

## 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, moule à cake de 25 cm de longueur, grand bol, mixeur à main, papier sulfurisé

## Ingrédients

Préparation pour banana bread (g)	400
Banane (pièce(s))	3
Cannelle en poudre (cc)	3
Noix de pécan concassées (g)	50
Morceaux de dattes séchées (g)	40
Raisins secs (g)	40
À ajouter vous-même	
Huile de tournesol (ml)	100
Eau (ml)	90
Miel (cs)	3

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1273 /304
Lipides total (g)	13
Dont saturés (g)	2
Glucides (g)	40
Dont sucres (g)	25,1
Fibres (g)	2
Protéines (g)	5
Sel (g)	0,5

## Allergènes

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

# Banana bread maison aux noix de pécan

dattes et raisins secs | 10 tranches



Pâtisserie Durée totale : 60 – 70 min.



## 1. Préparer

- Préchauffez le four à 160°C.
- Faites tremper les **dattes** et les **raisins secs** dans un bol rempli d'eau.
- Dans l'autre bol, écrasez finement 2 **bananes** à la fourchette (voir conseil). Ajoutez-y le miel et la **cannelle en poudre**, puis mélangez bien.

**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 aussi les écraser au mixeur à main ou robot ménager.

## 3. Cuire le banana bread

- Versez la pâte dans le moule à cake.
- Coupez la 3e **banane** en deux dans la longueur, placez les deux moitiés sur le dessus et enfoncez-les légèrement dans la pâte. Elles doivent être encore visibles.
- Enfourez le **banana bread** 45 à 55 minutes.

## 2. Préparer la pâte

- Graissez le moule à cake ou recouvrez l'intérieur de papier sulfurisé.
- Dans le grand bol, mélangez les **bananes** écrasées avec la **préparation pour banana bread**, l'huile de tournesol et l'eau. Mélangez le tout au mixeur plongeant.
- Incorporez-y les morceaux de **noix de pécan**, les **raisins secs** et **dattes**.

## 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 (voir conseil).

**Conseil :** Conseil : Si vous souhaitez déguster votre banana bread chaud le lendemain, faites-en griller brièvement des tranches dans un grille-pain ou enfourez-les brièvement.

