

Banana bread au chocolat

chocolat au lait et noisettes

À vos fourneaux !

Durée totale : 60 min.

Temps de préparation : 15 min.

Temps de cuisson au four : 45 min.

Ustensiles

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

Ingrédients

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

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



1. Préparer

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

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



2. Faire fondre et mixer

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



3. Cuire

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



4. Servir

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

Bon appétit !



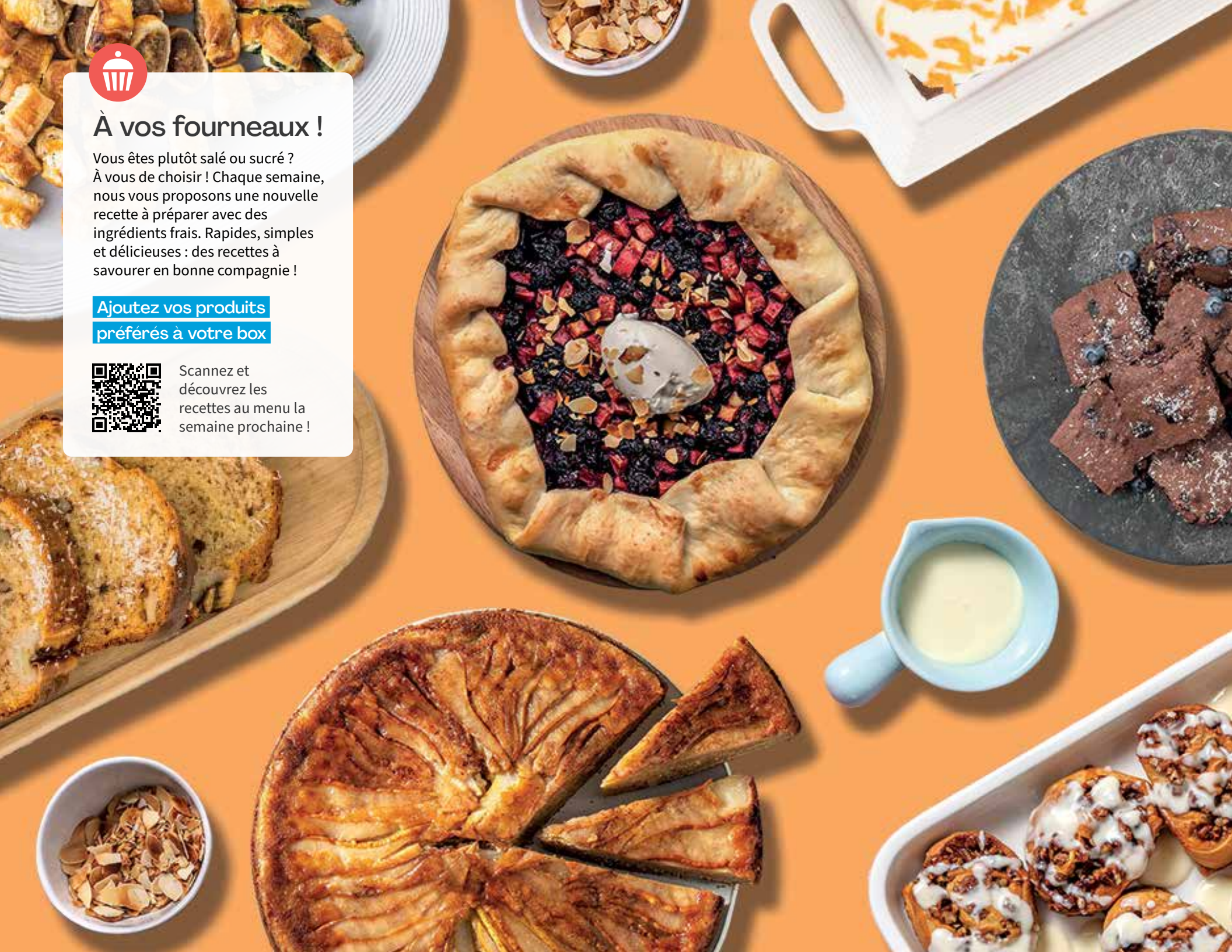
À vos fourneaux !

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

Ajoutez vos produits
préférés à votre box



Scannez et
découvrez les
recettes au menu la
semaine prochaine !



Brownies aux éclats de gaufre au sirop

aux amandes salées et pépites de chocolat

À vos fourneaux !

Durée totale : 40 min.

Préparation : 10 min.

Refroidissement / Cuisson au four : 30 min.

Ustensiles

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

Ingrédients

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

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



1. Préparer

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

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



2. Mélanger

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

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



3. Remplir le moule

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

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



4. Servir

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

Bon appétit !



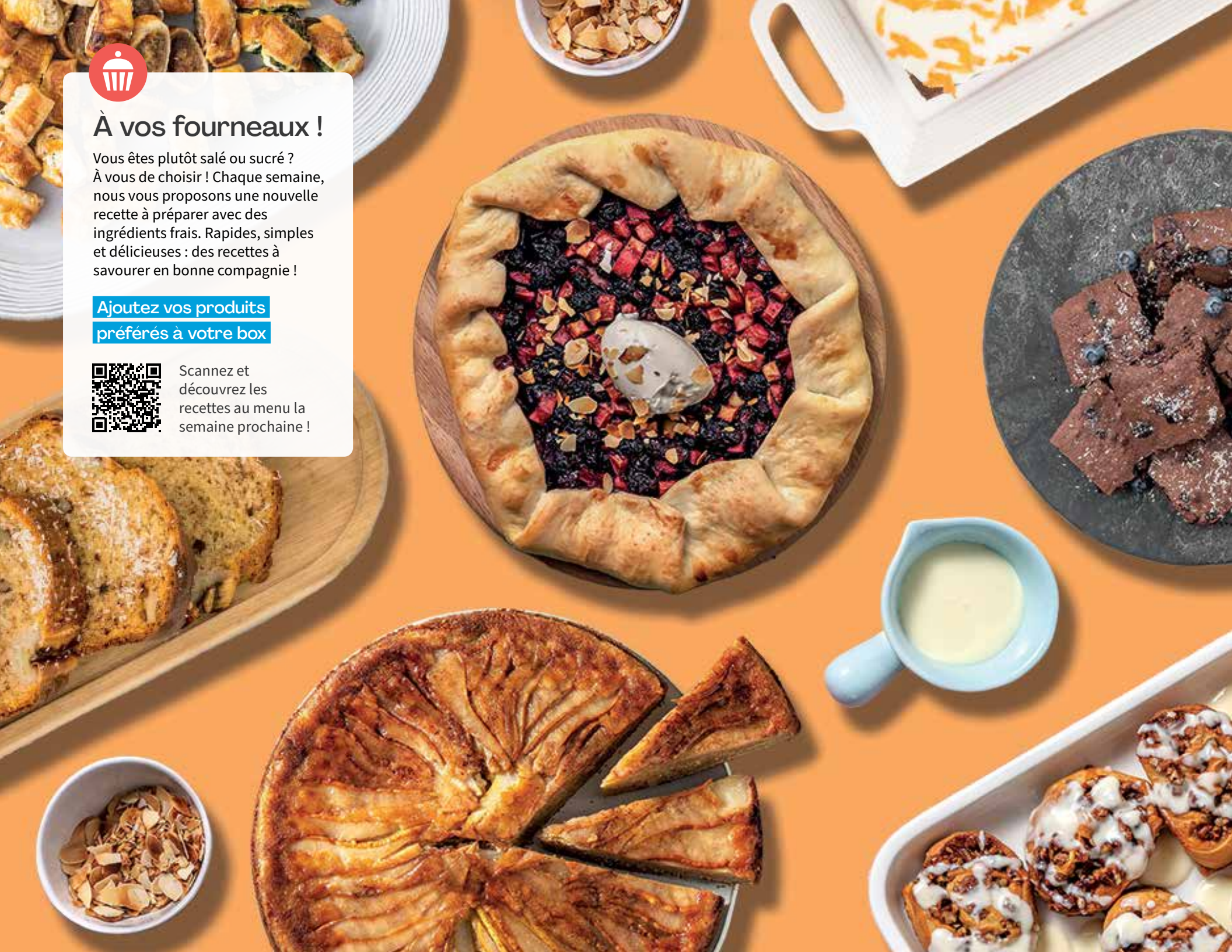
À vos fourneaux !

