glace**.

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, poêle

## Ingrédients

Tortillas (pièce(s))	4
Gouda râpé* (g)	75
Filet de poulet* (pièce(s))	2
Sauce BBQ (g)	50
Oignon (pièce(s))	1
Poivron vert* (pièce(s))	1
Crème fraîche épaisse bio* (g)	50
A ajouter vous-même	
Beurre [végétal] (cs)	1
Poivre et sel	à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2879 /688	720 /172
Lipides total (g)	32	8
Dont saturés (g)	18,2	4,5
Glucides (g)	55	14
Dont sucres (g)	10,1	2,5
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	41	10
Sel (g)	2,1	0,5

## Allergènes

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

# Quesadillas au poulet effiloché

poivron et sauce BBQ | 2 portions



Déjeuner Durée totale : 25 min.



## 1. Préparer

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

## 2. Cuire le poulet

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

## 3. Préparer les quesadillas

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

## 4. Servir

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

Bon appétit !



## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

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, puis pesez-les.

## Ustensiles

Bol, casserole avec couvercle, poêle

## Ingrédients

Riz à sushi (g)	150
Avocat (pièce(s))	1
[Mini-]concombre* (pièce(s))	2
Chou blanc et carotte* (g)	100
Mayo à la sriracha* (g)	50
Furikake (sachet(s))	1
Crevettes* (g)	160
À ajouter vous-même	
Vinaigre balsamique blanc (cs)	2
Sucre (cc)	2
Huile d'olive (cs)	1
Poivre et sel	à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2588 / 619	695 / 166
Lipides total (g)	27	7
Dont saturés (g)	3,2	0,9
Glucides (g)	71	19
Dont sucres (g)	10,9	2,9
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	19	5
Sel (g)	1,2	0,3

## Allergènes

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

# Poké bowl aux crevettes et avocat

mayo à la sriracha et furikake | 2 portions



Déjeuner Durée totale : 15 - 20 min.



### 1. Cuire le riz

- Portez 350 ml d'eau à ébullition dans la casserole et ajoutez-y 1 pincée de sel. Faites-y cuire le **riz à sushi** 12 à 15 minutes à feu doux.
- Éteignez ensuite le feu, couvrez la casserole et réservez jusqu'au service.

### 3. Cuire les crevettes

- Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire les **crevettes** 2 à 3 minutes puis réservez-les hors de la poêle.

### 2. Couper les légumes

- Coupez l'**avocat** en deux, retirez-en le noyau et la peau. Détaillez-en la chair en tranches.
- Coupez le **concombre** en dés.
- Mélangez 1 cs de vinaigre balsamique blanc avec 1 cc de sucre dans le bol.
- Ajoutez-y le **mélange de carotte-chou** et assaisonnez de sel et de poivre à votre goût. Mélangez bien. Réservez jusqu'au service, en remuant de temps en temps.

### 4. Servir

- Égrenez le **riz** avec une fourchette et incorporez-y le reste du vinaigre balsamique blanc et de sucre.
- Servez le **riz** dans des bols et garnissez-le de **crevettes, concombre, avocat** et **carotte & chou**.
- Parsemez de **mayo à la sriracha** et garnissez de **furikake**.

Bon appétit !



## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

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

## Ingrédients

Œuf* (pièce(s))	4
Sauce hollandaise* (g)	100
Pain brioché (pièce(s))	2
Épinards* (g)	100
Lard* (tranche(s))	6

### A ajouter vous-même

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3038 / 726	847 / 203
Lipides total (g)	50	14
Dont saturés (g)	13,5	3,8
Glucides (g)	39	11
Dont sucres (g)	5,5	1,5
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	29	8
Sel (g)	2,6	0,7

## Allergènes

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

# Œufs Bénédicte

sauce hollandaise et épinards | 2 portions

Petit déj Durée totale : 20 - 25 min.



## 1. Cuire les œufs

- Cette étape vous fournit des explications simples pour préparer les œufs. Si vous souhaitez les pocher, suivez le mode de préparation de l'étape suivante.
- Préchauffez le four à 180°C. Portez de l'eau à hauteur des **œufs** dans la petite casserole.
- Portez à ébullition et faites-les cuire 6 à 8 minutes à couvert (voir conseil).
- Écalez les **œufs** et coupez-les en deux.
- Passez à l'étape 3.

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

## 3. Cuire les épinards

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

## 2. Pocher les œufs

- Préchauffez le four à 180°C. Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la grande casserole.
- Lorsque l'eau bout, ajoutez-y 4 cs de vinaigre de vin blanc.
- Cassez chaque œuf dans un petit verre. Effectuez des mouvements circulaires au fouet dans la casserole pour former un tourbillon d'eau.
- Déposez délicatement les **œufs** un par un au centre du tourbillon, puis portez le feu sur doux.
- Faites cuire jusqu'à ce que les blancs d'**œufs** soient complètement cuits et fermes. Comptez environ 2 à 3 minutes (voir conseil).
- À l'aide d'une écumoire, retirez délicatement chaque **œuf** de la casserole et déposez-le sur une assiette recouverte d'essuie-tout pour l'égoutter.