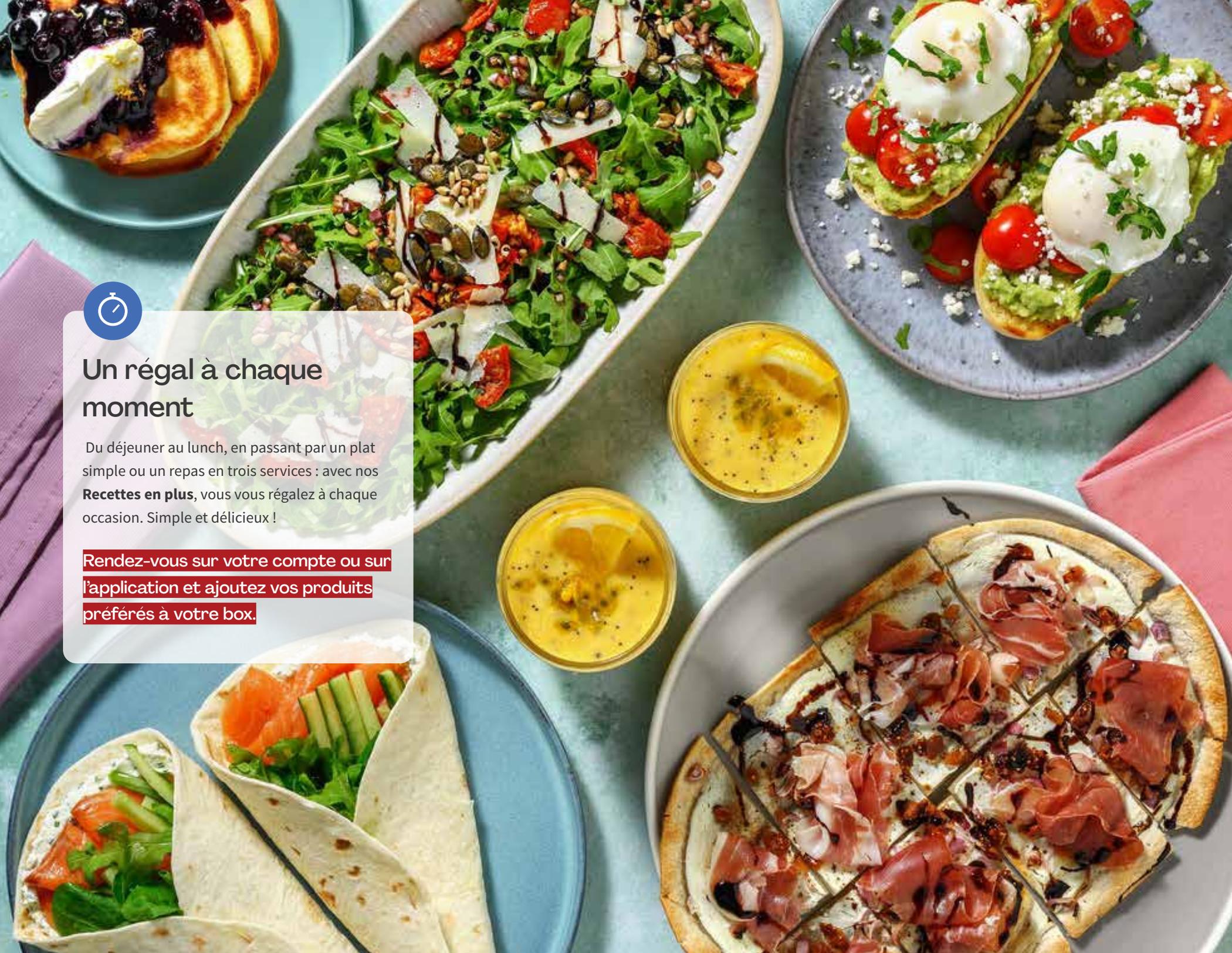
**Bon appétit !**



## 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

Grand bol, papier sulfurisé

## Ingrédients

Œuf* (pièce(s))	2
Préparation pour brownie (g)	400
Myrtilles* (g)	125
Amandes effilées (g)	10
À ajouter vous-même	
Eau (ml)	80
Beurre [végétal] (g)	40
Poivre et sel	à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1241 /297
Lipides total (g)	8
Dont saturés (g)	4,3
Glucides (g)	47
Dont sucres (g)	29,8
Fibres (g)	2
Protéines (g)	6
Sel (g)	1,4

## Allergènes

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

# Brownie au chocolat et aux myrtilles

amandes effilées | 9 parts



Pâtisserie Durée totale : 40 – 50 min.



## 1. Préparer

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

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

## 3. Enfourner le brownie

- Versez la pâte dans le moule à gâteau recouvert de papier sulfurisé.
- Saupoudrez-la des **amandes effilées**.
- Enfournez le **brownie** 20 à 25 minutes.
- Il est prêt lorsque qu'il présente des fissures sur le dessus (voir conseil).

**Conseil :** Utilisez une pique à brochette pour en contrôler la cuisson. Le brownie peut être encore un peu "collant" à l'intérieur. S'il est encore trop liquide, prolongez-en la cuisson quelques minutes.

## 2. Préparer la pâte

- Dans le grand bol, mélangez la **préparation pour brownie** avec l'eau, le beurre et 2 **œufs** en une pâte homogène (voir conseil).
- Ajoutez-y  $\frac{2}{3}$  des **myrtilles**.