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

Ajoutez vos produits
préférés à votre box



Scannez et
découvrez les
recettes au menu la
semaine prochaine !



Toast d'avocat au jambon serrano & burrata

tomate et basilic frais

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, petit bol

Ingrédients de base

Huile d'olive vierge extra, vinaigre balsamique noir, huile d'olive, poivre et sel

Ingrédients pour 2 personnes

Avocat (pièce(s))	1
Jambon serrano* (g)	80
Tomate (pièce(s))	2
Burrata* (pièce(s))	1
Demi-baguette (pièce(s))	2
Basilic frais* (g)	10

À ajouter vous-même

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3242 / 775	819 / 196
Matières grasses (g)	42	11
dont acides gras saturés (g)	13,3	3,4
Glucides (g)	61	15
dont sucres (g)	4,9	1,2
Fibres alimentaires (g)	9	2
Protéines (g)	33	8
Sel (g)	3,4	0,9

Allergènes

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

Pour le weekend 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 deux côtés d'un peu d'huile d'olive. Salez et poivrez au goût. Disposez la **demi-baguette** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, face tranchée vers le haut et enfournez-les 5 à 7 minutes (voir conseil). Coupez l'**avocat** en deux et retirez-en le noyau et la peau. Détaillez-le en fines tranches dans la longueur.

Conseil : Si vous avez un grille pain, vous pouvez l'utiliser pour toaster la baguette.

2. Préparer la salsa

Ciselez le **basilic**. Coupez la **tomate** en petits dés. Dans le petit bol, composez une vinaigrette en mélangeant 2 cc de vinaigre balsamique noir, 1 cs d'huile d'olive vierge extra, du sel et du poivre. Mélangez-y la **tomate** et le **basilic**.

3. Déchirer la burrata

Déchirez la **burrata** en petits morceaux.

4. Servir

Servez la **demi-baguette** sur les assiettes. Garnissez-la de **jambon serrano** et **salsa de tomate**. Disposez les tranches d'**avocat** par-dessus et garnissez de **burrata**. Salez et poivrez généreusement au goût.

Bon appétit !



Avocat



Jambon serrano



Tomate



Burrata



Demi-baguette



Basilic frais

Variations yaourt-granola

framboise, myrtille, mangue et pomme

Ingrédients pour 5 petits déjeuner pour 2 personnes

Yaourt à la grecque bio* (g)	1300
Granola (g)	500
Framboises et myrtilles fraîches* (g)	300
Mangue (g)	1
Pomme (pièce)	2
Myrtilles* (g)	125

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Variation 1 pour 100 g*	Variation 2 pour 100 g*	Variation 3 pour 100 g*
Énergie (kJ/ kcal)	637/ 152	643/ 163	706/ 169
Matières grasses (g)	7,9	8,2	9,7
dont acides gras saturés (g)	3,0	3,2	3,8
Glucides (g)	14,5	14,2	13,2
dont sucres (g)	11,61	10,52	9,70
Fibres alimentaires (g)	1,9	2,1	2,2
Protéines (g)	4,0	4,1	5,0
Sel (g)	0,16	0,17	0,20

*une portion moyenne est de 300 g

Allergènes

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

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



Bonjour !

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

Mangue-myrtille

Variation 1 (2 portions)

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

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

Pomme-myrtille

Variation 2 (4 portions)

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

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

Framboise-myrtille

Variation 3 (4 portions)

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

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

Bon appétit !

Gâteau de gaufre au sirop

garniture maison au caramel

À vos fourneaux !

Durée totale : 70 min.

Préparation : 20 min.

Cuisson au four/refroidissement : 50 min.

Ustensiles

2x bol, moule à cake de 25 cm de longueur, mixeur, grand bol, casserole en inox, fouet

Ingrédients

	12 parts
Préparation pour cake (g)	400
Œuf* (pièce(s))	4
Beurre* (g)	250
Miettes de gaufre au sirop (g)	180
Crème fraîche liquide* (ml)	125
Sucre de canne (g)	150
À ajouter vous-même	
Beurre [végétal] (g)	115

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1823 /436
Lipides total (g)	28
Dont saturés (g)	16,6
Glucides (g)	42
Dont sucres (g)	22,9
Fibres (g)	0
Protéines (g)	5
Sel (g)	0,5

Allergènes

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



1. Préparer

- Préchauffez le four à 180°C.
- Sortez 250 g de **beurre** du réfrigérateur, coupez-le en dés et portez-le à température ambiante.
- Versez la **préparation pour cake** dans le grand bol et battez les **œufs** dans l'autre bol.