**Conseil :** Conseil : De cette façon, le jaune d'œuf reste liquide. Si vous préférez un jaune d'œuf un peu plus ferme, faites-le cuire 1 minute de plus.

## 4. Servir

- Coupez les **pains briochés** en deux et garnissez-les d'**épinards** et **lard** croustillant.
- Déposez délicatement l'**œuf** par-dessus et arrosez-le de **sauce hollandaise**.

**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 (cs)	2
Miel (cs)	1
Huile de tournesol (cs)	1
Sel (cc)	½

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2707 / 647	687 / 164
Lipides total (g)	24	6
Dont saturés (g)	9,9	2,5
Glucides (g)	87	22
Dont sucres (g)	31,2	7,9
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 cs 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 cs 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

Papier aluminium, poêle

## Ingrédients

Tortillas (pièce(s))	4
Avocat (pièce(s))	1
[Mini-]concombre* (pièce(s))	2
Feta* (g)	50
Roquette et mâche* (g)	40
Épices pour BBQ (sachet(s))	1
Émincé de cuisse de poulet* (g)	100

### A ajouter vous-même

Huile de tournesol (cc)	1
Huile d'olive vierge extra	À votre goût
Poivre et sel	À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2268 /542	762 /182
Lipides total (g)	30	10
Dont saturés (g)	8,7	2,9
Glucides (g)	46	15
Dont sucres (g)	2,9	1
Fibres (g)	5	2
Protéines (g)	21	7
Sel (g)	1,8	0,6

## Allergènes

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

# Wrap au poulet épicé façon BBQ, avocat et feta

roquette, mâche et concombre | 2 portions



Déjeuner Durée totale : 10 min.



### 1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Coupez le **concombre** en deux dans la longueur puis en bâtonnets.
- Coupez l'**avocat** en deux. Retirez-en le noyau et la peau. Détaillez-en la chair en tranches.
- Émiettez la **feta**.

### 2. Cuire le poulet

- Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen.
- Ajoutez-y les **émincés de cuisse de poulet**, les **épices pour BBQ** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) et faites cuire 4 à 6 minutes.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

### 3. Réchauffer

- Pendant ce temps, enveloppez les **tortillas** dans une feuille d'aluminium.
- Réchauffez-les 3 à 4 minutes au four.

### 4. Servir

- Garnissez les **wraps** d'**émincés de poulet**, d'**avocat**, **feta** et **concombre**.
- Dispersez la **roquette** et la **mâche** dessus et arrosez d'huile d'olive vierge extra à votre goût.

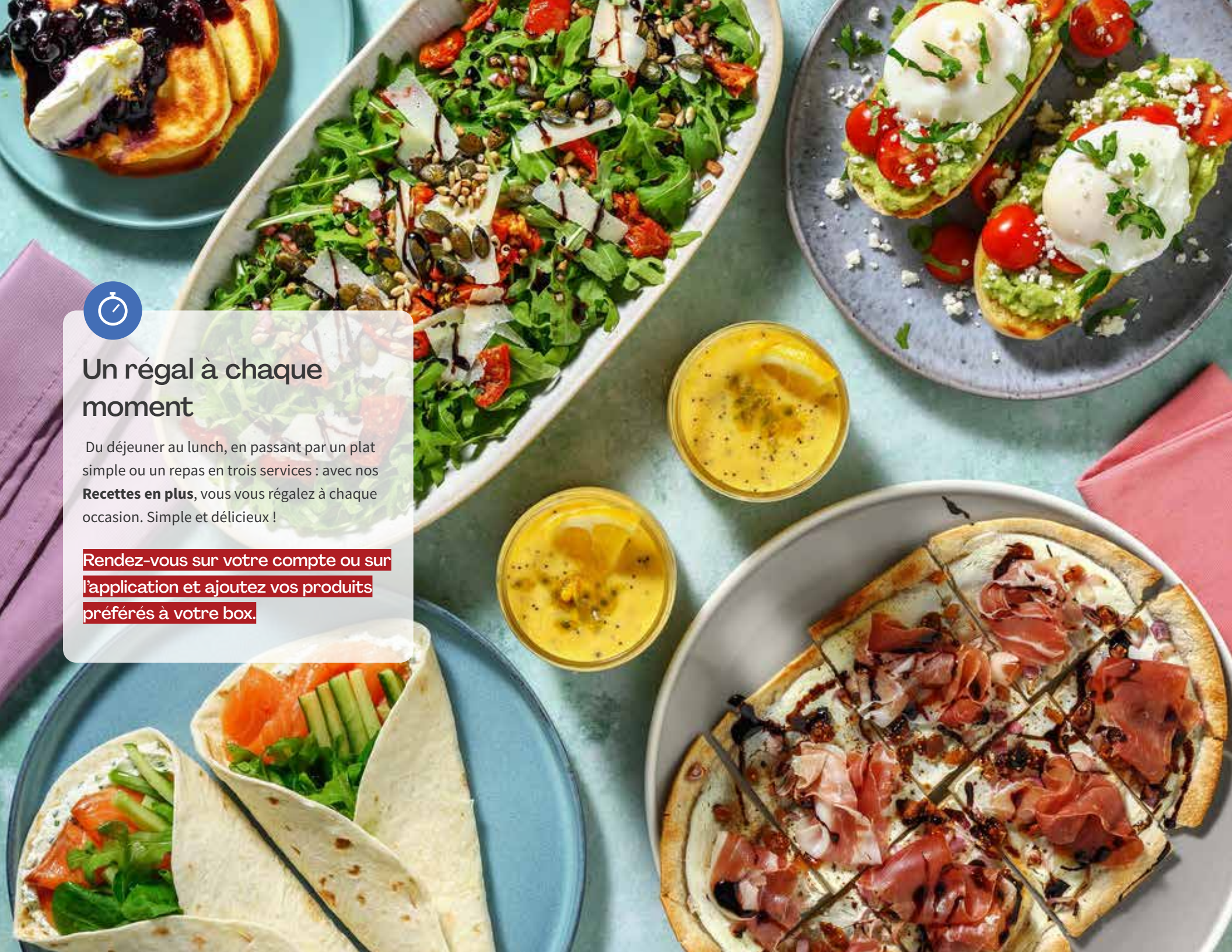
Bon appétit !