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

## 4. Servir

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

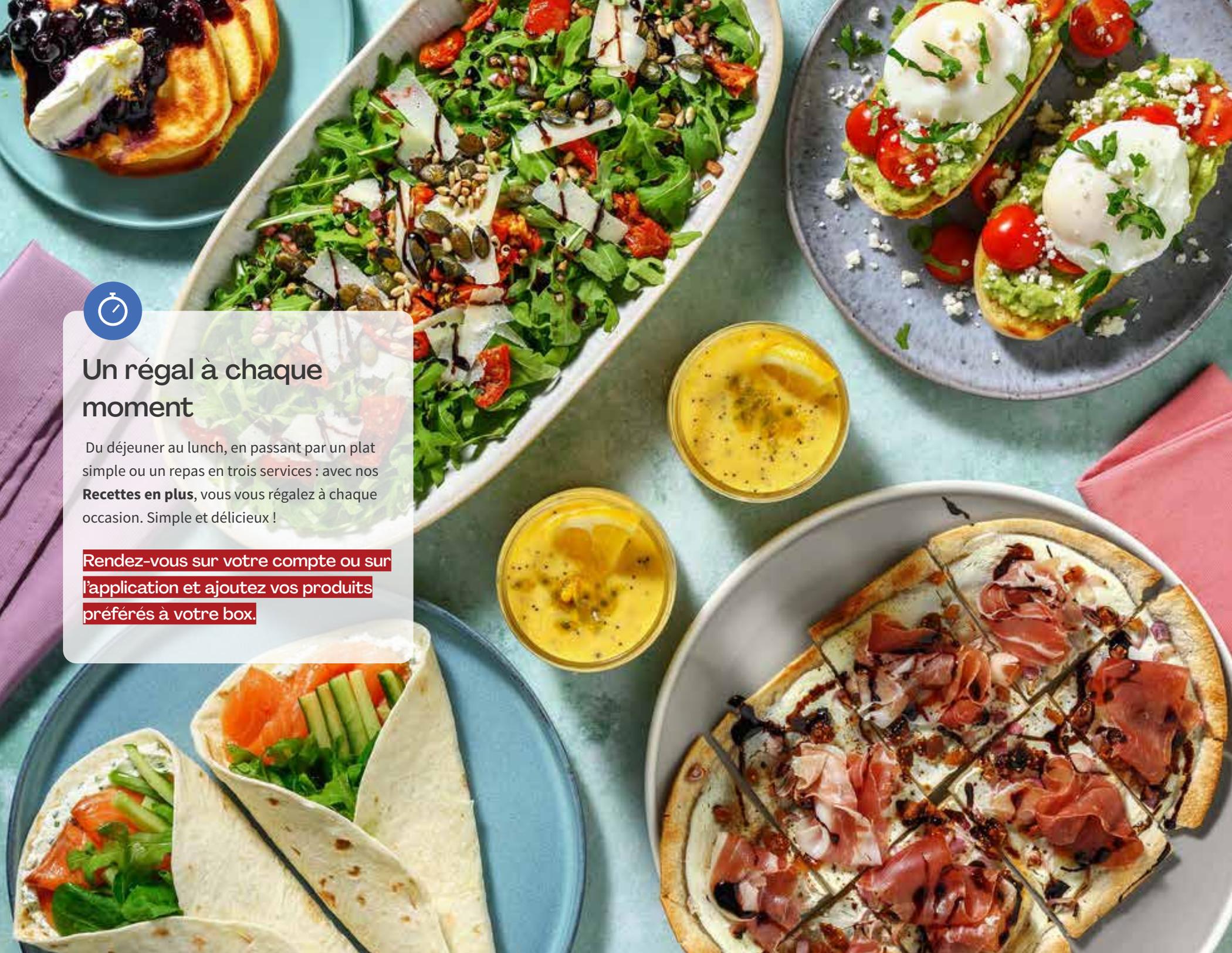
**Bon appétit !**



## Un régal à chaque moment

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

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



Petit-déj

Faites le plein de vitamines!

- 1 Pancakes à l'américaine garnis de mangue et noix de coco
- 2 Tartines au jambon et au fromage frais aux herbes
- 3 Bowl de yaourt à la grecque garni de mangue

## Contact

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

# Pancakes à l'américaine garnis de mangue et noix de coco

mascarpone au miel | 2 portions

20 min.



## Ustensiles

Grande poêle, petit bol, 2x bol, papier aluminium

## Ingrédients pour 2 personnes

Farine de blé (g)	200
Lait battu bio* (ml)	200
Levure chimique (g)	8
Œuf* (pièce(s))	2
Noix de coco râpée (g)	20
Mangue* (pièce(s))	1
Mascarpone* (g)	50
<b>A ajouter vous-même</b>	
Sel (cc)	½
Huile de tournesol (cs)	1
Sucre (cs)	1
Miel [ou alternative vegan] (el)	1

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs Nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3330 / 796	776 / 185
Lipides total (g)	30	7
Dont saturés (g)	15,7	3,7
Glucides (g)	105	24
Dont sucres (g)	34,1	7,9
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	26	6
Sel (g)	3,2	0,8

## Étape 1.

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

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

## Étape 2.

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

## Étape 3.

- Épluchez la **mangue** et taillez-la en dés.
- Dans le petit bol, mélangez le **mascarpone** et le miel.

## Étape 4.

- Servez les **pancakes** sur les assiettes.
- Déposez-y une cuillerée de **mascarpone** et les dés de **mangue**.
- Saupoudrez le tout de **noix de coco râpée** et arrosez éventuellement de miel à votre goût.

## Allergènes

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

# Tartines au jambon et au fromage frais aux herbes

4 portions | 2 petits-déjeuners pour 2 personnes

10 min.