2. Enfourner le gâteau

- Ajoutez les dés de beurre, 5 cs de **sucre de canne** et les **œufs** dans le grand bol contenant la **préparation pour cake** et utilisez un fouet ou un batteur électrique pour les combiner en une pâte lisse.
- Versez la pâte dans le moule à cake beurré. Incorporez-y les $\frac{2}{3}$ des **miettes de gaufre au sirop**.
- Enfourez le moule à cake au milieu du four et faites cuire 45 à 50 minutes (voir conseil).
- Retirez le **gâteau** du four et laissez-le refroidir complètement.

Conseil : Au bout de 45 minutes, vérifiez la cuisson du gâteau en le piquant au centre avec une pique à brochette. Si elle en ressort propre, le gâteau est cuit.



3. Préparer la sauce au caramel

- Faites fondre 115 g de beurre dans la casserole en inox à feu moyen. Ajoutez-y le reste du **sucre de canne** une fois le beurre fondu et mélangez jusqu'à ce qu'il soit incorporé.
- Incorporez-y la **crème fraîche liquide** et portez à ébullition (voir conseil).
- Laissez mijoter le **caramel** 5 minutes tout en continuant de remuer.
- Retirez la casserole du feu et continuez de remuer 1 minute. Versez dans un 2e bol et laissez refroidir complètement.

Conseil : Le caramel est à ébullition lorsque de nombreuses bulles apparaissent en surface.



4. Servir

- Démoulez le **gâteau** et présentez-le sur un plateau de service.
- Garnissez-le de la **sauce au caramel maison** et du reste de **miettes de gaufre au sirop**.

Bon appétit !



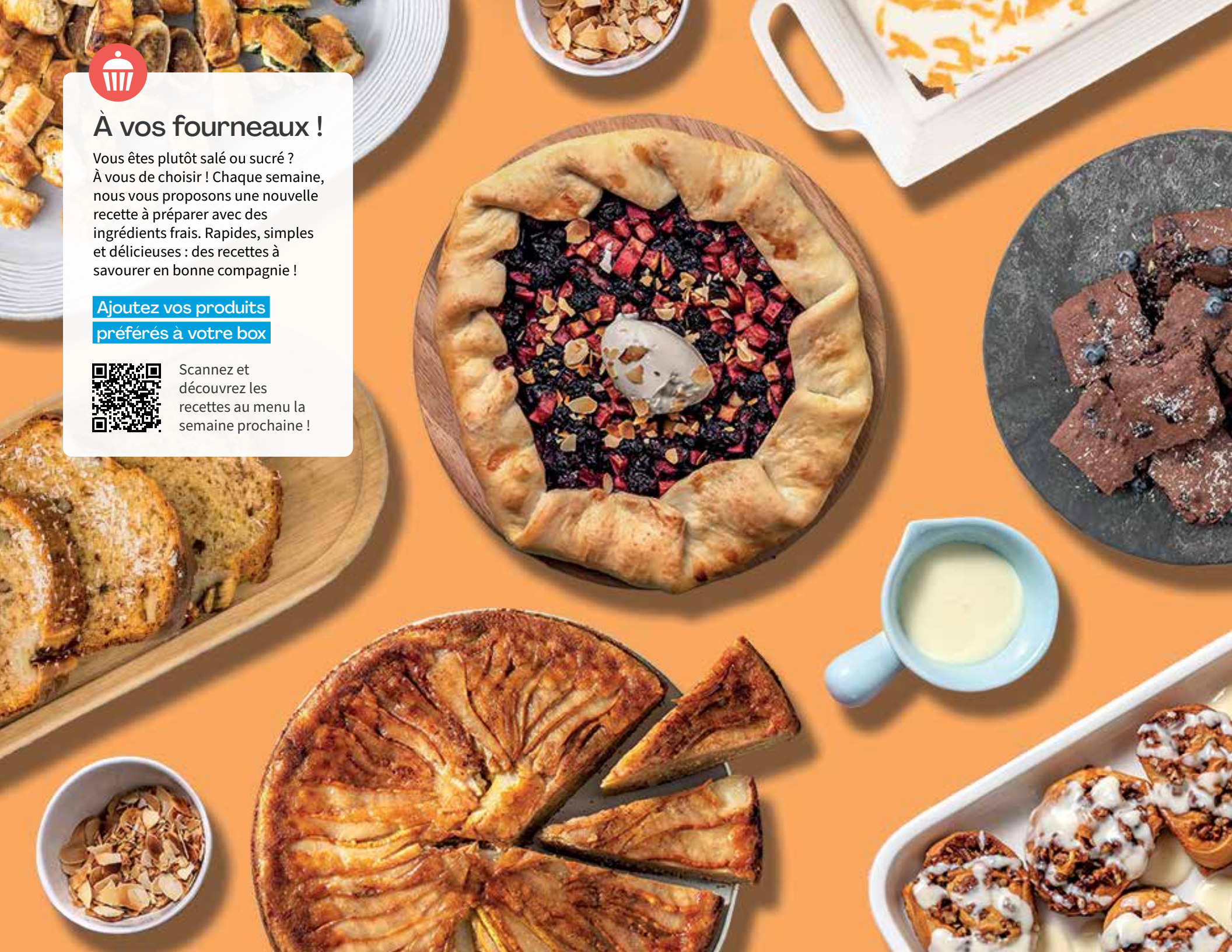
À vos fourneaux !

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

Ajoutez vos produits
préférés à votre box



Scannez et
découvrez les
recettes au menu la
semaine prochaine !



Box Pâtisserie | Crumble aux fruits des bois

framboises, myrtilles et pâte maison

À vos fourneaux !

Durée totale : 50 min.

Préparation : 10 min.

Cuisson au four/refroidissement : 40 min.

Ustensiles

Bol, grand bol, plat à four, zesteur, râpe

Ingrédients

	4 portions
Citron* (pièce(s))	1
Farine de blé (g)	200
Cannelle en poudre (cc)	3
Sucre de canne (g)	100
Framboises fraîches* (g)	125
Myrtilles fraîches (g)	125
Maizena (g)	8
A ajouter vous-même	

Beurre [végétal] (g)	100
Cassonade (cs)	2½

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1146 / 274
Lipides total (g)	11
Dont saturés (g)	7,1
Glucides (g)	40
Dont sucres (g)	19,4
Fibres (g)	2
Protéines (g)	4
Sel (g)	0

Allergènes

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



1. Préparer

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



2. Préparer la pâte

- Dans le grand bol, mélangez la **farine**, la **cannelle**, le **sucres de canne** et le zeste de **citron**.
- Ajoutez les dés de beurre et mélangez le tout avec les mains. Continuez à pétrir jusqu'à ce qu'une texture friable se forme et que la pâte colle une fois pressée.
- Réalisez de grosses miettes d'environ 1 cm en frottant et pressant la pâte entre vos doigts.