## 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

## Ingrédients

Flammekueche* (pièce(s))	2
Crème fraîche épaisse bio* (g)	100
Oignon rouge émincé* (g)	75
Roquette* (g)	40
Lardons* (g)	75

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2054 /491	893 /213
Lipides total (g)	27	12
Dont saturés (g)	13,5	5,9
Glucides (g)	46	20
Dont sucres (g)	2,6	1,1
Fibres (g)	1	1
Protéines (g)	14	6
Sel (g)	1,7	0,7

## Allergènes

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

# Flammekueche aux lardons, oignon rouge et crème fraîche

garnie de roquette | 2 portions

**Déjeuner** Durée totale : 15 min.



### 1. Préparer

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

### 2. Garnir

- Tartinez la **flammekueche** de **crème fraîche**.
- Répartissez les **lardons** et l'**oignon rouge émincé** par-dessus.

### 3. Enfourner

- Enfournez la **flammekueche** 8 à 10 minutes.

### 4. Servir

- Coupez la **flammekueche** en parts et garnissez-la de **roquette**.

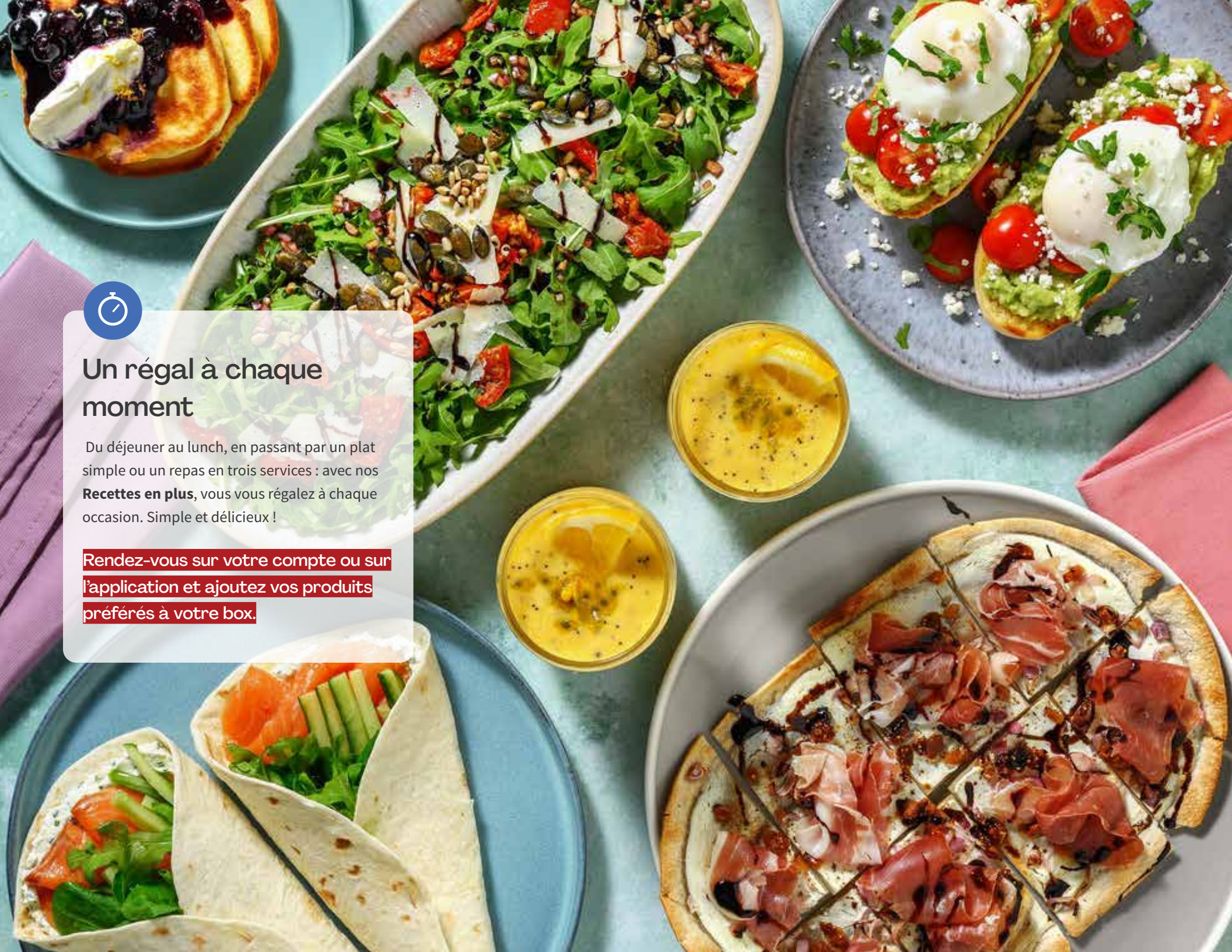
Bon appétit !



