

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 indiqués 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.

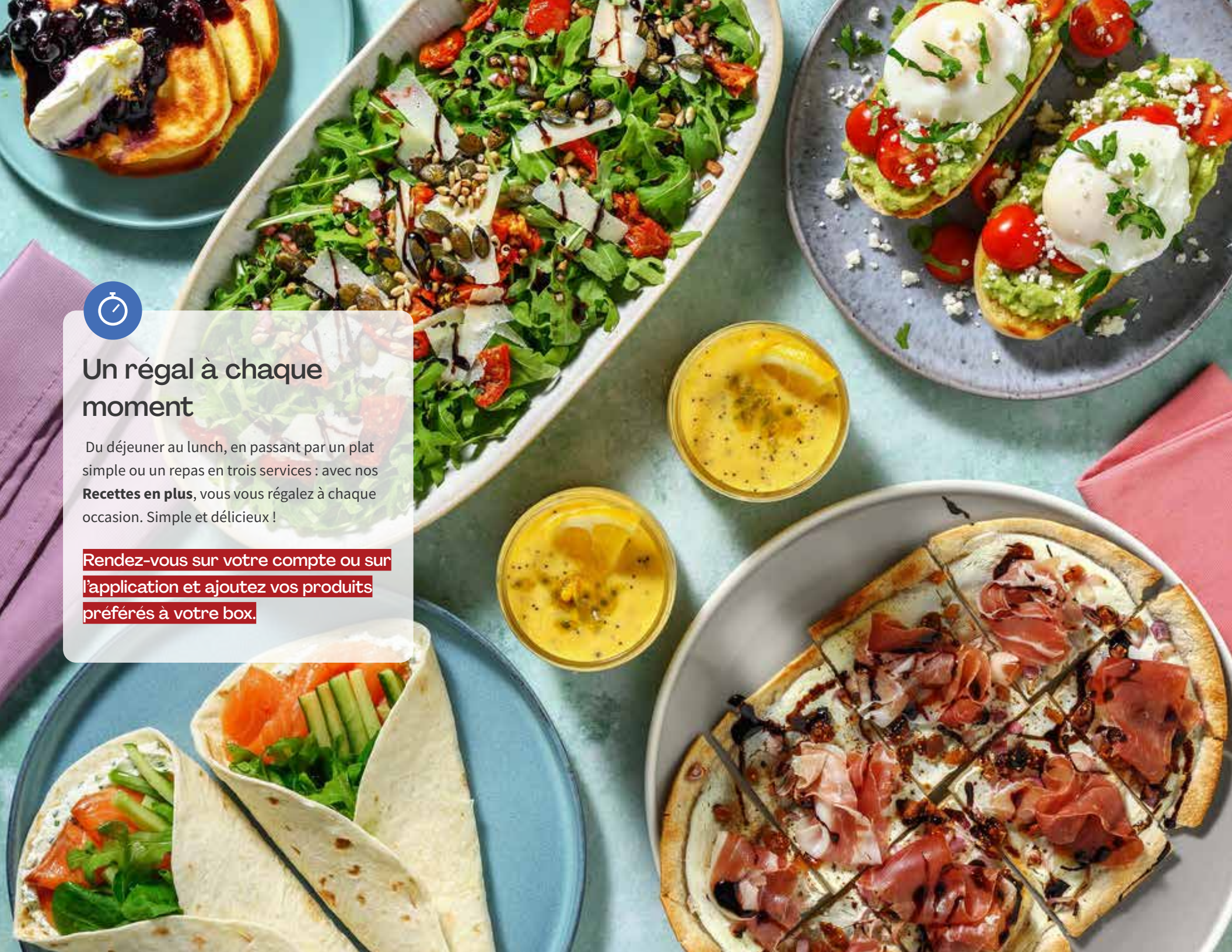
Bon appétit !



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 et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

Ustensiles

2x plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, pinceau à pâtisserie, fouet ou mixeur à main, grand bol, râpe fine

Ingrédients

Pâte feuilletée* (rouleau(x))	2
Pomme* (pièce(s))	3
Cannelle en poudre (cc)	1
Raisins secs (g)	20
Citron* (pièce(s))	1
Mascarpone* (g)	100
Crème fraîche liquide* (ml)	200

À ajouter vous-même

Lait [végétal] (splash)	4
Sucre (g)	80

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1056 /252
Lipides total (g)	16
Dont saturés (g)	9,3
Glucides (g)	22
Dont sucres (g)	10,6
Fibres (g)	1
Protéines (g)	3
Sel (g)	0,3

Allergènes

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

Chaussons aux pommes

crème de mascarpone au citron | 12 pièces



Pâtisserie Durée totale : 50 min.



1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Retirez le trognon de la **pomme** et coupez la **pomme** en petits dés.
- Prélevez le zeste du **citron** à la râpe fine.
- Pressez ½ **citron**.

2. Préparer les chaussons aux pommes

- Dans le grand bol, mélangez les dés de **pomme** avec les **raisins secs**, 1 cc de **cannelle**, 2 cs de sucre et 2 cs de **jus de citron**.
- Déroulez la **pâte feuilletée**. Coupez chaque feuille de **pâte feuilletée** en 6 morceaux égaux en la coupant en deux dans la longueur puis en 3 morceaux dans la largeur.
- Déposez la garniture au centre des morceaux de **pâte feuilletée** en gardant les bords dégagés.
- Pliez la **pâte feuilletée** en diagonale sur la garniture pour former un triangle. Pressez bien les bords à l'aide d'une fourchette pour fermer le **chausson**.

3. Enfourner les chaussons aux pommes

- Répartissez les **chaussons aux pommes** sur deux plaques de cuisson recouvertes de papier sulfurisé.
- Badigeonnez les **chaussons aux pommes** avec le lait à l'aide d'un pinceau ou d'une cuillère à café. Saupoudrez-les du reste de sucre au goût, en réservant ½ cs de sucre pour la **crème mascarpone**.
- Enfourez les **chaussons aux pommes** 20 à 25 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

4. Préparer la crème de mascarpone

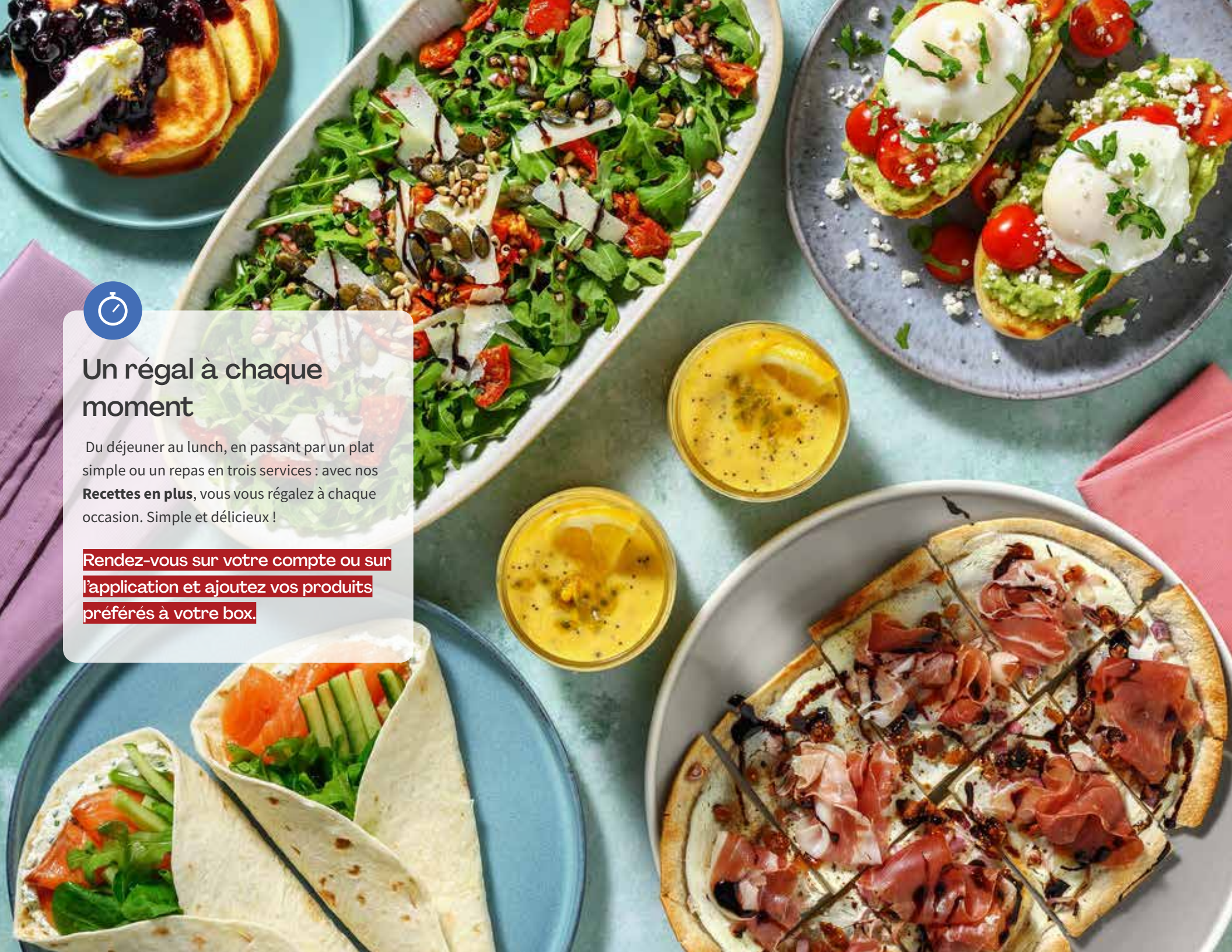
- Ajoutez le **mascarpone**, la **crème fraîche liquide**, ½ cs de sucre et 2 cc de **zeste de citron** dans le bol.
- Battez le mélange avec un fouet ou un mixeur (à main) jusqu'à ce que des pics fermes se dressent.
- Servez les **chaussons aux pommes** avec la **crème de mascarpone au citron**.



Un régal à chaque moment

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

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



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol, râpe, bouilloire, grand bol, casserole en inox, bol résistant à la chaleur

Ingrédients

Morceaux de dattes séchées (g)	80
Carotte* (pièce(s))	1
Noix de pécan concassées (g)	100
Cannelle en poudre (cc)	1½
Pépites de chocolat au lait (g)	100
Raisins secs (g)	40
Flocons d'avoine (g)	150
Pistaches (g)	20
A ajouter vous-même	

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1682 /402
Lipides total (g)	21
Dont saturés (g)	5,1
Glucides (g)	43
Dont sucres (g)	24,9
Fibres (g)	5
Protéines (g)	7
Sel (g)	0,4

Allergènes

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

Energy balls à la carotte

dattes, noix de pécan et pistaches | +/- 16 boules



Pâtisserie Durée totale : 25 min.



1. Préparer

- Portez de l'eau à ébullition dans une bouilloire ou casserole. Mettez les **morceaux de dattes** et **raisins secs** dans le bol, et versez-y l'eau bouillante.
- Laissez tremper 10 minutes, puis égouttez. Pendant ce temps, râpez finement la **carotte**.
- Hachez finement les **raisins secs**, **morceaux de dattes** et **noix de pécan** et ajoutez-les au grand bol (voir conseil).

Conseil : Si vous avez un robot de cuisine, utilisez-le pour y mélanger tous les ingrédients.

3. Faire fondre le chocolat

- Portez de l'eau à ébullition dans la casserole en inox.
- Mettez les **pépites de chocolat** dans le bol en verre (résistant à la chaleur) plus grand que la casserole.
- Disposez le bol sur la casserole et faites-y fondre le **chocolat** en remuant en continu.
- Pendant ce temps, concassez finement les **pistaches**.
- Trempez ensuite les **energy balls** dans le **chocolat** et saupoudrez-les de **pistaches** (voir conseil).