3. Cuire

- Dans le bol, mélangez les **myrtilles**, les **framboises**, la **Maizena** et 2,5 cs de cassonade.
- Versez le mélange de **fruits** dans le plat à four. Répartissez uniformément les miettes de pâte par-dessus.
- Enfournez le **crumble aux fruits des bois** 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré.



4. Servir

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

Bon appétit !



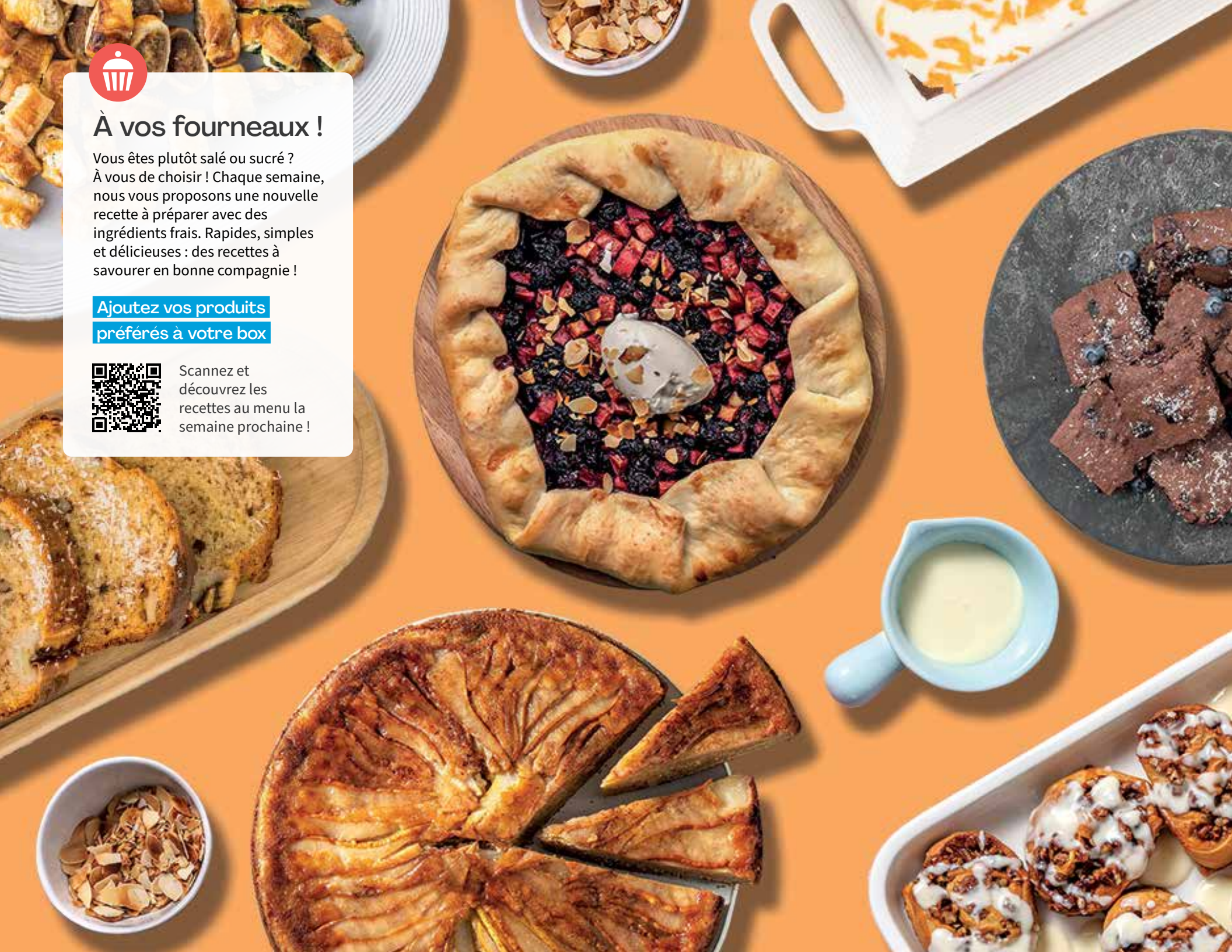
À vos fourneaux !

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

Ajoutez vos produits
préférés à votre box



Scannez et
découvrez les
recettes au menu la
semaine prochaine !



Box Smoothie
Faites le plein de vitamines!

1 Smoothie bowl à la mangue, myrtilles et lait de coco
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 aux épinards, à l'avocat et à la menthe
préparé avec de la banane et de l'orange

10 min.

Ustensiles

Blender ou bol profond avec mixeur plongeant

Ingrédients

	2p
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

À ajouter vous-même

Miel À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs Nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2422 / 579	466 / 111
Lipides total (g)	35	7
Dont saturés (g)	27,4	5,3
Glucides (g)	50	10
Dont sucres (g)	44,4	8,5
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	9	2
Sel (g)	0,2	0,0

1. Épluchez le **mangue** et coupez-en la chair en petits morceaux. Coupez le **fruit de la passion** en deux.

2. Mixez le **lait de coco**, le **mangue**, le **lait de coco** et le **yaourt** en **smoothie** épais dans le blender ou bol profond avec mixeur plongeant (voir conseil).

Conseil : Si vous préférez un smoothie un peu plus épais, ajoutez-y éventuellement des flocons d'avoine ou des fruits !

3. Si vous appréciez les saveurs sucrées, ajoutez un peu de miel au 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

10 min.



Ustensiles

Blender ou bol profond avec mixeur plongeant, petit bol

Ingrédients

	2p
Orange à jus (pièce(s))	1
Mangue (pièce(s))	2
Fruit de la passion (pièce(s))	1
Lait demi-écrémé* (ml)	250
Graines de lin (g)	15

À ajouter vous-même

Miel À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs Nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1137 /272	265 /63
Lipides total (g)	4	1
Dont saturés (g)	1,4	0,3
Glucides (g)	48	11
Dont sucres (g)	43,3	10,1
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	7	2
Sel (g)	0,2	0,1

Allergènes

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

1. Coupez l'**orange** en deux et pressez-la au-dessus du petit bol.
2. Épluchez les **mangues** et détaillez-en la chair en petits morceaux. Coupez le **fruit de la passion** en deux et sortez-en la chair à la cuillère.
3. Dans un blender, mixez les **fruits** avec le **lait** par personne 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 deux verres. Garnissez des **graines de lin**.

Smoothie extra vert aux épinards, à l'avocat et à la menthe

préparé avec de la banane et de l'orange

10 min.