## 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, fouet

## Ingrédients

Banane (pièce(s))	1
Pain brioché (pièce(s))	2
Mascarpone* (g)	50
Œuf* (pièce(s))	2
Beurre de cacahuètes (contenant(s))	2
Lait demi-écrémé bio* (ml)	150
Pépites de chocolat au lait (g)	⅓
A ajouter vous-même	
Miel [ou alternative vegan] (cs)	1
Huile de tournesol (cs)	½
Sucre (cs)	2
Sel (cc)	½

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2782 /665	831 /199
Lipides total (g)	32	9
Dont saturés (g)	12,7	3,8
Glucides (g)	72	22
Dont sucres (g)	36,5	10,9
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	22	7
Sel (g)	2,3	0,7

## Allergènes

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

# Pains perdus à la banane et au chocolat

servis avec du mascarpone et beurre de cacahuète | 2 portions



Petit-déj Durée totale : 15 min.



### 1. Couper

- Coupez le **pain brioché** en deux dans la longueur.
- Pelez la **banane** et coupez-la en rondelles.
- Hachez grossièrement les pépites de **chocolat**.

### 2. Mélanger

- Dans l'assiette creuse, battez le **lait**, les **œufs**, le sucre et 1 pincée de sel au fouet.

### 3. Préparer et cuire

- Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif.
- Pendant ce temps, passez les **tranches de brioche** dans le mélange d'**œufs**. Attention : ne laissez pas les tranches dans le mélange d'œufs. Si elles sont trop humides, le **pain perdu** ne sera pas croustillant.
- Placez les **tranches de brioche** dans la poêle et faites-les cuire environ 4 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'elles deviennent dorées.

### 4. Servir

- Servez le **pain perdu** sur les assiettes.
- Garnissez de **mascarpone**, **banane**, **pépites de chocolat** et **beurre de cacahuète**.
- Arrosez de miel.

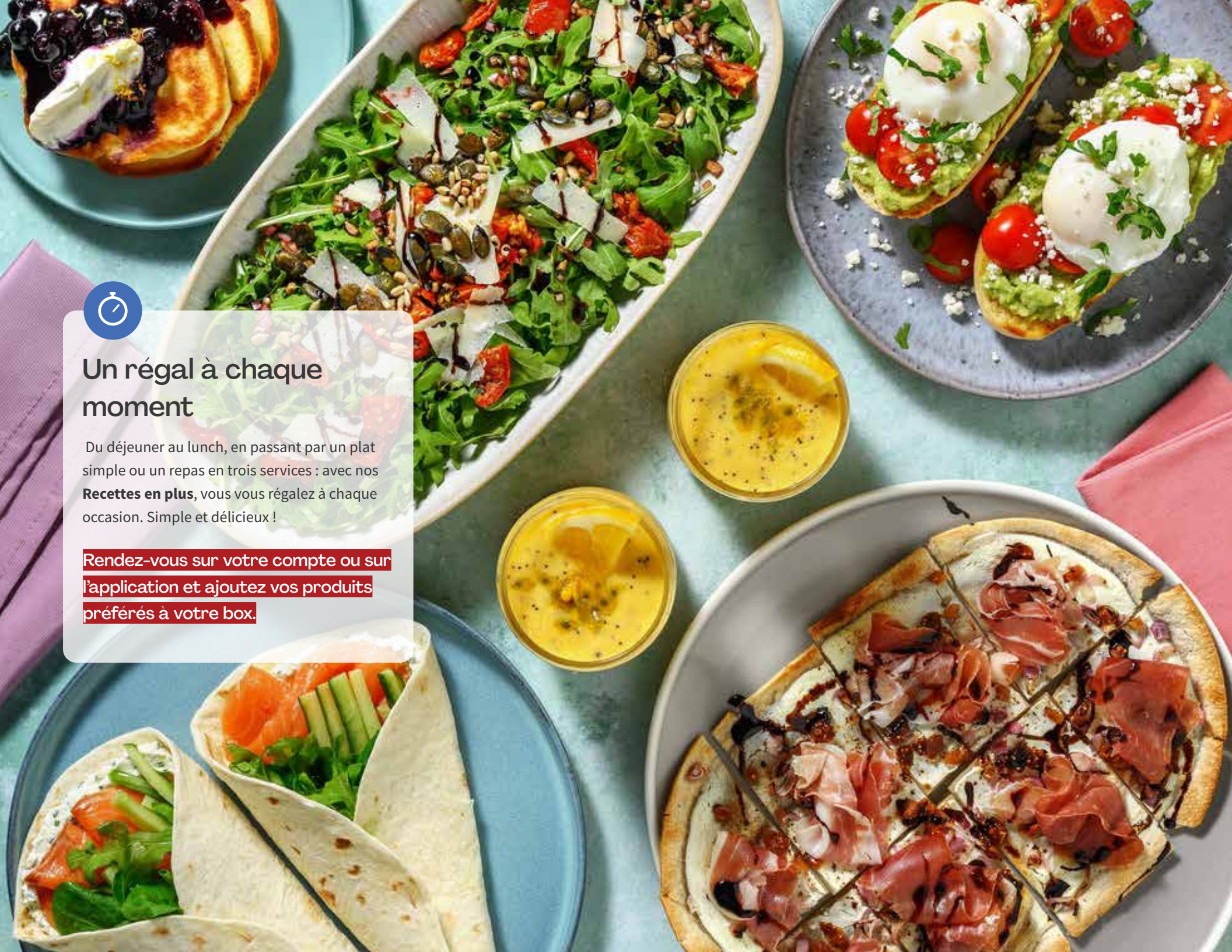
Bon appétit !