Conseil : Les energy balls sont déjà assez sucrées naturellement avec les dattes et les raisins. Vous pouvez éventuellement omettre le chocolat pour en faire un en-cas encore plus sain !

2. Former les boules

- Ajoutez la **carotte**, l'**avoine** et la **cannelle** au grand bol et mélangez bien.
- Formez de petites boules à la main (voir conseil).

Conseil : Si la pâte est encore un peu collante, mettez-la brièvement au réfrigérateur pour qu'elle durcisse. Vous pourrez ainsi former plus facilement les boules.

4. Servir

- Servez les **energy balls** sur un plat à service (voir conseil).

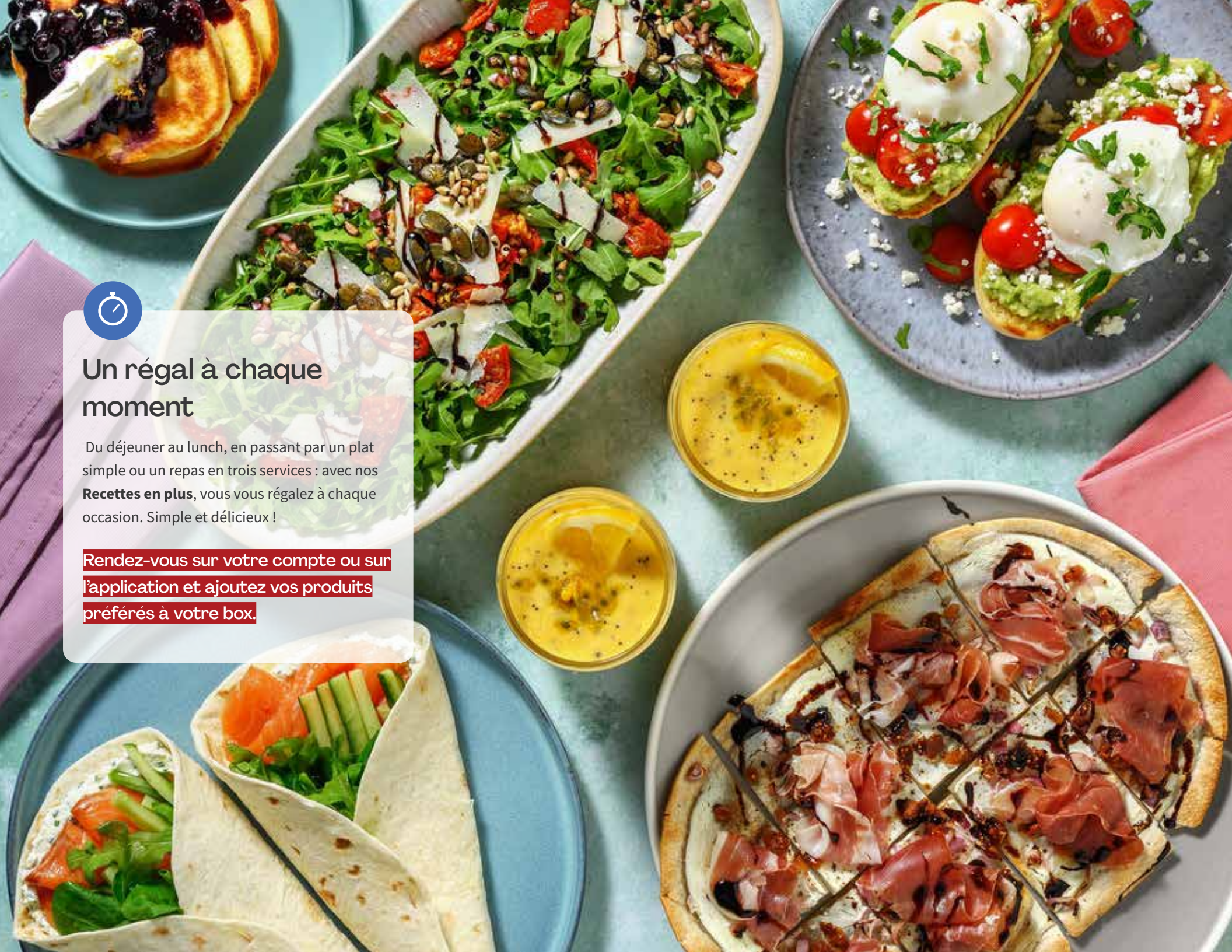
Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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



Box 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. Effeuillez 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, grand bol

Ingrédients

Gouda râpé* (g)	150
Jalapeños coupés* (g)	60
Oignon nouveau* (botte(s))	1
Avocat (pièce(s))	2
Échalote (pièce(s))	1
Citron vert* (pièce(s))	1
Tomate (pièce(s))	1
Gousse d'ail (pièce(s))	1
Poulet effiloché* (g)	100
Crème aigre bio* (g)	100
Chips de tortilla au piment doux (g)	300

À ajouter vous-même

Poivre et sel à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	928 / 222
Lipides total (g)	14
Dont saturés (g)	4
Glucides (g)	17
Dont sucres (g)	2,6
Fibres (g)	1
Protéines (g)	7
Sel (g)	0,8

Allergènes

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

Nachos garnis de poulet effiloché

guacamole maison, jalapeños | 4 portions



Mise en bouche Durée totale : 30 - 40 min.



1. Préparer

- Préchauffez le four à 180°C.
- Coupez l'**oignon nouveau** en fines rondelles.
- Disposez les **chips de tortillas** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Garnissez-les uniformément de **poulet effiloché**, de **jalapeños** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) et des $\frac{2}{3}$ de l'**oignon nouveau**. Parsemez de **fromage**.
- Enfournez 10 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que le **fromage** soit fondu.

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 **citron vert** au-dessus du grand bol.
- Mélangez bien le tout et assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

2. Couper

- Coupez l'**avocat** et retirez-en le noyau et la peau. 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.

4. Servir

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

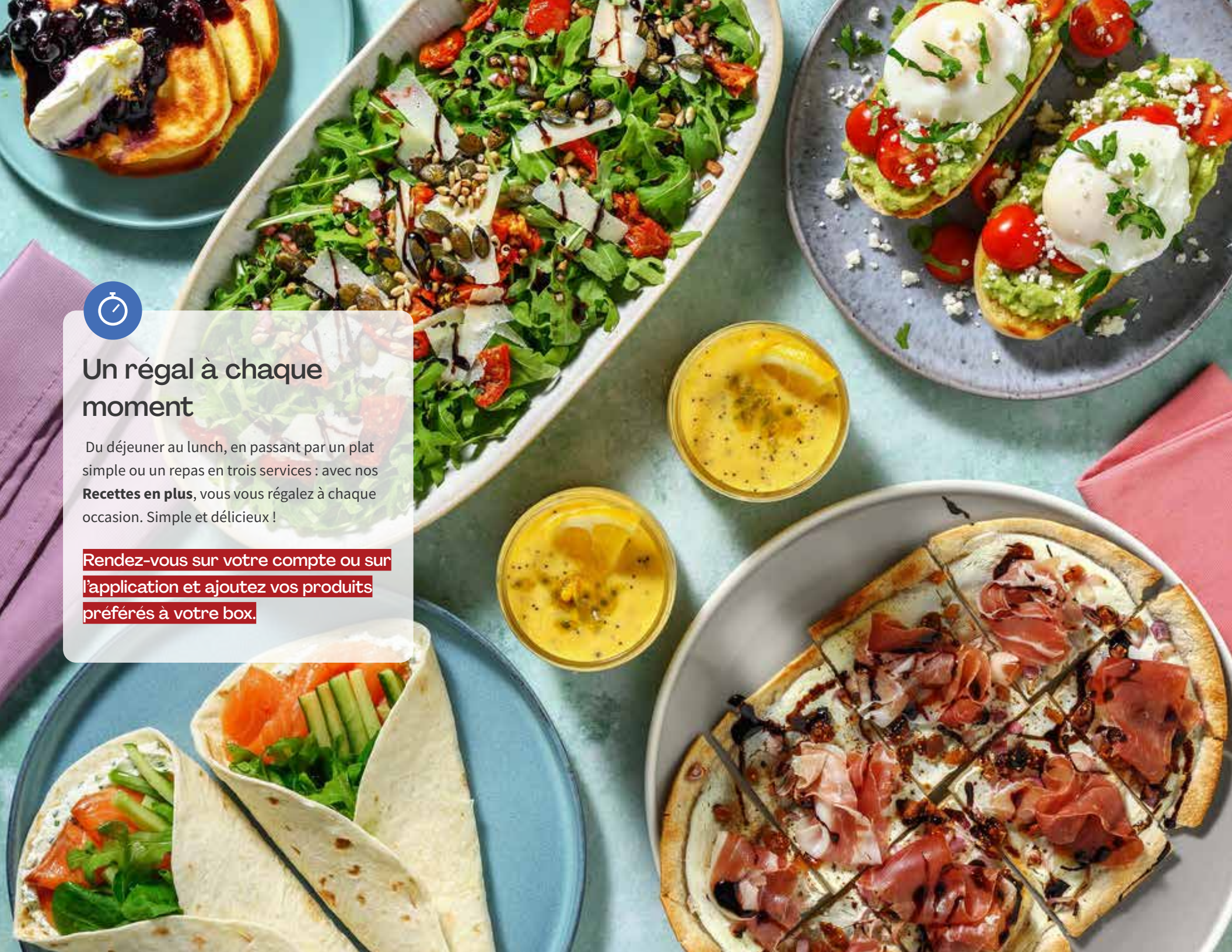
Bon appétit !



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.



Petit-déj

Faites le plein de vitamines!

1 Toast de ciabatta à l'avocat et œufs brouillés
2 portions

2 Tartines au jambon fumé et fromage frais aux fines herbes
2 petits-déjeuners pour 2 personnes

3 Smoothie banane-myrtille
2 petits-déjeuners pour 2 personnes

Toast de ciabatta à l'avocat et œufs brouillés

tomate et cresson | 2 portions

20 min.



Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, poêle

Ingrédients pour 2 personnes

Œuf* (pièce(s))	4
Avocat (pièce(s))	1
Cresson* (g)	20
Ciabatta complète (pièce(s))	2
Tomates (pièce(s))	1
A ajouter vous-même	
Huile d'olive (cc)	2
Lait [végétal] (filet)	1
Beurre [végétal] (cs)	1
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs Nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2375 /568	734 /175
Lipides total (g)	35,4	10,9
Dont saturés (g)	9,5	2,9
Glucides (g)	31,8	9,8
Dont sucres (g)	3,4	1
Fibres (g)	8,3	2,6
Protéines (g)	26,1	8,1
Sel (g)	1,2	0,4

1. Préchauffez le four à 200°C. Coupez l'**avocat** en deux, retirez-en le noyau et la peau, puis taillez-en la chair en tranches. Coupez la **tomate** en rondelles.
2. Coupez la **ciabatta** en deux dans la longueur et arrosez-en les faces tranchées d'huile d'olive. Déposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 5 à 7 minutes.
3. Dans le bol, battez les **œufs** avec le lait puis salez et poivrez. Dans la poêle, faites fondre le beurre à feu moyen et cuire les **œufs brouillés** 5 à 6 minutes.
4. Servez les **toasts** sur les assiettes et disposez-y les tranches d'**avocat**. Déposez la **tomate** et les **œufs brouillés** dessus. Garnissez du **cresson**. Salez et poivrez à votre convenance.