Ustensiles

Blender ou bol profond avec mixeur plongeant

Ingrédients

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

À ajouter vous-même

Miel (cc) 2

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs Nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1662 /397	339 /81
Lipides total (g)	14	3
Dont saturés (g)	1,6	0,3
Glucides (g)	52	11
Dont sucres (g)	44,4	9,1
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	6	1
Sel (g)	0,0	0,0

Allergènes

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

1. Pressez 5 **oranges** au-dessus du bol (voir conseil). Pelez 2 **bananes** et coupez-les en rondelles.

Conseil : Si vous n'avez pas de presse-orange, vous pouvez mixer les oranges avec le reste.

2. Coupez l'**avocat** en deux et retirez-en le noyau et la peau. Coupez-en la chair en tranches. Effeuillez la **menthe**.

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

3. Ajoutez le **jus d'orange**, les feuilles de **menthe**, l'**avocat**, les rondelles de **banane**, 50 g d'**épinards** et le miel dans un mixeur ou bol profond. Mélangez au mixeur plongeant ou blender en un **smoothie** épais. Ajoutez un peu d'eau pour diluer le **smoothie** si vous le souhaitez.
4. Servez le **smoothie** dans des verres.



Box asperges au saumon | menu à 3 services

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

Durée de préparation : 90 - 100 min.



Pomme de terre



Crème fraîche liquide



Estragon et ciboulette frais



Huile d'olive au citron



Sauce hollandaise



Persil frisé frais



Noix de muscade



Cheesecake au citron



Asperges blanches



Échalote



Petit pain complet bio



Grenailles



Œuf



Lard



Gousse d'ail



Saumon fumé à froid



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

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 4 personnes

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

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

Box asperges au saumon | menu à 3 services



1. Préparer le velouté

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

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



4. Préparer le plat principal

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



2. Garnir le velouté

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

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



5. Cuire et servir le plat principal

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



3. Servir le velouté

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



6. Servir le dessert

- Servez le **cheesecake** en dessert.

Bon appétit !

Box asperges et jambon | menu à 3 services

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

Durée de préparation : 90 - 100 min.



Pomme de terre



Asperges blanches



Crème fraîche
liquide



Échalote



Estragon et
ciboulette frais



Petit pain
complet bio



Huile d'olive
au citron



Grenailles



Sauce hollandaise



Œuf



Persil frisé frais



Tranches de
jambon fumé



Lard



Noix de muscade



Gousse d'ail



Cheesecake
au citron



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

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 4 personnes

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

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

Box asperges et jambon | menu à 3 services



1. Préparer le velouté

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

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



4. Préparer le plat principal

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



2. Garnir le velouté

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

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



5. Cuire et servir le plat principal

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



3. Servir le velouté

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



6. Servir le dessert

- Servez le **cheesecake** en dessert.

Bon appétit !

Asperges au saumon fumé et sauce hollandaise

grenailles et œuf dur

Durée totale : 40 min.

Ustensiles

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

Ingrédients pour 2 personnes

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

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



1. Cuire les grenailles

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

2. Cuire les asperges

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

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

3. Préparer les garnitures

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

4. Servir

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

Bon appétit !



Asperges blanches



Grenailles



Sauce hollandaise



Œuf



Persil frisé frais



Saumon fumé à froid



Envie de plus ?

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

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



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



Asperges au jambon fumé et sauce hollandaise

grenailles et œuf dur

Durée totale : 40 min.

Ustensiles

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

Ingrédients pour 2 personnes

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

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

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



1. Cuire les grenailles

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

2. Cuire les asperges

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

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

3. Préparer les garnitures

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

4. Servir

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

Bon appétit !



Asperges blanches



Grenailles



Sauce hollandaise



Œuf



Persil frisé frais



Jambon fumé



Envie de plus ?

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

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



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



Velouté d'asperges estragon et croûtons maison

Durée totale : 35 min.

Ustensiles

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

Ingrédients pour 4 personnes

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

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



1. Préparer

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

2. Cuire le velouté

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

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

3. Préparer la garniture

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

4. Servir

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



Pomme de terre



Asperges blanches



Crème fraîche liquide



Échalote



Estragon et ciboulette frais



Petite boule de pain bio



Huile d'olive au citron



Noix de muscade



Gousse d'ail



Lard



Envie de plus ?

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

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



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



Nachos garnis au guacamole maison

cheddar, jalapeños et crème aigre

Durée de préparation : 30 min.



Cheddar râpé



Jalapeños coupés



Oignon nouveau



Avocat



Échalote



Citron vert



Tomate



Gousse d'ail



Crème aigre bio



Chips de tortillas au piment doux



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

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, grand bol

Ingrédients pour 4 personnes

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

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



1. Préparer

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



3. Préparer le guacamole

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



2. Couper

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



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



4. Servir

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

Bon appétit !



Tarte aux pommes façon hollandaise

12 parts | crème fouettée à la cannelle

Durée de préparation : 60 min.



Raisins secs



Œuf



Beurre



Farine de blé



Levure chimique



Pomme



Cannelle en poudre



Sucre de canne



Crème fraîche liquide



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

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

2x bol mélangeur, moule à gâteau/tarte d'un diamètre de 24 cm, mixeur, bol, essuie-tout, papier sulfurisé, film alimentaire, 2x petit bol

Ingrédients

Raisins secs (g)	80
Œuf* (pièce(s))	2
Beurre* (g)	200
Farine de blé (g)	300
Levure chimique (g)	16
Pomme* (pièce(s))	3
Cannelle en poudre (cc)	3
Sucre de canne (g)	160
Crème fraîche liquide* (ml)	200
A ajouter vous-même	
Sucre (cs)	2
Sel (cc)	½
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1223 /292
Lipides total (g)	16
Dont saturés (g)	9,4
Glucides (g)	34
Dont sucres (g)	18,6
Fibres (g)	2
Protéines (g)	4
Sel (g)	0,6

Allergènes

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



1. Préparer

- Préchauffez le four à 180°C.
- Sortez le **beurre** du réfrigérateur et portez-le à température ambiante.
- Faites tremper les **raisins secs** dans le petit bol rempli d'eau tiède 15 minutes.
- Beurrez un moule à gâteau/tarte rond ou tapissez-le de papier sulfurisé.



2. Préparer la pâte

- Ajoutez le **beurre** dans le grand bol mélangeur et battez-le 3 à 4 minutes au mixeur.
- Ajoutez 1 **œuf** après 2 minutes et continuez à mélanger.
- Ajoutez la **farine**, 180 g de **sucres de canne**, la **levure chimique** et ¼ de cc de sel.
- Pétrissez jusqu'à obtenir une pâte uniforme à l'aide d'un mixeur muni du crochet pétrisseur ou de vos mains.
- Couvrez le bol avec la pâte de film alimentaire et laissez reposer au réfrigérateur 10 minutes.