## Un régal à chaque moment

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

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





## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Bol, blender ou mixeur plongeant, bol profond

## Ingrédients

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

### A ajouter vous-même

Miel [ou alternative vegan] (cc) 2

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

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

## Allergènes

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

# Smoothie extra vert

épinards, avocat et menthe | 2 portions



Petit-déj Durée totale : 10 min.



## 1. Couper les fruits

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

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

## 2. Couper l'avocat

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

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

## 3. Mixer

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

:

## 4. Servir

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

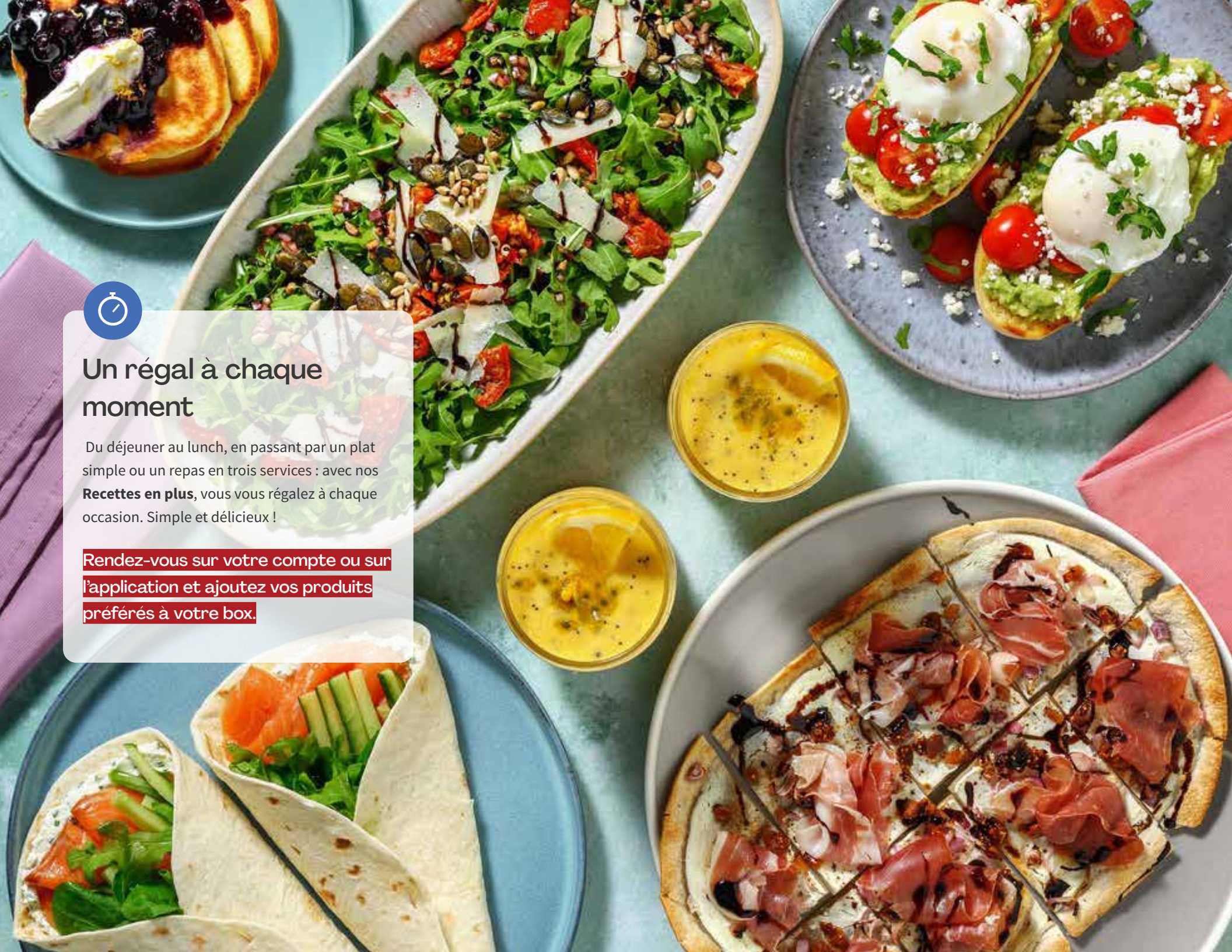
**Bon appétit !**



## 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

Poêle, 2x petit bol

## Ingrédients

Mini-pide turc (pièce(s))	2
Feta* (g)	50
Tomate (pièce(s))	1
Oignon (pièce(s))	1
Radicchio et laitue iceberg* (g)	50
Yaourt à la grecque* (g)	150
Persil plat frais* (g)	10
Gousse d'ail (pièce(s))	1
Émincés de poulet aux épices kebab* (g)	200
A ajouter vous-même	
Vinaigre de vin rouge (cc)	2
Huile d'olive (cs)	½
Poivre et sel	À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2481 / 593	601 / 144
Lipides total (g)	23	6
Dont saturés (g)	11,8	2,9
Glucides (g)	57	14
Dont sucres (g)	7,8	1,9
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	36	9
Sel (g)	3	0,7

## Allergènes

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