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.

Sandwichs au jambon fumé et fromage frais aux fines herbes

4 portions | 2 petits-déjeuners pour 2 personnes

5 min.



Ustensiles

-

Ingrédients pour 2 personnes

Tranches de jambon fumé* (tranche(s))	6
Fromage frais aux fines herbes* (g)	75
[Mini-]concombre* (pièce(s))	1
Demi-baguettes (pièce(s))	4

À ajouter vous-même

Poivre noir	à votre goût
-------------	--------------

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs Nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	834 /199
Lipides total (g)	4
Dont saturés (g)	3
Glucides (g)	32
Dont sucres (g)	1,3
Fibres (g)	2
Protéines (g)	8
Sel (g)	1

Allergènes

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

Smoothie banane-myrtille

4 portions | 2 petits-déjeuners pour 2 personnes

5 min.



Ustensiles

Mixeur (plongeant) avec bol profond

Ingrédients pour 2 personnes

Banane (pièce(s))	4
Lait demi-écrémé bio* (ml)	500
Myrtilles* (g)	250
Yaourt à la grecque bio* (g)	150

À ajouter vous-même

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs Nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	306 /73
Lipides total (g)	2
Dont saturés (g)	1
Glucides (g)	11
Dont sucres (g)	9,5
Fibres (g)	1
Protéines (g)	2
Sel (g)	0,1

Allergènes

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

1. Enfouissez la moitié du **pain** 6 à 8 minutes dans un four préchauffé à 200°C.
2. Coupez la moitié du **concombre** en rondelles.
3. Coupez le **pain** en deux dans la longueur. Étalez le **fromage frais** sur les deux moitiés.
4. Répartissez le **jambon** sur le **pain** et garnissez-le du **concombre**. Poivrez à votre goût.
5. Répétez l'opération un autre jour pour préparer le second petit-déjeuner.

1. Coupez 2 **bananes** en rondelles.
2. Dans le blender - ou bol profond, ajoutez les rondelles de **banane**, 250 ml de **lait**, 75 g de **yaourt à la grecque** et la moitié des **myrtilles**.
3. Mixez au blender ou mixeur plongeant jusqu'à obtention d'un **smoothie** homogène (voir conseil).
4. Répétez l'opération un autre jour pour préparer le second petit-déjeuner.

Conseil : Si vous le souhaitez, ajoutez du miel au smoothie à votre convenance

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

Film alimentaire, petit bol, poêle

Ingrédients

Tortillas (pièce(s))	4
Roquette et mâche* (g)	40
Poivron* (pièce(s))	1
Houmous* (g)	160
Tomates cerises rouges (g)	125
[Mini-]concombre* (pièce(s))	1
Amandes grillées et salées (g)	40
Émincés de poulet aux épices méditerranéennes* (g)	100
Mandarine (pièce(s))	2
Tapenade de tomate* (g)	80
À ajouter vous-même	
Huile de tournesol (cs)	1
Mayonnaise [végétale] (cs)	2
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	4494 /1074	729 /174
Lipides total (g)	69	11
Dont saturés (g)	9,4	1,5
Glucides (g)	70	11
Dont sucres (g)	17,6	2,9
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	28	5
Sel (g)	3,5	0,6

Allergènes

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

Box Bento : wraps de poulet à la méditerranéenne

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



Déjeuner Durée totale : 15 min.



1. Préparer

- Coupez le **poivron** en dés.
- Dans la poêle, faites chauffer l'huile de tournesol à feu moyen et cuire le **poulet** 4 à 6 minutes.
- Ajoutez le **poivron** dans les 3 dernières minutes de cuisson. Salez et poivrez à votre goût.

2. Composer les wraps

- Dans le petit bol, mélangez la **tapenade de tomate** et la mayonnaise.
- Étalez le mélange sur les **tortillas**.
- Déposez-y les feuilles de **salade**, le **poulet** et le **poivron**.
- Roulez 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. Préparer la boîte à lunch

- Coupez le **concombre** en deux dans la longueur puis en bâtonnets.
- Épluchez la **mandarine** et détachez-la en quartiers.

4. Servir

- Ajoutez les quartiers de **mandarine** et les **amandes** à votre 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 : une pour le jour même et une pour le lendemain !

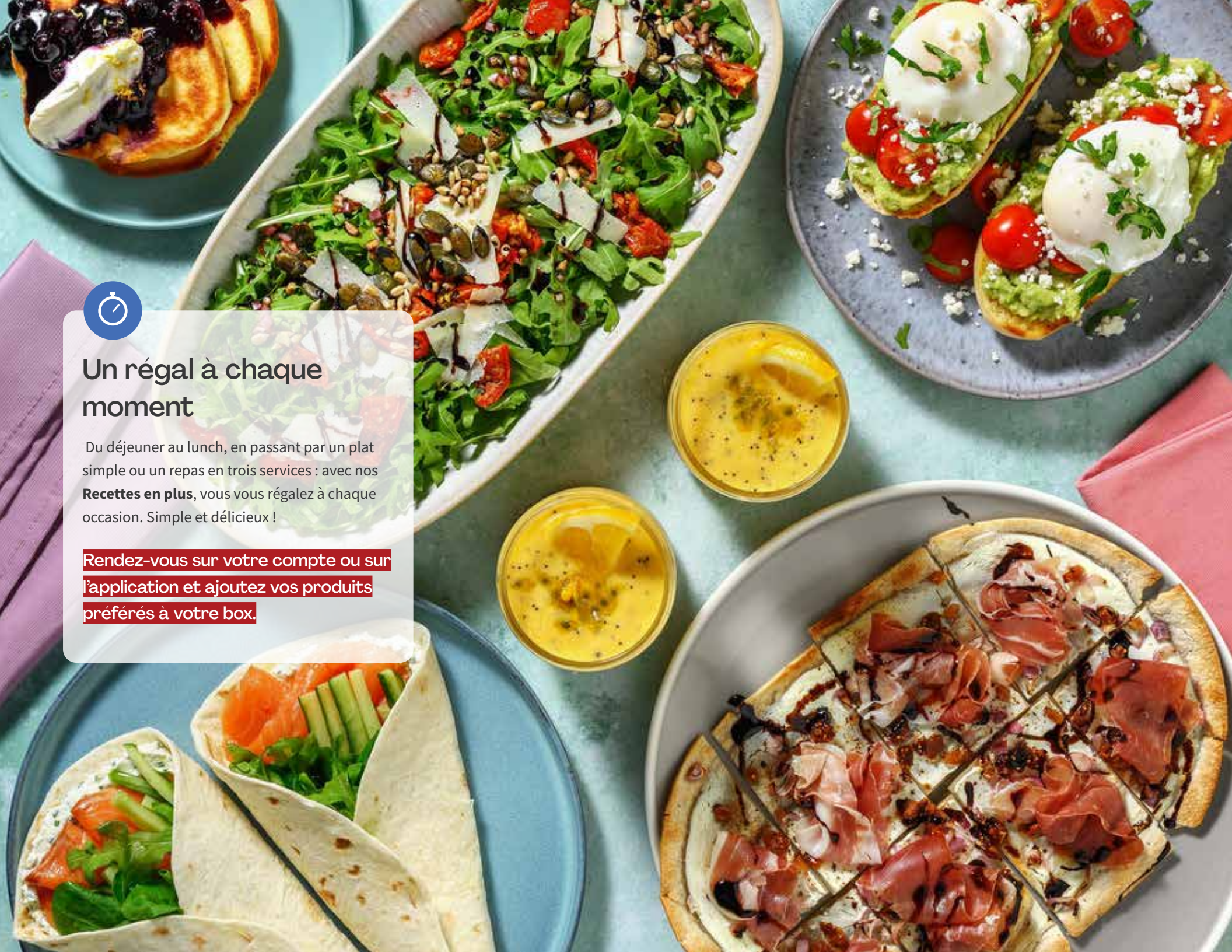
Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Mixeur (plongeant), 2x bol profond, 2x bol, 2x tamis ou passoire

Ingrédients

Gingembre frais* (cc)	20
Orange* (pièce(s))	4
Citron* (pièce(s))	1
Pomme* (pièce(s))	2

A ajouter vous-même

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	231 /55
Lipides total (g)	0
Dont saturés (g)	0
Glucides (g)	12
Dont sucres (g)	8,1
Fibres (g)	3
Protéines (g)	1
Sel (g)	0

Allergènes

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

Shots maison au gingembre

gingembre-orange et gingembre-citron | 2 bouteilles de 700 ml



Durée totale : 20 - 25 min.



1. Préparer le gingembre et l'orange

- Épluchez ou lavez bien la moitié du **gingembre** et coupez-le en petits morceaux.
- Épluchez l'**orange** et coupez-en la chair en dés à l'aide d'un couteau aiguisé.

2. Préparer le jus gingembre-orange

- Placez le **gingembre**, l'**orange** et 100 ml d'eau dans le bol profond (voir conseil). Mixez au mixeur plongeant pour obtenir un mélange aussi homogène que possible.
- Placez le tamis ou la passoire sur l'autre bol et versez-y le mélange. Pressez à la cuillère afin d'extraire tout le jus.
- Ajoutez du miel à votre goût.

Conseil : Si vous avez un blender à la maison, et non un mixeur plongeant, vous pouvez aussi l'utiliser pour mixer les ingrédients.

3. Préparer le gingembre et le citron

- Épluchez ou lavez bien l'autre moitié du **gingembre** et coupez-le en petits morceaux.
- Épluchez la **pomme**, retirez-en le trognon et coupez-la en quartiers.
- Épluchez le **citron** à l'aide d'un couteau aiguisé et coupez-en la chair en dés.

4. Préparer le jus gingembre-citron

- Placez le **gingembre**, la **pomme**, le **citron** et 150 ml d'eau dans le bol profond. Mixez au mixeur plongeant pour obtenir un mélange aussi homogène que possible.
- Placez le tamis ou la passoire sur l'autre bol et versez-y le mélange. Pressez à la cuillère afin d'extraire tout le jus.
- Ajoutez du miel à votre goût.
- Servez-vous un petit **shot** de jus de bon matin pour bien commencer la journée. Conservez le reste au réfrigérateur, dans des bouteilles fermées hermétiquement.

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
Concombre* (pièce(s))	1
Chou blanc et carotte* (g)	100
Mayo à la sriracha* (g)	50
Furikake (sachet(s))	1
Crevettes* (g)	160
A 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.

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.

3. Cuire les crevettes

- Faites chauffer l'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.

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**.