3. Préparer la garniture

- Pendant ce temps, égouttez les **raisins secs** et séchez-les.
- Épluchez et retirez le trognon des **pommes**, puis coupez-les en petits dés.
- Mélangez les **pommes** avec les **raisins secs**, le reste du **sucres de canne**, les ¾ de la **cannelle** et 1 cs de sucre cristallin.



4. Apprêter la tarte

- Utilisez les ¾ de la pâte pour couvrir le fond et les côtés du moule. Versez-y le mélange aux **pommes** et étalez-le uniformément.
- Façonnez de fins rouleaux avec le reste de la pâte pour former la croûte supérieure de la **tarte**.
- Disposez les minces rouleaux en formant de croissillons sur le mélange de **pommes**.
- Battez un **œuf** dans le petit bol. Badigeonnez-en la pâte.



5. Enfourner la tarte

- Enfournez la **tarte** 45 à 50 minutes, ou jusqu'à ce que le dessus de la **tarte** soit doré.



6. Servir

- Versez la **crème fraîche liquide** dans le 2e bol mélangeur et ajoutez-y 1 cs de sucre cristallin et le reste de la **cannelle**.
- Fouettez au mixeur électrique ou un fouet 3 à 4 minutes, ou jusqu'à ce que des pics moyennement fermes se forment.
- Servez la **tarte aux pommes** avec la **crème fouettée à la cannelle**.

Bon appétit !

Soupe dahl indienne et pain à l'ail maison

3 - 4 portions

Ustensiles

Bol, râpe, 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
Poivre et sel	à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

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

Végé Durée totale : 20 min.



1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Sortez le beurre du réfrigérateur et 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 mou 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 **baguette** et entre les tranches.
- Enfourez 10 minutes, ou jusqu'à ce que le **fromage** soit doré.

4. Servir

- Présentez le **pain à l'ail** sur un plat à service et garnissez-le du reste de **ciboulette**.
- Cassez le **pain** en morceaux une fois à table.

Bon appétit !



Demi-baguette



Gousse d'ail



Ciboulette fraîche



Parmigiano Reggiano AOP



Cheddar râpé



Soupe dahl à l'indienne



Un régal à chaque moment

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

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



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

3 - 4 portions

Ustensiles

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

Ingrédients

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

À ajouter vous-même

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	446 / 107
Matières grasses (g)	5
dont acides gras saturés (g)	2
Glucides (g)	11
dont sucres (g)	3
Fibres alimentaires (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.

Recettes Express Durée totale : 20 min.



1. Préparer

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

2. Garnir le pain

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

3. Enfourner

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

4. 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 !



Demi-baguette



Basilic frais



Passata



Épices italiennes



Mini-tomates roma



Mozzarella



Soupe de tomates et boulettes de viande



Envie de plus ?

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

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



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



Soupe de tomate aux boulettes de viande et baguette caprese

2 portions

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, saladier, marmite à soupe

Ingrédients

Mozzarella* (boule(s))	2
Tomate (pièce(s))	4
Basilic frais* (g)	10
Demi-baguette (pièce(s))	2
Roquette et mâche* (g)	40
Pesto* (g)	40
Crème balsamique (ml)	8
Soupe de tomates et boulettes de viande* (ml)	1000
A ajouter vous-même	
Huile d'olive vierge extra (cs)	1
Vinaigre de vin blanc (cc)	1
Poivre et sel	à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	521 /125
Matières grasses (g)	7
dont acides gras saturés (g)	2,8
Glucides (g)	10
dont sucres (g)	2,6
Fibres alimentaires (g)	1
Protéines (g)	5
Sel (g)	0,8

Allergènes

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

Durée totale : 10 min.



1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Déchirez la **mozzarella** en morceaux et coupez la **tomate** en rondelles.
- Ciselez le **basilic** en lanières.

2. Enfourner

- Enfourez la **demi-baguette** 6 minutes.
- Pendant ce temps, dans le saladier, préparez une vinaigrette avec, par personne : ½ cs d'huile d'olive et 1 cc de vinaigre de vin blanc. Ajoutez-y la salade, mélangez. Salez et poivrez à votre goût.

3. Garnir le pain

- Coupez la **baguette** en deux dans la longueur et tartinez-la de **pesto**. Garnissez-la ensuite de **salade, tomate, basilic** et **mozzarella**.
- Arrosez de **crème balsamique** et ½ cs d'huile d'olive vierge extra par personne. Salez et poivrez.

4. Réchauffer la soupe et servir

- Pendant ce temps, réchauffez la **soupe** dans la marmite à soupe à feu moyen-vif.
- Versez la **soupe** dans des assiettes creuses. Servez avec la **baguette caprese**.

Bon appétit !



Mozzarella



Tomate



Basilic frais



Demi-baguette



Roquette et mâche



Pesto



Crème balsamique



Soupe de tomates et boulettes de viande



Envie de plus ?

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

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



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



Pain turc au poulet effiloché relevé

mayo à la sriracha et poivron

Ustensiles

Poêle

Ingrédients

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

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

Recettes Express Durée totale : 15 min.



1. Préparer

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

2. Cuire le poulet effiloché

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

3. Enfourner le pain

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

4. Servir

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

Bon appétit !



Oignon



Concombre



Poivron



Gousse d'ail



Poulet effiloché



Sauce au chili sucrée et épicée



Mini-pide turc



Mayo à la sriracha



Radicchio et laitue iceberg



Envie de plus ?

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

Ajoutez vos produits préférés à votre box.



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



Baguette caprese

pesto, mozzarella et basilic frais

Ustensiles

Saladier, plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé

Ingrédients pour 2 personnes

Pesto* (g)	40
Roquette et mâche* (g)	40
Demi-baguette (pièce(s))	2
Crème balsamique (g)	8
Mozzarella* (boule(s))	2
Tomate (pièce(s))	4
Basilic frais* (g)	10

À ajouter vous-même

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3489 / 834	754 / 180
Matières grasses (g)	43	9
dont acides gras saturés (g)	18	4,0
Glucides (g)	74	16
dont sucres (g)	9,3	2,0
Fibres alimentaires (g)	7	2
Protéines (g)	36	8
Sel (g)	2,4	0,5

Allergènes

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

Recettes Express Durée totale : 10 min.



1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Déchirez la **mozzarella** en morceaux et coupez la **tomate** en rondelles.
- Ciselez le **basilic** en lanières.