# Pain turc au poulet kebab

sauce au yaourt à l'ail, feta et tomate | 2 portions



Déjeuner Durée totale : 10 min.



### 1. Préparer

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

### 2. Cuire le poulet

- Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le **poulet aux épices kebab** avec la moitié de l'**oignon** 6 à 8 minutes (voir conseil).

**Conseil :** Vous utiliserez l'autre moitié de l'oignon cru à l'étape suivante. Si vous n'aimez pas l'oignon cru, faites-le cuire entièrement avec le poulet.

### 3. Mariner l'oignon

- Pendant ce temps, dans le petit bol, mélangez le reste d'**oignon** avec le vinaigre de vin rouge. Salez et poivrez à votre goût.
- Dans l'autre petit bol, mélangez le **yaourt** avec l'**ail** et le **persil** puis assaisonnez la **sauce à l'ail** de sel et de poivre à votre goût.
- Enfouez le **pain turc** 5 à 8 minutes.

### 4. Servir

- Servez le **pain turc** sur les assiettes et ouvrez-le au couteau.
- Garnissez-le de **poulet aux épices kebab**.
- Déposez-y la **sauce au yaourt à l'ail**, la **feta**, la **tomate**, l'**oignon** mariné et les feuilles de **salade**.

Bon appétit !



## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Casserole avec couvercle, petit bol, passoire

## Ingrédients

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

### A ajouter vous-même

Huile de tournesol (cs)	½
Poivre et sel	à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3351 / 801	893 / 213
Lipides total (g)	42	11
Dont saturés (g)	19,9	5,3
Glucides (g)	78	21
Dont sucres (g)	4,2	1,1
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	31	8
Sel (g)	0,9	0,2

## Allergènes

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

# Tagliatelle fraîches au saumon fumé

préparées avec de la crème fraîche et des épinards | 2 portions



Déjeuner Durée totale : 15 min.