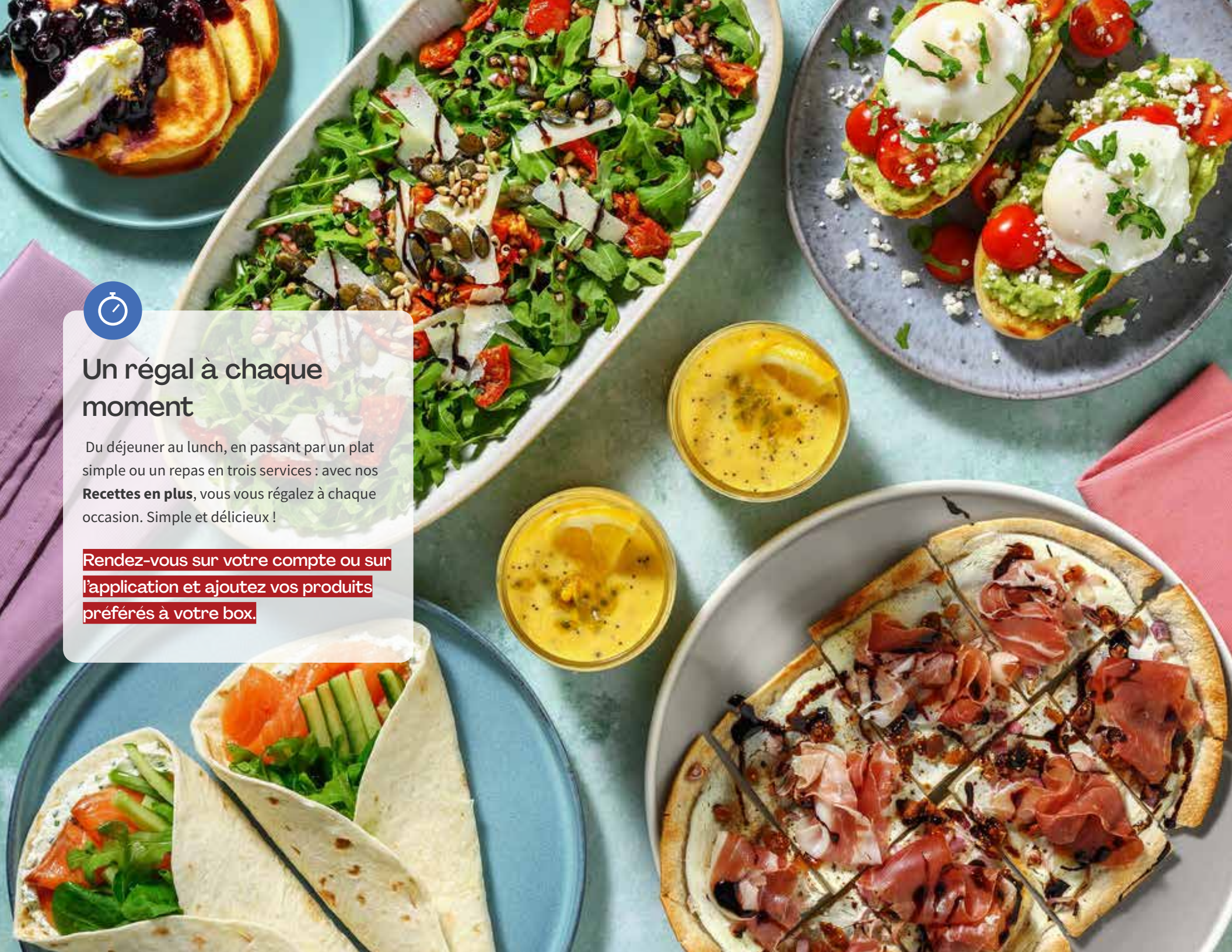
Bon appétit !



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 et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

Ustensiles

Poêle

Ingrédients

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2795 /668	610 /146
Lipides total (g)	33	7
Dont saturés (g)	4,2	0,9
Glucides (g)	68	15
Dont sucres (g)	19,2	4,2
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	22	5
Sel (g)	3,2	0,7

Allergènes

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

Pain turc au poulet effiloché relevé

mayo à la sriracha et poivron | 2 portions



Déjeuner Durée totale : 15 - 20 min.



1. Préparer

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

2. Cuire le poulet effiloché

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

3. Enfourner le pain

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

4. Servir

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

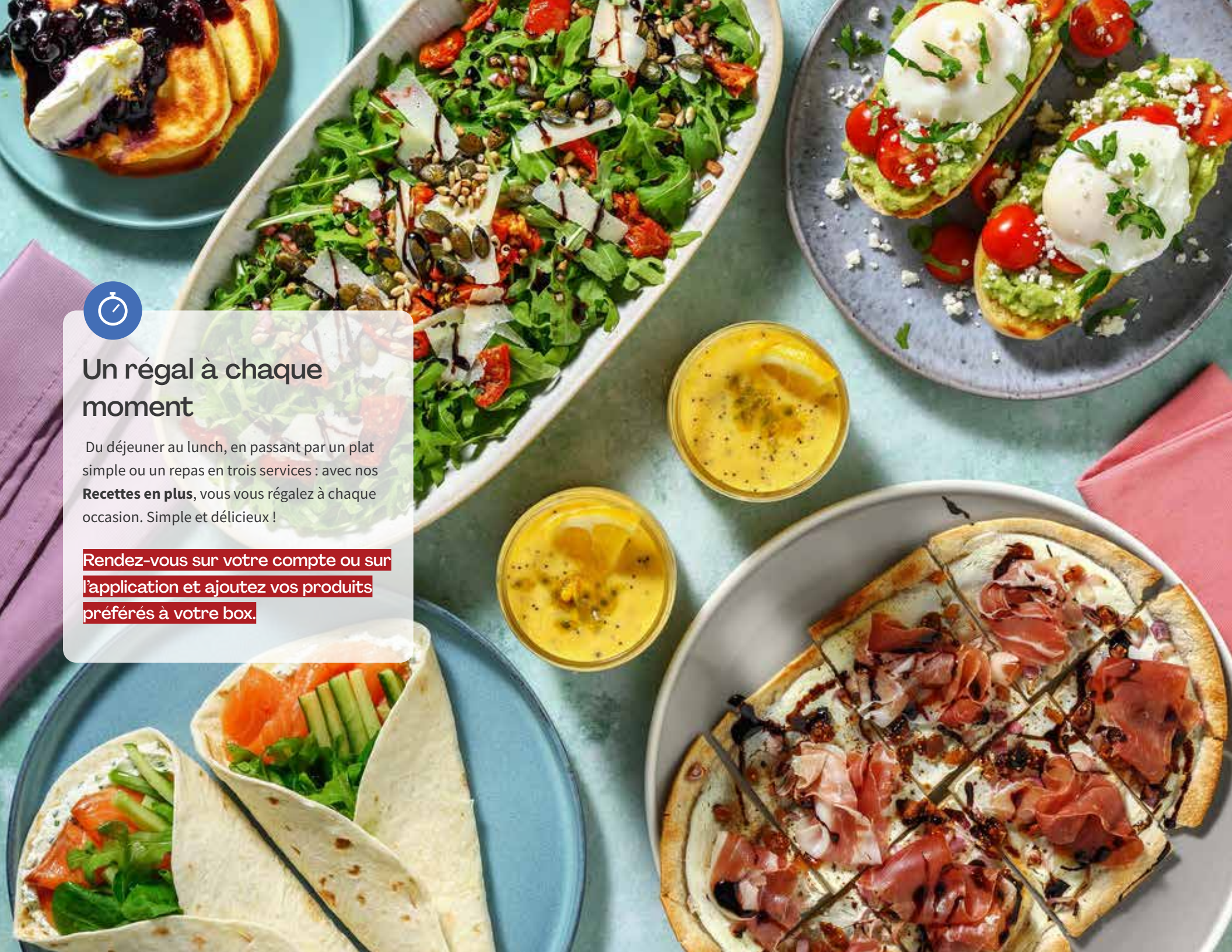
Bon appétit !



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, grand bol, grande marmite à soupe, tamis ou passoire, poêle

Ingrédients

Champignons blonds* (g)	125
Poireau* (pièce(s))	1
Oignon (pièce(s))	1
Bœuf haché assaisonné à l'italienne* (g)	200
Fleurettes de chou-fleur* (g)	150
Beurre* (g)	125
Persil plat et basilic frais* (g)	20
Demi-baguette (pièce(s))	2
À ajouter vous-même	
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	1500
Huile d'olive (cs)	2
Poivre et sel	à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	390 /93
Lipides total (g)	6
Dont saturés (g)	3,3
Glucides (g)	6
Dont sucres (g)	0,7
Fibres (g)	2
Protéines (g)	3
Sel (g)	0,4

Allergènes

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

Soupe de légumes aux boulettes de viande maison

baguettes et beurre aux fines herbes maison | 4 portions



Déjeuner Durée totale : 30 - 40 min.



1. Préparer les boulettes de viande

- Préparez le bouillon. Sortez le **beurre** du réfrigérateur pour le porter à température ambiante.
- Émincez ½ **oignon**. Ajoutez la **viande hachée** et l'**oignon** émincé dans le grand bol. Assaisonnez de sel, de poivre et mélangez bien.
- Prélevez 2 cc de **viande hachée** du bol et formez-en une **boulette**. Répétez l'opération jusqu'à ce que toute la **viande hachée** ait été utilisée.
- Faites fondre 1 cs de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer uniformément les **boulettes de viande** 4 à 5 minutes.

3. Cuire la soupe

- Ajoutez le bouillon à la marmite et portez la **soupe** à ébullition.
- Une fois la **soupe** à ébullition, réduisez le feu et laissez mijoter 20 à 25 minutes.
- Au cours des 10 dernières minutes, ajoutez-y le **chou-fleur** et les **boulettes de viande**. Remuez délicatement.

2. Préparer la soupe

- Coupez les **champignons** en lamelles. Détaillez l'**oignon** restant en demi-rondelles.
- Coupez le **poireau** en fines rondelles et rincez-les bien dans la passoire.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans la grande marmite à soupe à feu moyen-vif.
- Ajoutez-y l'**oignon**, le **poireau** et les **champignons** puis faites cuire 5 à 7 minutes. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

4. Servir

- Préchauffez le four à 200°C.
- Enfourez les **demi-baguettes** 5 à 6 minutes.
- Ciselez finement les **herbes fraîches**. Dans le bol, mélangez-les avec le **beurre**, du sel et du poivre.
- Servez la **soupe de légumes** dans des bols. Accompagnez des **demi-baguettes** et du **beurre aux fines herbes maison**.

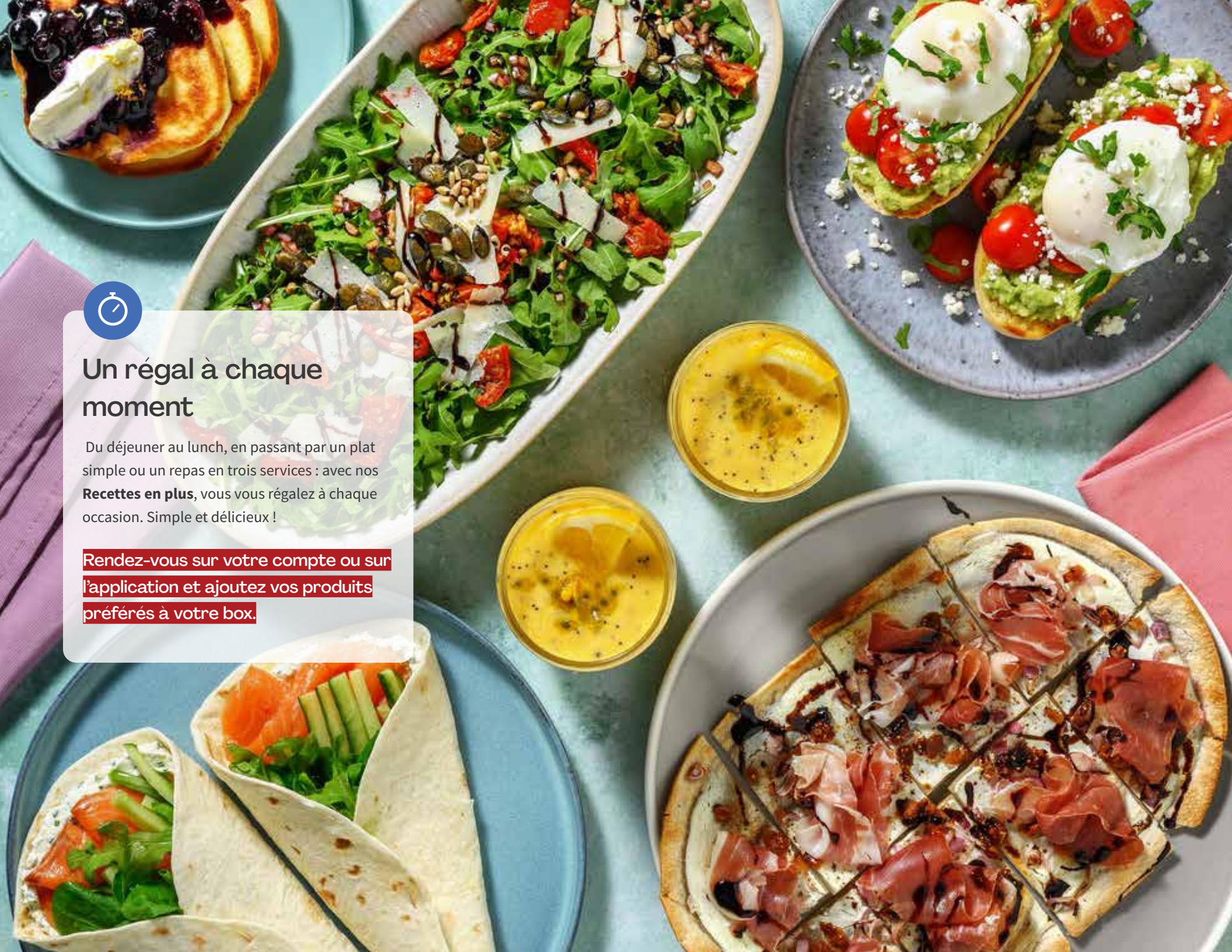
Bon appétit !