2. Enfourner

- Enfournez la **demi-baguette** 6 minutes.
- Si vous aimez déguster votre pain chaud, tartinez-le d'abord de **pesto**, puis garnissez-le de la **tomate**, de la **mozzarella** et du **basilic**.
- Disposez la **baguette** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-la 6 minutes. Passez à l'étape suivante.

3. Préparer la salade

- Pendant ce temps, dans le saladier, préparez une vinaigrette avec, par personne : 1/2 cs d'huile d'olive vierge extra et 1 cc de vinaigre de vin blanc.
- Ajoutez-y la **roquette et la mâche**, mélangez. Salez et poivrez.

4. Garnir la baguette

- Coupez la **baguette** en deux dans la longueur et - si vous ne l'avez pas encore garnie - tartinez-la de **pesto**.
- Garnissez-la ensuite de **salade**, **tomate**, **basilic** et **mozzarella**.
- Arrosez de **crème balsamique** et de 1/2 cs d'huile d'olive vierge extra par personne. Salez et poivrez.

Bon appétit !



Pesto



Roquette et mâche



Demi-baguette



Crème balsamique



Mozzarella



Tomate



Basilic frais



Envie de plus ?

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

Ajoutez vos produits préférés à votre box.



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



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

Ustensiles

Bol, fouet, poêle

Ingrédients pour 2 personnes

	2p
Myrtilles* (g)	125
Banane (pièce(s))	4
Œuf de poule* (pièce(s))	6
Cannelle en poudre (sachet(s))	1
Noix de coco râpée (g)	60
A ajouter vous-même	
Miel (cs)	1
Huile de tournesol (cs)	1
Farine (cs)	1
Sel (cc)	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3253 / 777	626 / 149
Matières grasses (g)	42	8
dont acides gras saturés (g)	24,0	4,6
Glucides (g)	68	13
dont sucres (g)	55,8	10,7
Fibres alimentaires (g)	11	2
Protéines (g)	25	5
Sel (g)	3,0	0,6

Allergènes

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

Recettes Express Durée totale : 10 min.



1. Préparer

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

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

2. Préparer la pâte

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

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

3. Cuire

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

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

4. Servir

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

Bon appétit !



Myrtilles



Banane



Œuf de poule



Cannelle en poudre



Noix de coco râpée



Envie de plus ?

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

Ajoutez vos produits préférés à votre box.



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



Conchiglie fraîches à la sauce tomate et viande hachée

garnies de grana padano

Ustensiles

Casserole avec couvercle, poêle

Ingrédients pour 2 personnes

Cubes de tomate aux oignons (boîte(s))	1
Spaghetti frais* (g)	250
Viande hachée de bœuf, porc et veau aux herbes* (g)	200
Copeaux de Grana Padano AOP* (g)	40
Basilic frais* (g)	10
À ajouter vous-même	
Huile d'olive (cs)	¼

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3117 /745	698 /167
Matières grasses (g)	28	6
dont acides gras saturés (g)	11,1	2,5
Glucides (g)	84	19
dont sucres (g)	12,2	2,7
Fibres alimentaires (g)	6	1
Protéines (g)	39	9
Sel (g)	3	0,8

Allergènes

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

Recettes Express Durée totale : 10 min.



1. Cuire les pâtes

Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole pour les **pâtes fraîches** et faites-les cuire 4 à 5 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les en conservant un peu d'eau de cuisson et réservez-les sans couvercle.

2. Préparer la sauce

Pendant ce temps, faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et faites-y cuire la **viande hachée** 3 minutes en l'émiettant. Ajoutez les **cubes de tomate** et laissez mijoter à feu doux 2 à 3 minutes, ou jusqu'à ce que les **pâtes fraîches** soient prêtes.

3. Mélanger

Ajoutez la moitié de la **sauce** aux **pâtes** et mélangez bien.

4. Servir

Servez les **pâtes** dans des assiettes creuses et versez la **sauce** restante par-dessus. Garnissez de **copeaux de grana padano** et du **basilic frais**.

Bon appétit !



Cubes de tomate aux oignons



Spaghetti frais



Viande hachée de bœuf, porc et veau aux herbes



Copeaux de Grana Padano AOP



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.



Flammekueche au chorizo

2 portions | garni de pesto de poivron et roquette

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé

Ingrédients de base

Poivre et sel

Ingrédients pour 2 personnes

Flammekueche* (pièce(s))	2
Crème aigre bio* (g)	100
Dés de chorizo* (g)	50
Tomates séchées* (g)	70
Pesto de poivron* (g)	50
Échalote (pièce(s))	1
Roquette* (g)	40

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	½
--------------------	---

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2274 /544	790 /189
Matières grasses (g)	27	9
dont acides gras saturés (g)	9	3,1
Glucides (g)	52	18
dont sucres (g)	9,4	3,3
Fibres alimentaires (g)	3	1
Protéines (g)	21	7
Sel (g)	3	1

Allergènes

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

Recettes Express Durée totale : 15 min.



1. Préparer

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

2. Couper

- Coupez l'**échalote** en demi-rondelles.
- Émincez les **tomates séchées** en fines lanières.

3. Cuire

- Tartinez la **flammekueche** de **crème aigre**.
- Répartissez les **dés de chorizo**, l'**échalote** et les **tomates séchées** dessus.
- Arrosez le tout de ½ cs d'huile d'olive.
- Enfournerez la **flammekueche** 8 à 10 minutes, ou jusqu'à ce qu'elle soit dorée.

4. Servir

- Coupez la **flammekueche** en parts et répartissez le **pesto de poivron** dessus.
- Garnissez de **roquette**.

Bon appétit !



Flammekueche



Crème aigre bio



Dés de chorizo



Tomates séchées



Pesto de poivron



Échalote



Roquette



Envie de plus ?

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

Ajoutez vos produits préférés à votre box.



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



Smoothie bowl rose

banane-framboise-kiwi

Ustensiles

Blender ou bol profond avec mixeur plongeant

Ingrédients de base

Miel

Ingrédients pour 2 personnes

Banane (pièce(s))	1
Framboises* (g)	100
Yaourt entier bio* (g)	150
Kiwi vert* (pièce(s))	1
À ajouter vous-même	
Miel (cs)	2

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	827 / 198	341 / 82
Matières grasses (g)	3	1
dont acides gras saturés (g)	1,9	0,8
Glucides (g)	35	14
dont sucres (g)	31,3	12,9
Fibres alimentaires (g)	3	1
Protéines (g)	4	2
Sel (g)	0,1	0,0

Allergènes

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

Recettes Express Durée totale : 10 min.