## 1. Cuire les pâtes

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

## 2. Cuire le saumon fumé

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

## 3. Préparer la sauce

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

## 4. Servir

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

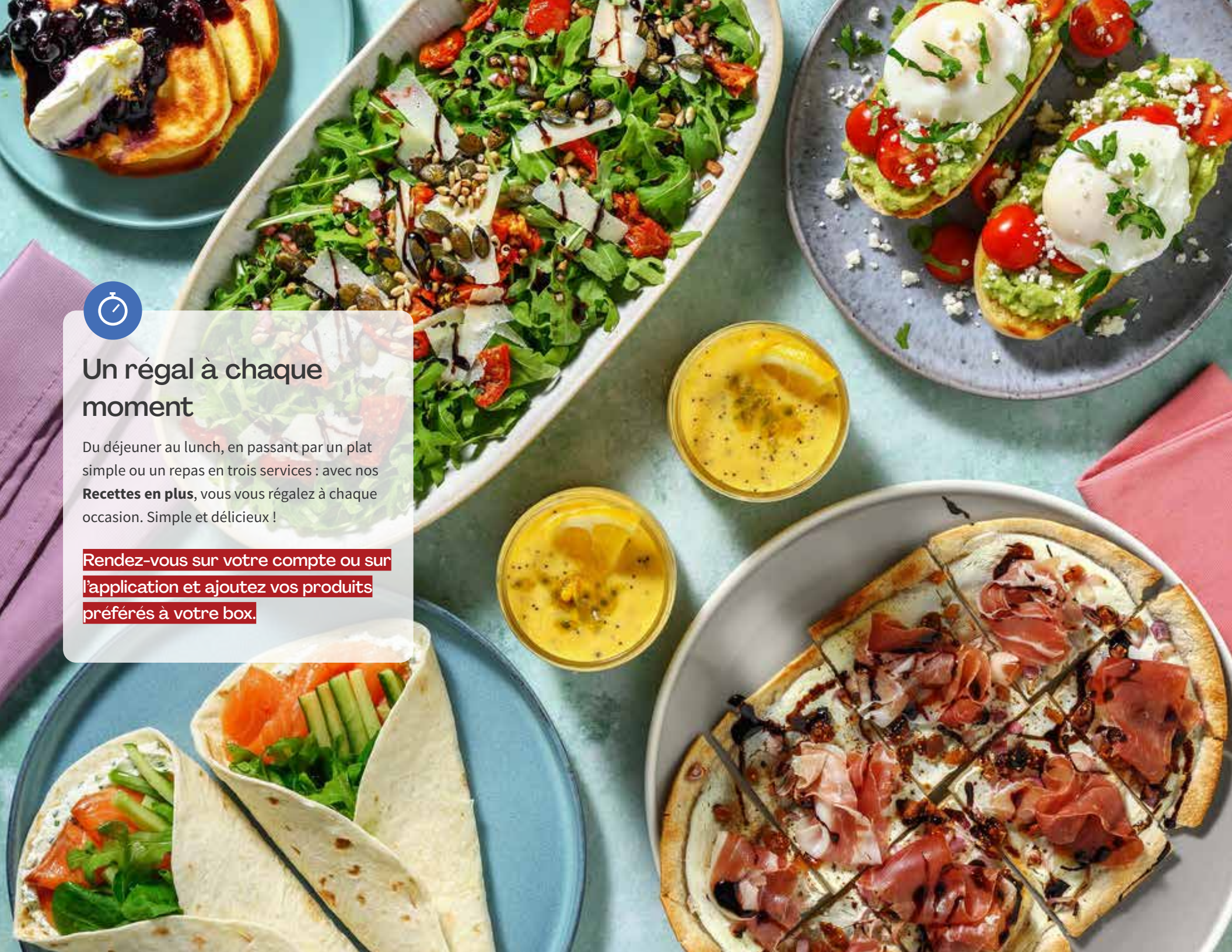
Bon appétit !



## 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

Plat à four

## Ingrédients

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	684 / 163
Lipides total (g)	6
Dont saturés (g)	1,2
Glucides (g)	18
Dont sucres (g)	0,8
Fibres (g)	2
Protéines (g)	9
Sel (g)	0,9

## Allergènes

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

# Crevettes à l'ail relevées

baguette, aïoli et citron | à partager



Mise en bouche | Durée totale : 15 - 20 min.



### 1. Préparer

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

### 3. Cuire

- Enfourez les **crevettes** et les **demi-baguettes** 6 à 8 minutes, ou jusqu'à ce que les **crevettes** soient cuites.
- Pendant ce temps, coupez le **citron** en quartiers.

### 2. Préparer les crevettes

- Dans le plat à four, ajoutez les **crevettes**, le beurre, les tiges de **persil** ciselées, le **piment rouge** et l'**ail**.
- Mélangez bien puis assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

### 4. Servir

- Présentez les **crevettes** dans un plat à service et garnissez-les des feuilles de **persil** ciselées.
- Servez avec les **demi-baguettes**, l'**aïoli** et des quartiers 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 et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, poêle

## Ingrédients

Pâte feuilletée* (rouleau(x))	1
Lardons* (g)	75
Cheddar râpé* (g)	75
Pesto* (g)	40
Tomates séchées* (g)	30
Concentré de tomate (barquette(s))	½
A ajouter vous-même	
Huile d'olive (cs)	½

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1544 /369
Lipides total (g)	28
Dont saturés (g)	12,8
Glucides (g)	18
Dont sucres (g)	2,7
Fibres (g)	1
Protéines (g)	9
Sel (g)	1,2

## Allergènes

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

# Roulés feuilletés au lard, cheddar et pesto

tomates séchées | à partager



Mise en bouche Durée totale : 25 min.



### 1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Dans la poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif et cuire le **lard** 4 à 5 minutes. Réservez hors du feu.
- Pendant ce temps, émincez finement les **tomates séchées**.
- Dans le bol, mélangez-les au **pesto** et au **concentré de tomate**.

### 2. Former les roulés

- Déroulez la **pâte feuilletée** sur une planche à découper, en laissant le papier sulfurisé entre les deux.
- Sur la **pâte**, étalez 1 couche fine et uniforme du mélange à base de **pesto**, en laissant une bande de 1cm sur les bords.
- Répartissez-y uniformément le **lard** et le **fromage râpé**.
- À l'aide du papier sulfurisé, enroulez la **pâte feuilletée** dans la longueur, sur la garniture, avec précaution, tout en retirant le papier sulfurisé au fur et à mesure. Vous devez obtenir un boudin de **pâte feuilletée**.

### 3. Enfourner

- Coupez délicatement le boudin de pâte en tranches de 2 cm de large.
- Déposez les **roulés** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé en les espaçant suffisamment les uns des autres.
- Enfourez 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

### 4. Servir

- Servez les **roulés** sur un plat à service.