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. Enfourez 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-les 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 de **épinards** et **lard** croustillant.
- Déposez délicatement l'**œuf** par-dessus et arrosez-le de **sauce hollandaise**.

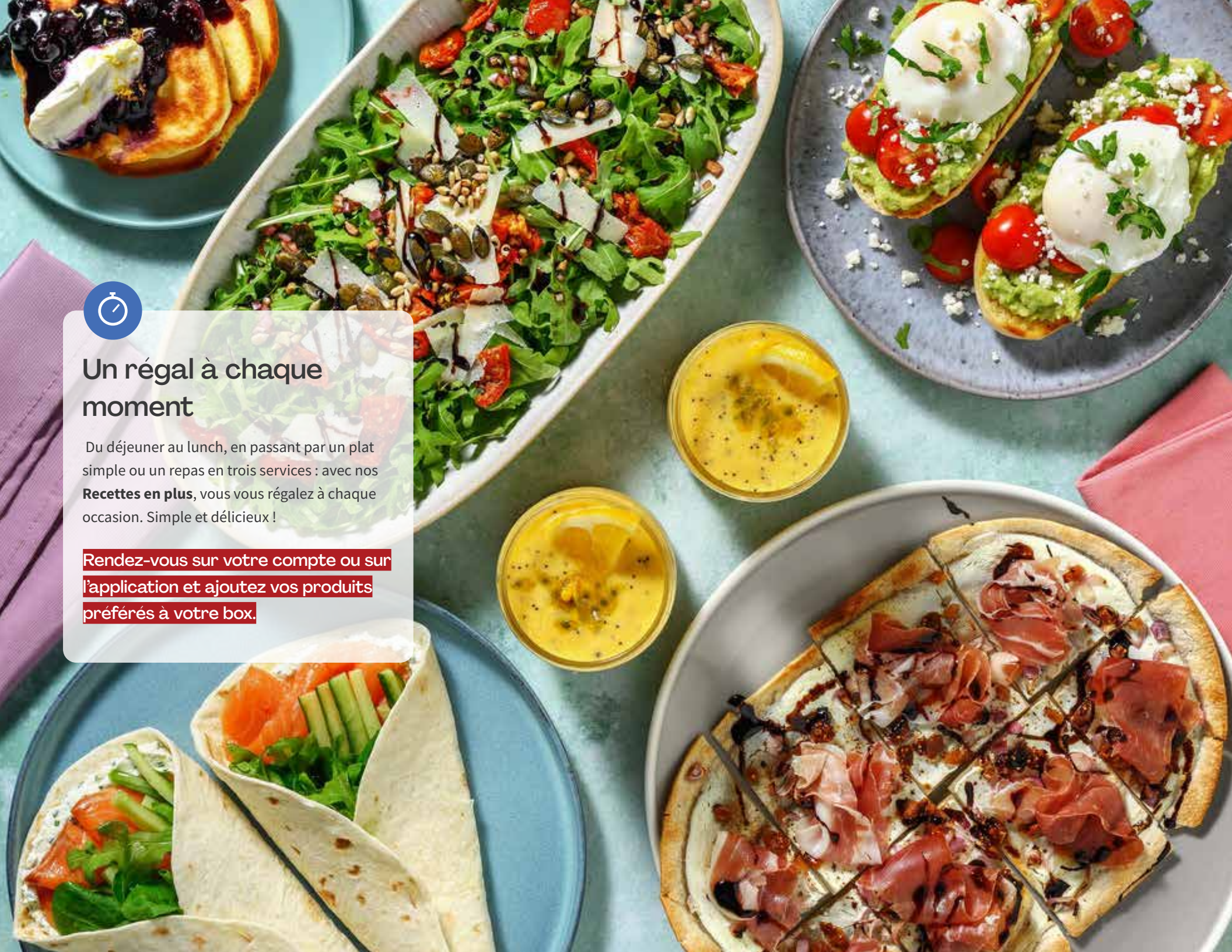
Bon appétit !



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 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
Concombre* (pièce(s))	1
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)	2419 /578	762 /182
Lipides total (g)	33	10
Dont saturés (g)	9,1	2,9
Glucides (g)	46	15
Dont sucres (g)	3,3	1
Fibres (g)	6	2
Protéines (g)	22	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.

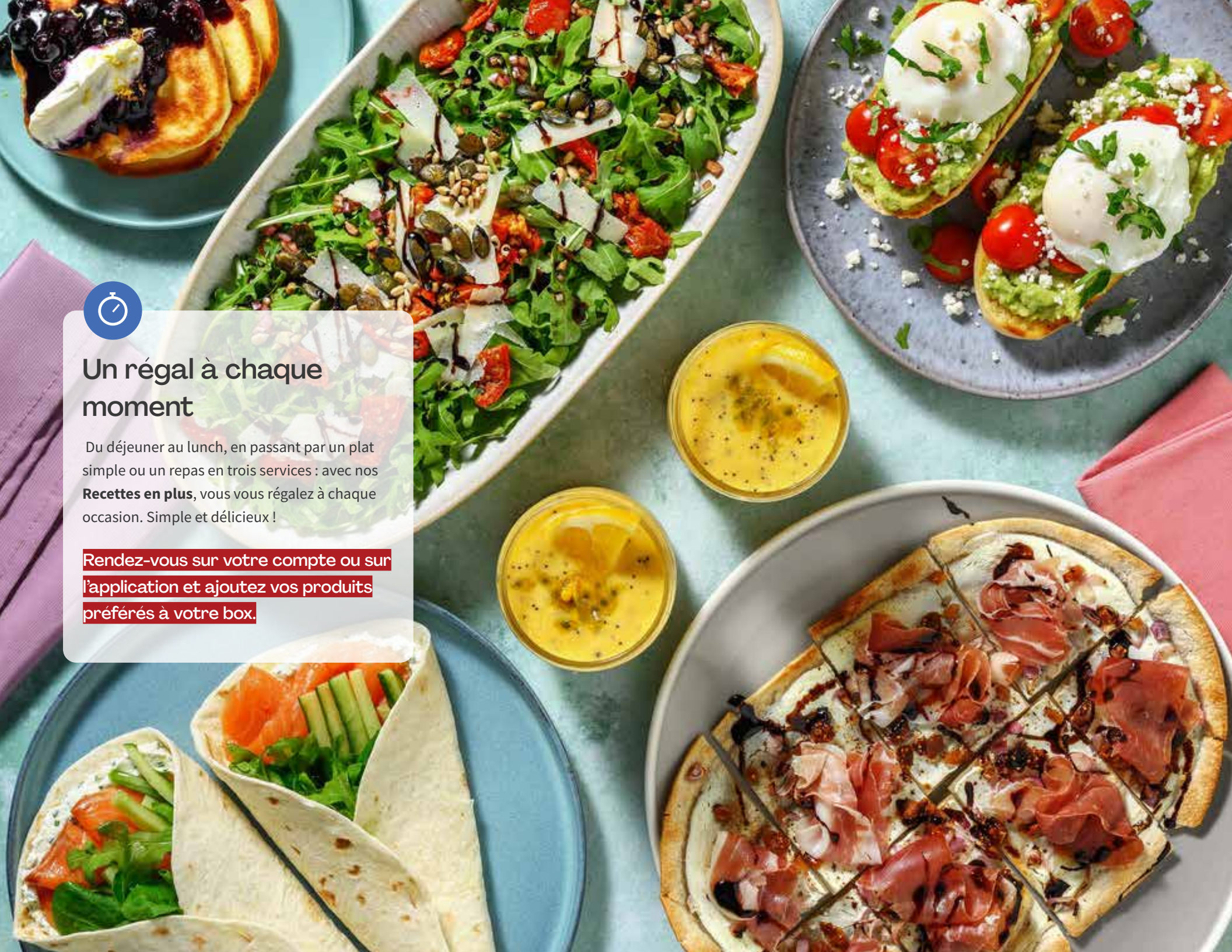
Bon appétit !



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

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

Ingrédients

Œuf* (pièce(s))	2
Lait battu bio* (ml)	200
Fromage frais* (g)	80
Farine de blé (g)	150
Levure chimique (g)	8
Confiture de myrtilles (g)	15
Myrtilles* (g)	125
Citron* (pièce(s))	1
À ajouter vous-même	
Sucre (cs)	2
Huile de tournesol (cs)	1
Sel (cc)	½

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2489 /595	620 /148
Lipides total (g)	19	5
Dont saturés (g)	6,5	1,6
Glucides (g)	85	21
Dont sucres (g)	28,6	7,1
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	24	6
Sel (g)	3,5	0,9

Allergènes

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

Pancakes au fromage frais & myrtilles

arrosés de sirop de myrtille maison | 2 portions

Petit-déj | Durée totale : 20 min.



1. Préparer

- Prélevez le zeste du **citron** à la râpe fine. Ensuite, pressez le **citron** au-dessus du petit bol.
- Battez les **œufs** dans le bol.
- Ajoutez-y le **lait battu** et 1 cs de jus de **citron**. Battez le tout au fouet en un tout fluide (voir conseil).
- Dans l'autre bol, mélangez la **farine** ainsi que ½ sachet de **levure**, ½ cc de sel et 1 cs de sucre.

Conseil : L'ensemble est assez fluide lorsque de nombreuses petites bulles d'air apparaissent.

3. Cuire

- Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif.
- Versez-y 1 cuillerée à soupe de pâte (voir conseil). Faites-y cuire/dorer le **pancake** environ 2 minutes de chaque côté. Retirez-le de la poêle et réservez-le au chaud sous une feuille d'aluminium.
- Répétez l'opération jusqu'à épuiser la pâte. Ajoutez de l'huile de tournesol à la poêle entre temps si nécessaire.

Conseil : Attention : vous faites cuire des petits pancakes pour pouvoir former une pile plus haute.

2. Préparer la pâte

- Ajoutez le mélange de **œuf** et **lait battu** à celui à base de **farine** et mélangez à la spatule.
- Ajoutez-y le **fromage frais** petit à petit, et incorporez-le délicatement à la pâte pour que les morceaux de **fromage** restent intacts.
- Conservez éventuellement un peu de **fromage frais** pour en garnir les **pancakes**.