1. Griller

- Epluchez le **kiwi** et coupez-le en rondelles.
- Coupez la moitié de la **banane** en gros morceaux. Détaillez le reste en rondelles.

2. Caraméliser

- Réservez les rondelles de **kiwi**, de **banane** et quelques **framboises** pour la garniture.

3. Mixer

- Mixez les morceaux de **banane**, 100 g de **framboises**, 150 g de **yaourt** et 2 cs de miel au mixeur ou dans un bol profond avec mixeur plongeant jusqu'à obtention d'un **smoothie** épais.

4. Servir

- Servez le **smoothie** dans des assiettes creuses ou des bols.
- Garnissez-le des rondelles de **kiwi**, **banane** et **framboises** réservées.

Bon appétit !



Banane



Framboises



Yaourt entier bio



Kiwi vert



Envie de plus ?

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

Ajoutez vos produits préférés à votre box.



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



Petit pain brioché garni de salade aux œufs & crevettes

ciboulette et mayonnaise au paprika

Ustensiles

Poêle, 2x bol, petite casserole avec couvercle

Ingrédients de base

Beurre, vinaigre de vin blanc, poivre et sel

Ingrédients pour 2 personnes

Petits pains briochés (pièce(s))	2
Crevettes* (g)	90
Mayonnaise* (g)	75
Paprika en poudre (sachet(s))	⅓
Ciboulette fraîche* (g)	10
Œuf de poule* (pièce(s))	4
À ajouter vous-même	
Beurre (cs)	1
Vinaigre de vin blanc (cc)	1
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2735 /654	1122 /268
Matières grasses (g)	49	20
dont acides gras saturés (g)	11,2	4,6
Glucides (g)	28	12
dont sucres (g)	4,1	1,7
Fibres alimentaires (g)	2	1
Protéines (g)	24	10
Sel (g)	1,7	0,7

Allergènes

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

Recettes Express Durée totale : 15 min.



1. Préparer

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 (durs). Plongez-les ensuite dans l'eau froide. Pendant ce temps, faites chauffer ½ cs d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et faites-y cuire les **crevettes** 3 minutes en remuant. Retirez-les de la poêle et laissez-les refroidir complètement.

2. Cuire les pains

Faites chauffer 1 cs de beurre dans la même poêle à feu moyen-vif. Coupez les **pains briochés** en deux et disposez-les dans la poêle, face tranchée vers le bas. Baissez le feu et faites-les cuire 3 à 5 minutes pour qu'ils soient croustillants.

3. Préparer la salade

Ciselez finement la **ciboulette** et émincez les **crevettes**. Écalez les **œufs**. Écrasez 3 **œufs** dans le bol à la fourchette. Mélangez-y les **crevettes**, ⅓ de la **mayonnaise**, 1 cc de **paprika en poudre**, 1 cc de vinaigre de vin blanc et la moitié de la **ciboulette**. Salez et poivrez au goût. Dans l'autre bol, mélangez le reste de **mayonnaise**, 1 cc de **paprika en poudre** et 1 cs d'eau. Coupez l'**œuf** restant en rondelles pour la garniture.

4. Servir

Garnissez le **petit pain brioché** de **salade aux œufs**. Disposez-y les rondelles d'**œuf**. Parsemez de **mayonnaise au paprika** et garnissez de **ciboulette**. Salez et poivrez au goût.

Bon appétit !



Petits pains briochés



Crevettes



Mayonnaise



Paprika en poudre



Ciboulette fraîche



Œuf de poule



Envie de plus ?

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

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



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



Smoothie aux myrtilles et à la mangue

préparé avec de la banane et du lait de coco

Ustensiles

Blender ou bol profond avec mixeur plongeant

Ingrédients pour 2 personnes

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1609 / 385	456 / 109
Matières grasses (g)	23	7
dont acides gras saturés (g)	19,8	5,6
Glucides (g)	38	11
dont sucres (g)	32,4	9,2
Fibres alimentaires (g)	4	1
Protéines (g)	4	1
Sel (g)	0,1	0,0

Allergènes

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

Recettes Express Durée totale : 5 min.



1. Préparer

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

2. Éplucher

Épluchez la **mangue** et coupez-en la chair en petits morceaux (voir conseil).

Conseil : Si la mangue n'est pas encore mûre, laissez-la mûrir 1 jour dans un sac en papier fermé à température ambiante.

3. Mixer

Ajoutez la **banane**, la **mangue**, le **lait de coco** et les **myrtilles** au blender ou bol profond. Mixez le tout au blender ou mixeur plongeant jusqu'à obtention d'un **smoothie** épais.

4. Servir

Servez le **smoothie** dans 2 verres.

Bon appétit !



Lait de coco



Myrtilles



Banane



Mangue



Envie de plus ?

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

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



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



Pain à l'ail au fromage et ciboulette

cheddar et Parmigiano Reggiano

Ustensiles

Bol de service, bol, râpe fine

Ingrédients pour 2 personnes

Demi-baguette (pièce(s))	2
Gousse d'ail (pièce(s))	3
Parmigiano Reggiano AOP* (pièce(s))	1
Ciboulette fraîche* (g)	10
Cheddar râpé* (g)	50
À ajouter vous-même	
Beurre (g)	20
Huile d'olive vierge extra (cs)	4
Sel (pincée)	1

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3174 / 759	1501 / 359
Matières grasses (g)	45	21
dont acides gras saturés (g)	16,4	7,8
Glucides (g)	68	32
dont sucres (g)	1,8	0,9
Fibres alimentaires (g)	5	2
Protéines (g)	20	10
Sel (g)	2,1	1

Allergènes

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

Durée totale : 20 min.



1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Sortez le beurre du réfrigérateur pour le porter 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, l'**ail** et $\frac{2}{3}$ de la **ciboulette**.
- Assaisonnez d'une bonne pincée de sel.

3. Enfourner

- Taillez les **demi-baguettes** en diagonale, mais ne les coupez pas entièrement.
- Tartinez généreusement l'intérieur des tranches de **beurre à l'ail**.
- Répartissez le **cheddar râpé** et le **Parmigiano Reggiano** sur le dessus de la **baguette** et entre les tranches.
- Enfournez 10 minutes jusqu'à ce que le fromage soit bien doré.

4. Servir

- Présentez le **pain à l'ail** sur un plat à service et garnissez-les du reste de **ciboulette**.
- Cassez le **pain** en morceaux une fois à table.

Bon appétit !



Demi-baguette



Gousse d'ail



Parmigiano Reggiano AOP



Ciboulette fraîche



Cheddar râpé



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.