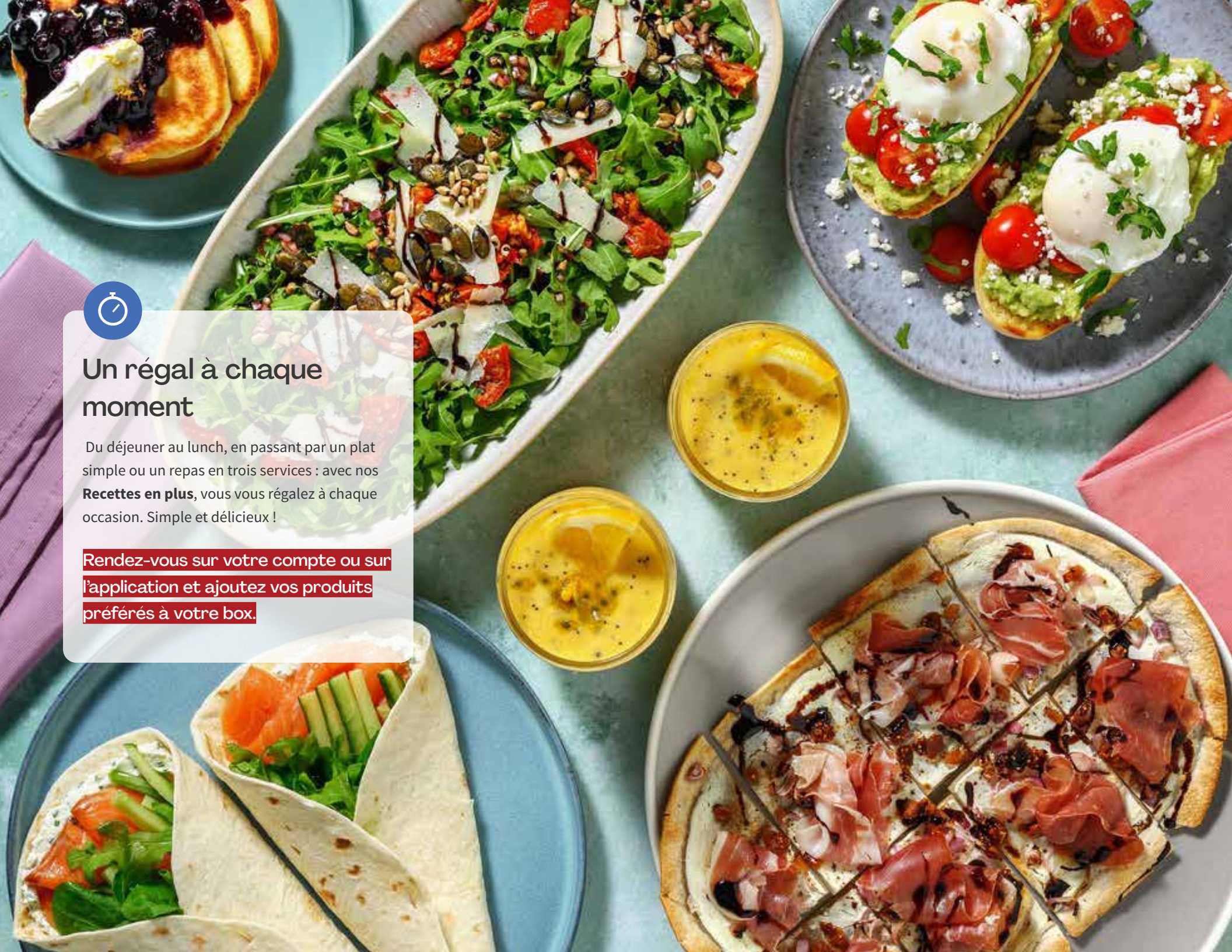
**Bon appétit !**



## 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

## Ingrédients

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1506 / 360
Lipides total (g)	25
Dont saturés (g)	16,2
Glucides (g)	23
Dont sucres (g)	0,9
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.

# Pain à l'ail et à la mozzarella

garni de beurre ail-persil maison | à partager



Mise en bouche | Durée totale : 10 min.



### 1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Sortez le **beurre** du réfrigérateur pour le porter à température ambiante.
- Écrasez ou émincez l'**ail** et ciselez finement le **persil**.
- Coupez grossièrement la **mozzarella** en morceaux.

### 2. Préparer le beurre à l'ail

- Dans le bol, mélangez le **beurre** ramolli, l'**ail** et les  $\frac{2}{3}$  du **persil**.
- Assaisonnez de sel et de poivre.

### 3. Enfourner le pain à l'ail

- Entaillez les **demi-baguettes** dans la diagonale, en veillant à ne pas les couper en entier.
- Étalez le **beurre à l'ail** à l'intérieur du **pain** et ajoutez-y un peu des deux **fromages**. Parsemez le reste de **fromage** sur le **pain**.
- Enfourez les **demi-baguettes** 10 minutes, ou jusqu'à ce que le **fromage** soit doré.

### 4. Servir

- Servez le **pain à l'ail** sur un plat à service.
- Parsemez-y le reste du **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.**