4. Servir

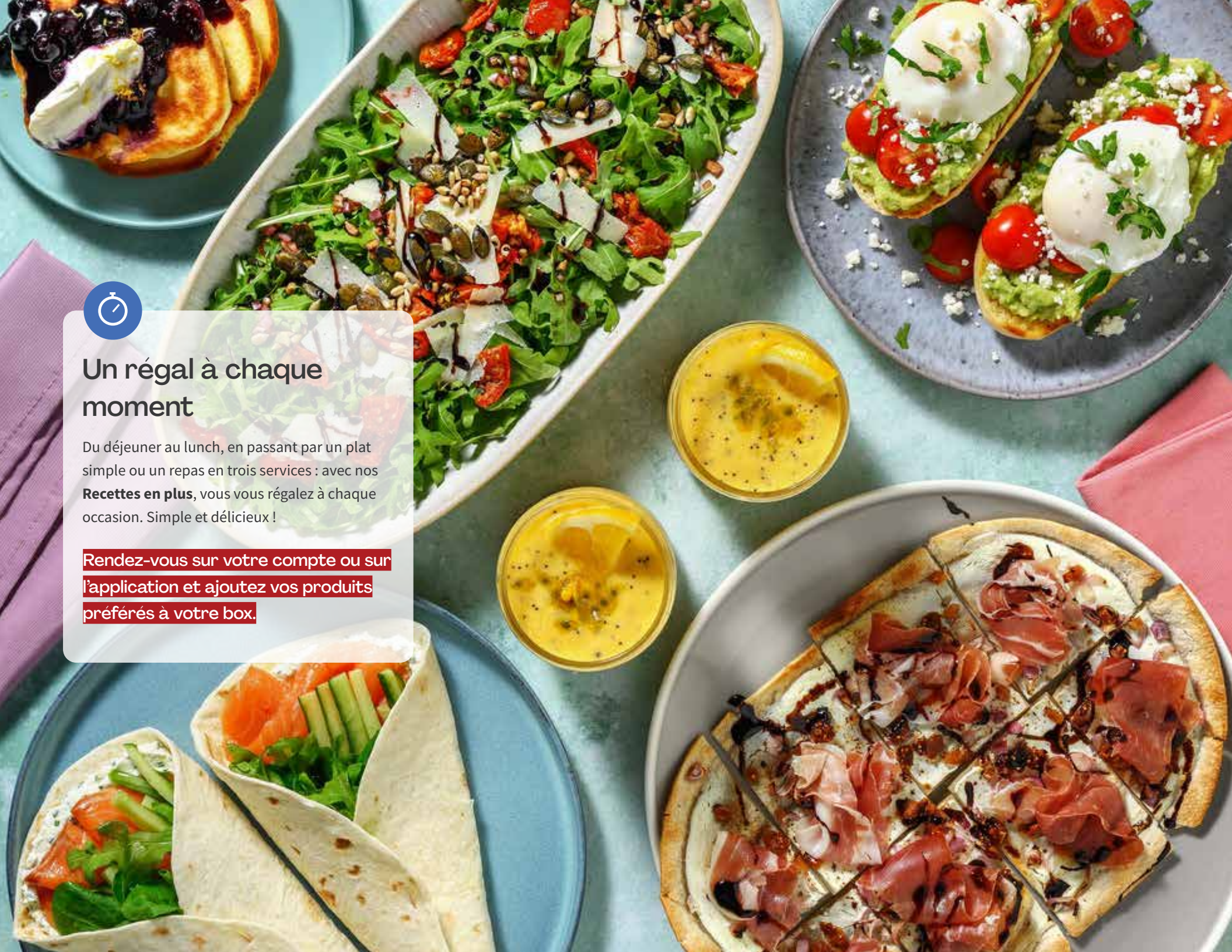
- Pendant ce temps, versez 4 cs d'eau et 1 cs de sucre dans la casserole en inox. Ajoutez-y la **confiture** et la moitié des **myrtilles**.
- Faites mijoter le tout 4 à 5 minutes à feu moyen-vif, ou jusqu'à obtention d'une sauce sirupeuse.
- Empilez les **pancakes** sur une assiette et arrosez-les de **sauce aux myrtilles**.
- Accompagnez du reste de **myrtilles** et garnissez de zeste de **citron** à votre goût.



Un régal à chaque moment

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

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



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Blender ou mixeur plongeant, bol profond

Ingrédients

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2502 /598	472 /113
Lipides total (g)	39	7
Dont saturés (g)	23,3	4,4
Glucides (g)	51	10
Dont sucres (g)	41,8	7,9
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	7	1
Sel (g)	0	0

Allergènes

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

Smoothie bowl "vert" vegan

avocat, mangue, kiwi et épinards | 2 portions



Petit déj Durée totale : 5 min.



1. Préparer

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

2. Préparer le smoothie

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

3. Mixer

- Mixez le tout en smoothie épais au blender ou mixeur plongeant.
- Ajoutez éventuellement 1 filet de lait ou d'eau pour éclaircir le smoothie.

4. Servir

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

Bon appétit !



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, film alimentaire, petit bol, râpe fine

Ingrédients

Lait demi-écrémé bio* (ml)	1000
Flocons d'avoine (g)	400
Graines de chia (g)	20
Yaourt à la grecque* (g)	150
Cannelle en poudre (cc)	3
Raisins secs (g)	40
Noix concassées (g)	20
Framboises* (g)	125
Pistaches (g)	20
Kiwi vert* (pièce(s))	2
Noix de coco râpée (g)	30
Pomme* (pièce(s))	1
Citron vert* (pièce(s))	1

À ajouter vous-même

Miel	à votre goût
Sel (cc)	½

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	604/144
Lipides total (g)	5
Dont saturés (g)	2
Glucides (g)	18
Dont sucres (g)	5,8
Fibres (g)	3
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.

Overnight oats 3 façons

pomme-cannelle, pistache-framboise et kiwi-noix de coco



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-cannelle

- Répartissez ⅓ du **overnight oats** dans 2 bols.
- Retirez le trognon de la **pomme** et coupez la **pomme** en dés. Mélangez-en les ⅔ ainsi que les **raisins secs** et 1 pincée de **cannelle** 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 et des **noix concassées**.

3. Recette 2 : Pistache-framboise

- Répartissez la moitié des **framboises** dans 2 bols. Écrasez-les à l'aide d'une fourchette.
- Répartissez-y ⅓ du **overnight oats**. Mélangez bien à la purée de **framboises**.
- Si vous aimez les saveurs sucrées, ajoutez du miel à votre goût.
- Garnissez l'**overnight oats** des **pistaches** et des **framboises** restantes.

4. Recette 3 : Kiwi-noix de coco

- Répartissez ⅓ du **overnight oats** dans 2 bols.
- Prélevez le zeste du **citron vert**. Coupez le **citron vert** en deux et pressez-en le jus au-dessus du petit bol.
- Ajoutez 1 cs de jus de **citron vert** et ⅓ de la **noix de coco râpée** aux 2 bols et mélangez bien.
- Coupez le **kiwi** en rondelles et garnissez-en l'**overnight oats**. Saupoudrez-le de la **noix de coco râpée** restante et du zeste de **citron vert**.

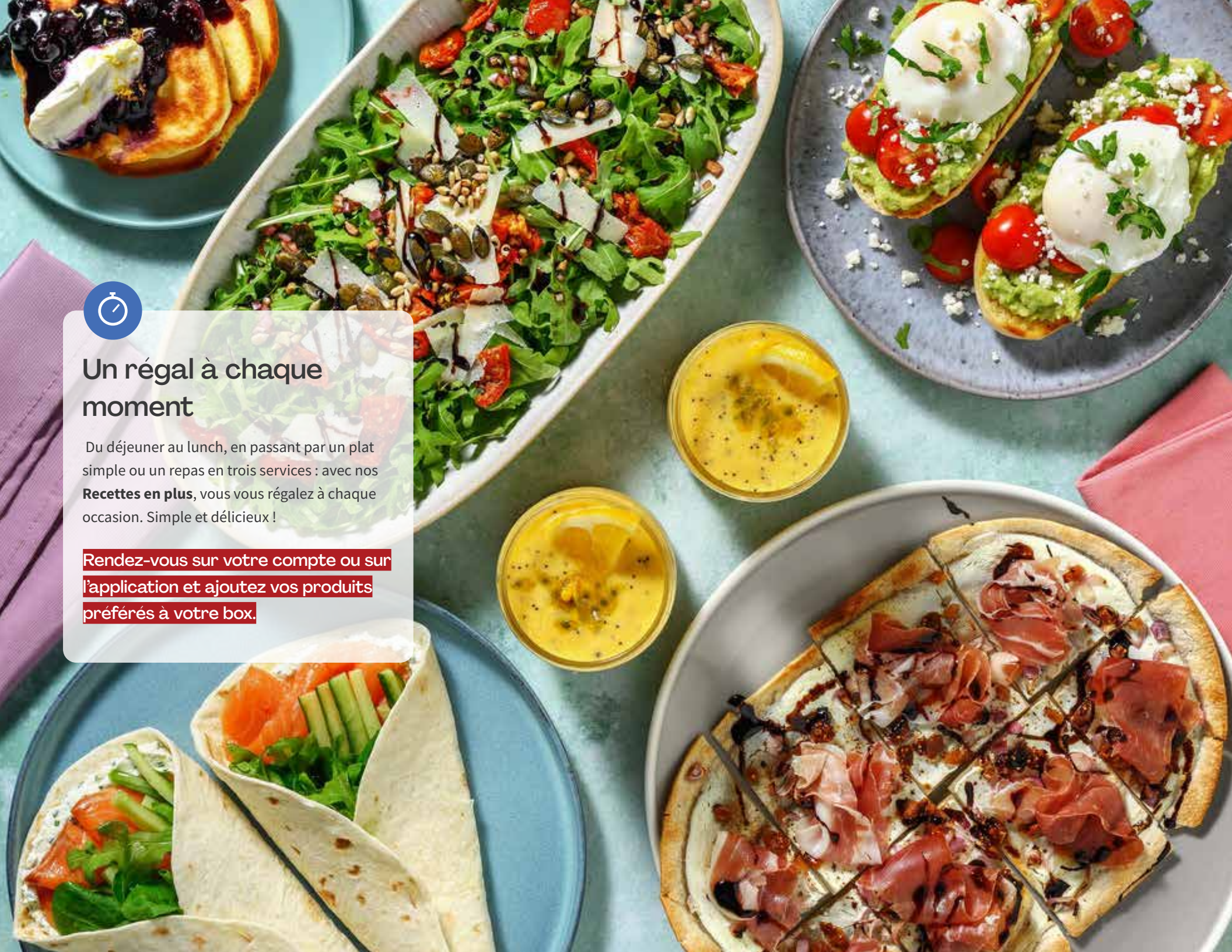
Bon appétit !



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

Ingrédients

Basilic frais* (g)	10
Passata (g)	200
Épices italiennes (sachet(s))	1
Mozzarella* (boule(s))	1
Tomate (pièce(s))	2
Demi-baguette (pièce(s))	4

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)	738 /176
Lipides total (g)	4
Dont saturés (g)	1,8
Glucides (g)	28
Dont sucres (g)	2,1
Fibres (g)	2
Protéines (g)	7
Sel (g)	0,7

Allergènes

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

Baguettes caprese gratinées

tomate, mozzarella, épices italiennes et basilic | à partager



Mise en Bouche Durée totale : 20 min.



1. Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Coupez les **demi-baguettes** 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. Couper la tomate

- Coupez la **tomate** en dés.
- Déchirez la **mozzarella** en petits morceaux.
- Disposez les **demi-baguettes** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et tartinez-y la sauce tomate.
- Garnissez les **demi-baguettes** de **mozzarella** et rondelles de **tomate**.

3. Enfourner

- Enfourez les **demi-baguettes** 8 à 10 minutes, ou jusqu'à ce que la **mozzarella** ait fondu.

4. Servir

- Garnissez les **demi-baguettes** du reste de **basilic** puis salez et poivrez à votre goût.
- Coupez les **demi-baguettes** en morceaux et servez.

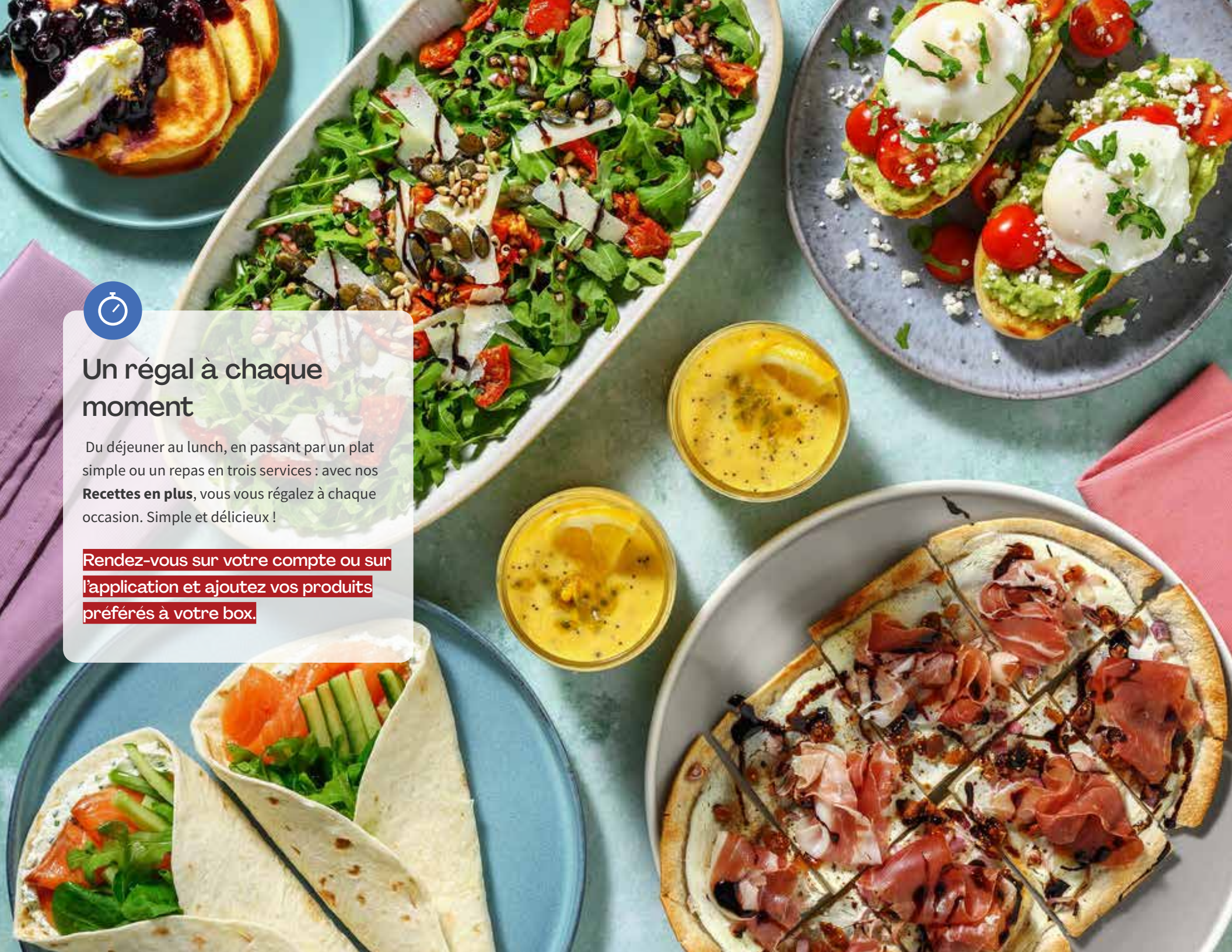
Bon appétit !



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

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, poêle, petit bol

Ingrédients

Oignon (pièce(s))	2
Poivron vert* (pièce(s))	1
Poulet haché aux épices mexicaines* (g)	200
Épices mexicaines (sachet(s))	1
Tomate (pièce(s))	2
Crème aigre bio* (g)	50
Tortillas (pièce(s))	4
Gouda râpé* (g)	75
À 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)	2833 / 677	582 / 139
Lipides total (g)	32	7
Dont saturés (g)	20,3	4,2
Glucides (g)	55	11
Dont sucres (g)	7,2	1,5
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	36	7
Sel (g)	2,9	0,6

Allergènes

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

Quesadillas au poulet haché et poivron

servies avec une sauce dip à la mexicaine | 2 portions



Déjeuner Durée totale : 25 min.



1. Préparer

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

2. Préparer les garnitures

- Faites fondre le beurre dans la poêle à feu moyen-vif et faites-y cuire l'**oignon** et le **poivron** 2 à 3 minutes.
- Ajoutez-y la **viande hachée** et la moitié des **épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) puis poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes, ou jusqu'à ce que la **viande** soit cuite. Assaisonnez de sel et de poivre.
- Pendant ce temps, coupez la **tomate** en fines rondelles.
- Dans le petit bol, mélangez la **crème aigre** avec l'autre moitié des **épices mexicaines**.

3. Préparer les quesadillas

- Placez les **tortillas** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Versez la garniture aux légumes et **viande hachée** sur la moitié de chaque **tortilla**.
- Garnissez de **fromage râpé** et de 2 à 3 rondelles de **tomate** par **tortilla**, puis repliez l'autre côté pour former un demi-cercle. Appuyez pour maintenir le tout fermé. Frottez un peu d'huile d'olive sur le dessus de chacune des **quesadillas**.
- Enfournes les **quesadillas** dans le haut du four 5 à 7 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

4. Servir

- Pendant ce temps, coupez les rondelles de **tomate** restantes en petits morceaux et mélangez-les à la **crème aigre**. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Servez les **quesadillas** avec la **sauce dip** à la **crème aigre**.

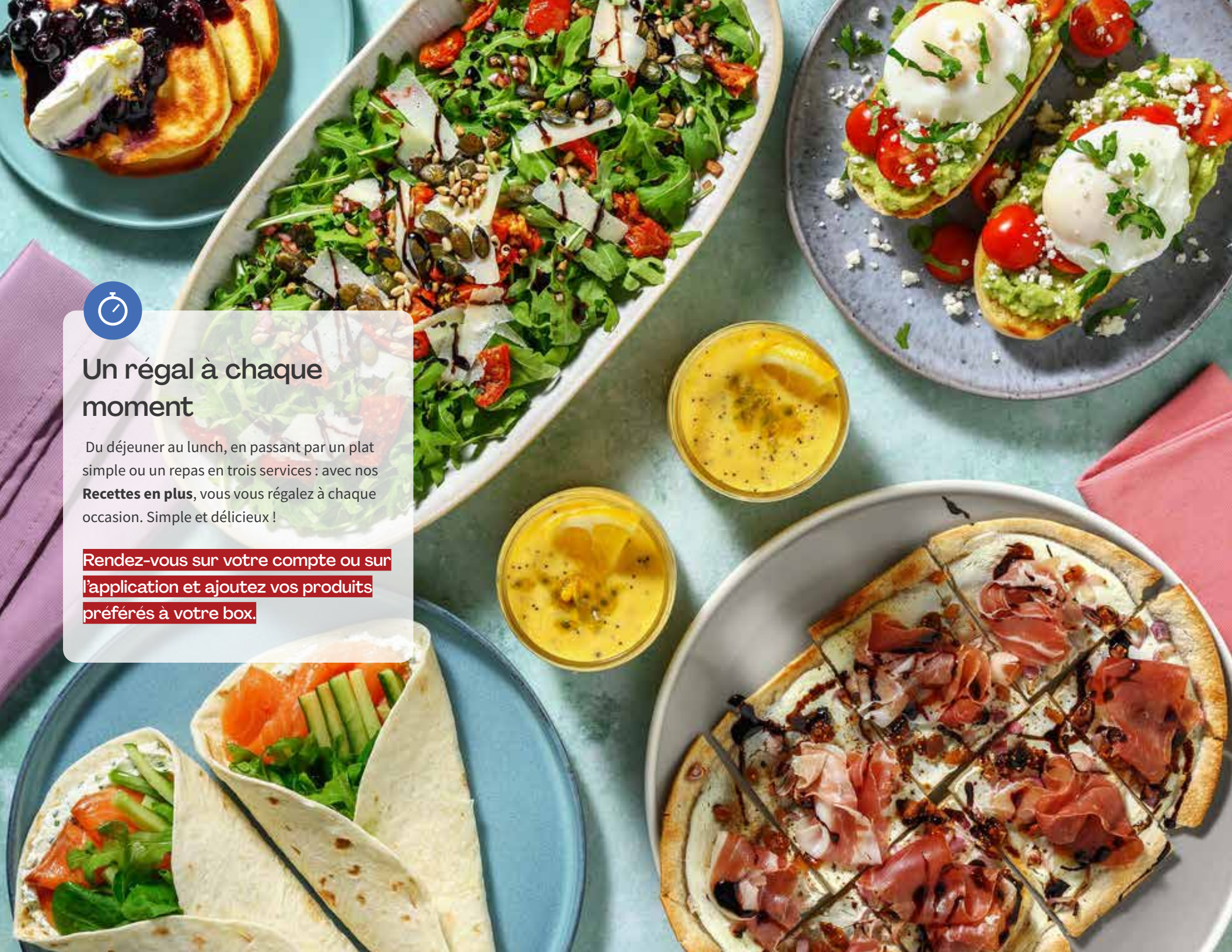
Bon appétit !



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 en inox, poêle

Ingrédients

Coriandre fraîche* (g)	10
Sauce hoisin (g)	50
Sauce à la cacahuète* (g)	120
Oignons frits (g)	30
Krupuk aux crevettes grises (g)	60
Émincé de cuisse de poulet* (g)	400
A ajouter vous-même	
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	2½
Ketjap manis [à faible teneur en sel] (cs)	1
Beurre [végétal] (cs)	½
Sambal Lucullus	à votre goût
Poivre et sel	à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3318 / 793	909 / 217
Lipides total (g)	49	13
Dont saturés (g)	15,5	4,2
Glucides (g)	46	12
Dont sucres (g)	21,1	5,8
Fibres (g)	3	1
Protéines (g)	42	12
Sel (g)	5,4	1,5

Allergènes

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

Poulet saté

sauce à la cacahuète, oignons frits et krupuk aux crevettes | 4 portions



Mise en bouche Durée totale : 15 - 20 min.



1. Préparer

- Ciselez finement la **coriandre fraîche**.
- Coupez le **poulet** en petites lanières dans la longueur.

2. Mariner le poulet

- Dans le bol, mélangez la **sauce hoisin** avec la **sauce soja** puis assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Ajoutez le **poulet** à la marinade et réservez jusqu'à utilisation.

3. Préparer la sauce à la cacahuète

- Versez la **sauce à la cacahuète** et le ketjap dans la casserole en inox puis réchauffez à feu doux en mélangeant bien. Ajoutez-y du sambal (ou de la harissa) à votre goût.
- Pendant ce temps, faites fondre le beurre dans la poêle et cuire le **poulet** 6 à 8 minutes à feu moyen. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût (voir conseil).

4. Servir

- Servez le **poulet** sur un plat à service et la **sauce à la cacahuète** séparément. Garnissez-la d'**oignons frits**.
- Garnissez le **poulet** et la sauce de **coriandre fraîche**.
- Accompagnez des **krupuk aux crevettes**.

Bon appétit !

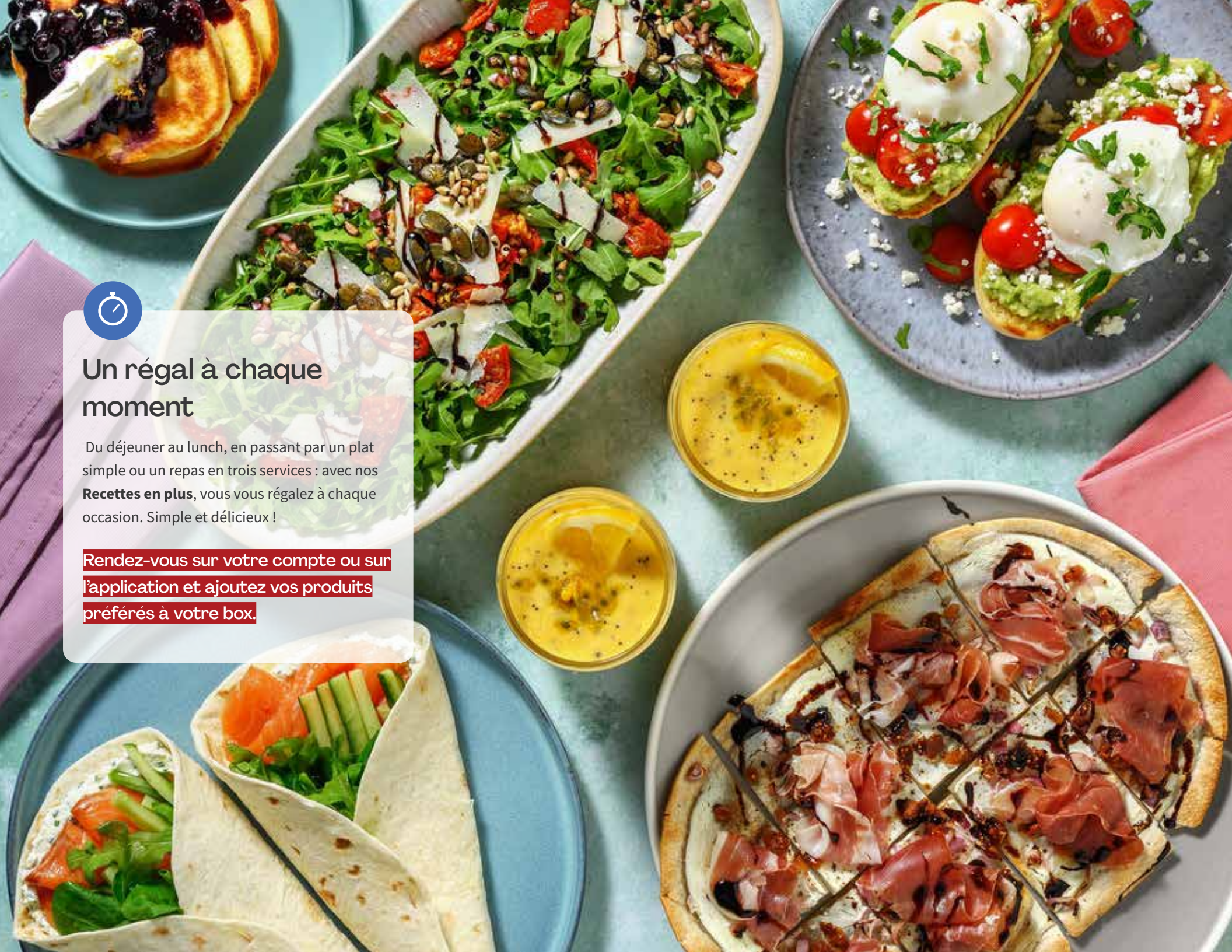
Conseil : Vous pouvez également faire griller le poulet au BBQ préalablement allumé. Le mode de préparation reste le même.



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

Petit bol

Ingrédients

Avocat (pièce(s))	2
Feta* (g)	50
Grenade (pièce(s))	1
Fromage de chèvre frais* (g)	200
Tomate (pièce(s))	1
Cresson* (g)	20
Crackers (pièce(s))	12
Fromage frais* (g)	100
À ajouter vous-même	
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur Les valeurs nutritionnelles sont basées sur une moyenne des 3 recettes.

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g*
Énergie (kJ/kcal)	806 /193
Lipides total (g)	14
Dont saturés (g)	5,4
Glucides (g)	5
Dont sucres (g)	1,8
Fibres (g)	4
Protéines (g)	5
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

3 garnitures différentes | 2 portions



Petit-déj Durée totale : 10 min.



1. Variation 1 : avocat, feta et grenade

- Répartissez 4 **crackers** sur 2 assiettes.
- Coupez 1 **avocat** en deux, retirez-en le noyau et la peau. Transférez la chair dans le petit bol et écrasez-la bien. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Faites rouler la **grenade** sur le plan de travail pour libérer les pépins, puis coupez-la en deux et épépinez-la.
- Étalez l'**avocat** sur les **crackers**. Émiettez la **feta** dessus et décorez des pépins de **grenade**.

2. Variation 2 : chèvre frais, tomate et cresson

- Répartissez 4 **crackers** sur 2 assiettes.
- Coupez la **tomate** en tranches.
- Étalez le **fromage de chèvre** sur les **crackers**.
- Ajoutez la **tomate** aux **crackers** puis assaisonnez de sel et de poivre à votre goût. Garnissez de **cresson**.

3. Variation 3 : fromage frais, avocat et cresson

- Répartissez 4 **crackers** sur 2 assiettes.
- Coupez 1 **avocat** en deux, puis retirez-en le noyau et la peau. Coupez-en la chair en tranches.
- Étalez le **fromage frais** sur les **crackers**.
- Disposez l'**avocat** dessus, puis assaisonnez de sel et de poivre à votre goût. Garnissez de **cresson**.

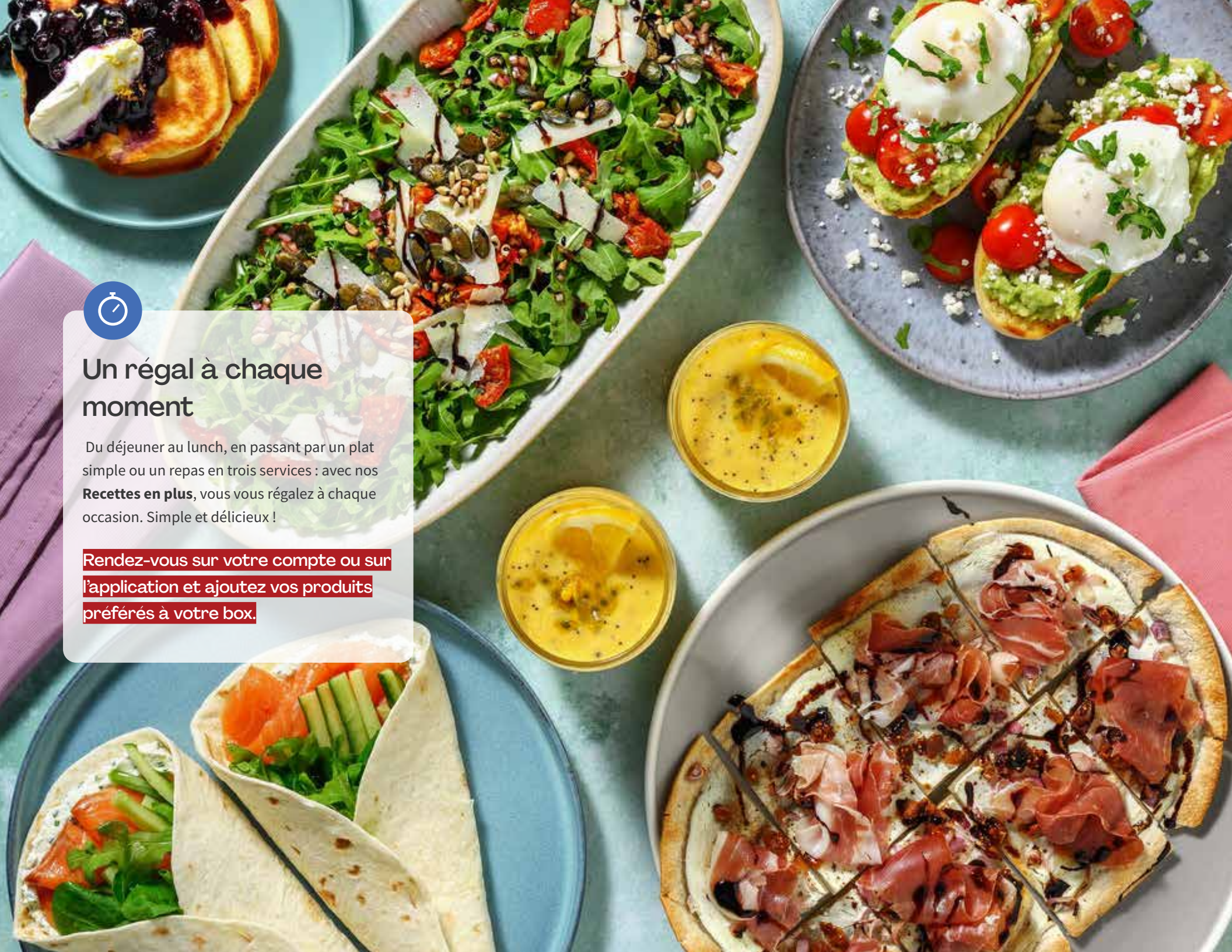
Bon appétit !



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 x2

Ingrédients

Fromage blanc maigre* (g)	1000
Myrtilles* (g)	125
Pomme* (pièce(s))	2
Cannelle en poudre (cc)	3
Noix de pécan concassées (g)	80
Orange* (pièce(s))	1
Mélange de cranberries et noix (g)	120
Noix de coco râpée (g)	40

A ajouter vous-même

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	537 / 128
Lipides total (g)	7
Dont saturés (g)	1,9
Glucides (g)	9
Dont sucres (g)	8
Fibres (g)	2
Protéines (g)	6
Sel (g)	0,1

Allergènes

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

Bols petit-déjeuner de fromage blanc et fruits frais

3 garnitures différentes | 2 portions par jour



Petit-déj Durée totale : 5 min.



1. Variation 1 : Fromage blanc avec myrtilles et noix de coco râpée (2 portions)

- Répartissez $\frac{1}{3}$ du **fromage blanc** dans 2 bols.
- Garnissez de **myrtilles** et de **noix de coco râpée**.
- Ajoutez du miel à votre goût.

2. Variation 2 : Fromage blanc aux pommes et noix de pécan (2 portions)

- Retirez le trognon de la **pomme** et coupez-la en dés.
- Répartissez $\frac{1}{3}$ du **fromage blanc** dans 2 bols.
- Garnissez de **pomme**, de **noix de pécan** et de **cannelle**.
- Ajoutez du miel à votre goût.

3. Variation 3 : Fromage blanc à l'orange, aux cranberries et aux noix (2 portions)

- Retirez la peau et la membrane blanche de l'**orange** à l'aide d'un couteau bien aiguisé puis coupez-en la chair en quartiers.
- Répartissez $\frac{1}{3}$ du **fromage blanc** dans 2 bols.
- Garnissez des quartiers d'**orange**, **cranberries** et **noix**.
- 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.