## Ustensiles

-

## Ingrédients pour 2 personnes

Tranches de jambon fumé* (tranche(s))	8
Fromage frais aux fines herbes* (g)	100
Mâche* (g)	40
Ciabatta complète (pièce(s))	4
À ajouter vous-même	
Poivre noir	à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs Nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	882 / 211
Lipides total (g)	8
Dont saturés (g)	3,9
Glucides (g)	20
Dont sucres (g)	1,5
Fibres (g)	4
Protéines (g)	12
Sel (g)	1,1

## Allergènes

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

1. Préchauffez le four à 180°C. Enfouissez la moitié du **pain** 8 à 10 minutes.
2. Coupez le **pain** en deux dans la longueur et étalez-y la moitié du **fromage frais**.
3. Répartissez-y la moitié du **jambon** puis garnissez de la moitié de la **mâche**. Poivrez à votre goût.
4. Répétez l'opération un autre jour pour préparer le second petit-déjeuner.

# Bowl de yaourt à la grecque garni de mangue

4 portions | 2 petits-déjeuners pour 2 personnes

10 min.



## Ustensiles

-

## Ingrédients pour 2 personnes

Yaourt à la grecque* (g)	500
Mangue* (pièce(s))	1
Graines de courge (g)	40
À ajouter vous-même	
Miel [ou alternative vegan]	à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs Nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	562 / 134
Lipides total (g)	9
Dont saturés (g)	4,5
Glucides (g)	7
Dont sucres (g)	6,7
Fibres (g)	1
Protéines (g)	5
Sel (g)	0,1

1. Épluchez la **mangue** puis taillez-la en dés.
2. Répartissez 250 g de **yaourt à la grecque** dans 2 bols.
3. Déposez-y la moitié de la **mangue** et des **graines de courge**. Arrosez de miel à votre goût.
4. Répétez l'opération un autre jour pour préparer le second petit-déjeuner.

Bon appétit !

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

## Ingrédients

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

### A ajouter vous-même

Miel à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

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

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

## Allergènes

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

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

2 portions pour 3 jours | 3 variantes



Petit-déj Durée totale : 5 min.



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

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

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

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

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

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

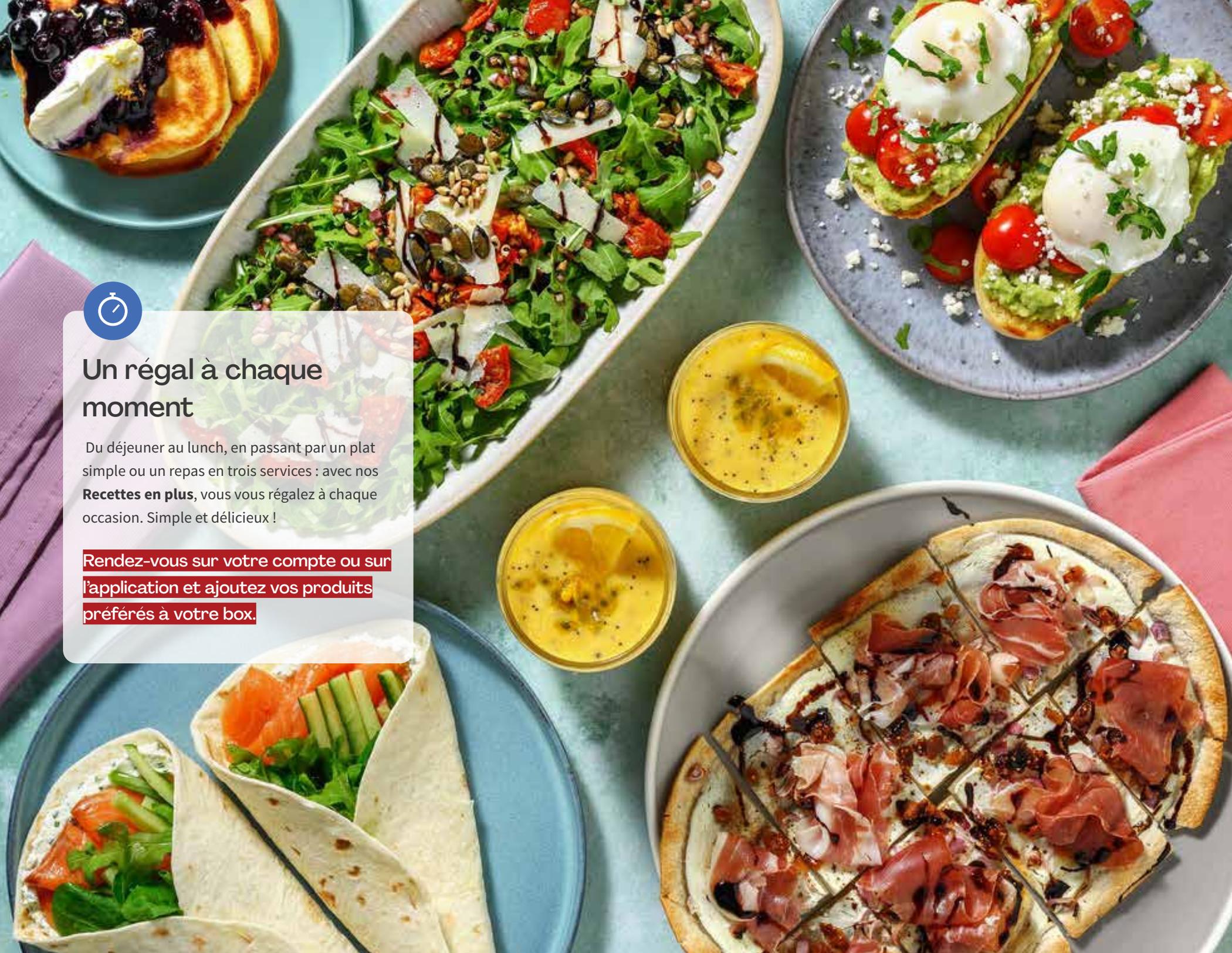
Bon appétit !



## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

2x bol, film alimentaire, 2x petit bol, râpe fine

## Ingrédients

Pomme* (pièce(s))	1
Citron vert* (pièce(s))	½
Mangue* (pièce(s))	1
Citron* (pièce(s))	½
Pépites de chocolat blanc (g)	100
Cranberries séchées (g)	20
Chutney de mangue* (g)	80
Graines de chia (g)	100
Noix de coco râpée (g)	10
Lait demi-écrémé bio* (ml)	500
Yaourt à la grecque* (g)	150
Noix de pécan concassées (g)	20
À ajouter vous-même	
Eau (ml)	100
Miel (cs)	2
Miel	à votre goût
Sel (cc)	1
Poivre et sel	à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	621 /148
Lipides total (g)	7
Dont saturés (g)	2,9
Glucides (g)	16
Dont sucres (g)	12,7
Fibres (g)	3
Protéines (g)	3
Sel (g)	0,5

\*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.

# Pudding de chia : 3 variantes

mangue sirupeuse, chocolat blanc & cranberries, pomme & citron vert

3 x petits-déjeuner pour 2 personnes



Petit-déj Durée totale : 15 min.



## 1. Recette de base

- Dans le bol, mélangez les **graines de chia** avec le **lait**, l'eau, le **yaourt**, 2 cs de miel et le sel.
- Couvrez le bol d'un film alimentaire, réservez-le au réfrigérateur au moins 4 heures, voire toute la nuit.

## 2. Recette 1 : Mangue sirupeuse

- Épluchez la **mangue** et coupez-en la chair en tranches.
- Dans le 2e bol, mélangez ½ du **pudding aux graines de chia** avec la moitié de la **noix de coco râpée**.
- Répartissez le **chutney de mangue** dans 2 verres.
- Déposez-y le **pudding aux graines de chia** que vous venez de mélanger avec la **noix de coco râpée**.
- Garnissez avec la **mangue** et le reste de **noix de coco râpée**.

## 3. Recette 2 : Cranberries et chocolat blanc

- Prélevez le zeste du **citron**, puis pressez-le dans le petit bol.
- Hachez grossièrement les **cranberries** et le **chocolat blanc**.
- Répartissez ½ du **pudding aux graines de chia** dans 2 verres. Mélangez-y le jus de **citron**, le zeste, la moitié du **chocolat blanc** et des **cranberries**.
- Garnissez du reste de **cranberries** et **chocolat blanc** (voir conseil).

**Conseil** : Si vous préférez un petit déjeuner plus sain, omettez le **chocolat blanc** et ajoutez un peu de miel au goût pour plus de douceur.

## 4. Recette 3 : Pomme et citron vert

- Coupez la **pomme** en petits dés. Prélevez le zeste du **citron vert**. Pressez-le dans le 2e petit bol et mélangez-en la moitié avec les dés de **pomme**.
- Répartissez ½ du **pudding aux graines de chia** dans 2 verres. Mélangez-y le reste du jus de **citron vert**.
- Garnissez des dés de **pomme**, de zeste de **citron vert** et de **noix de pécan**.
- Arrosez d'un peu de miel à votre goût.

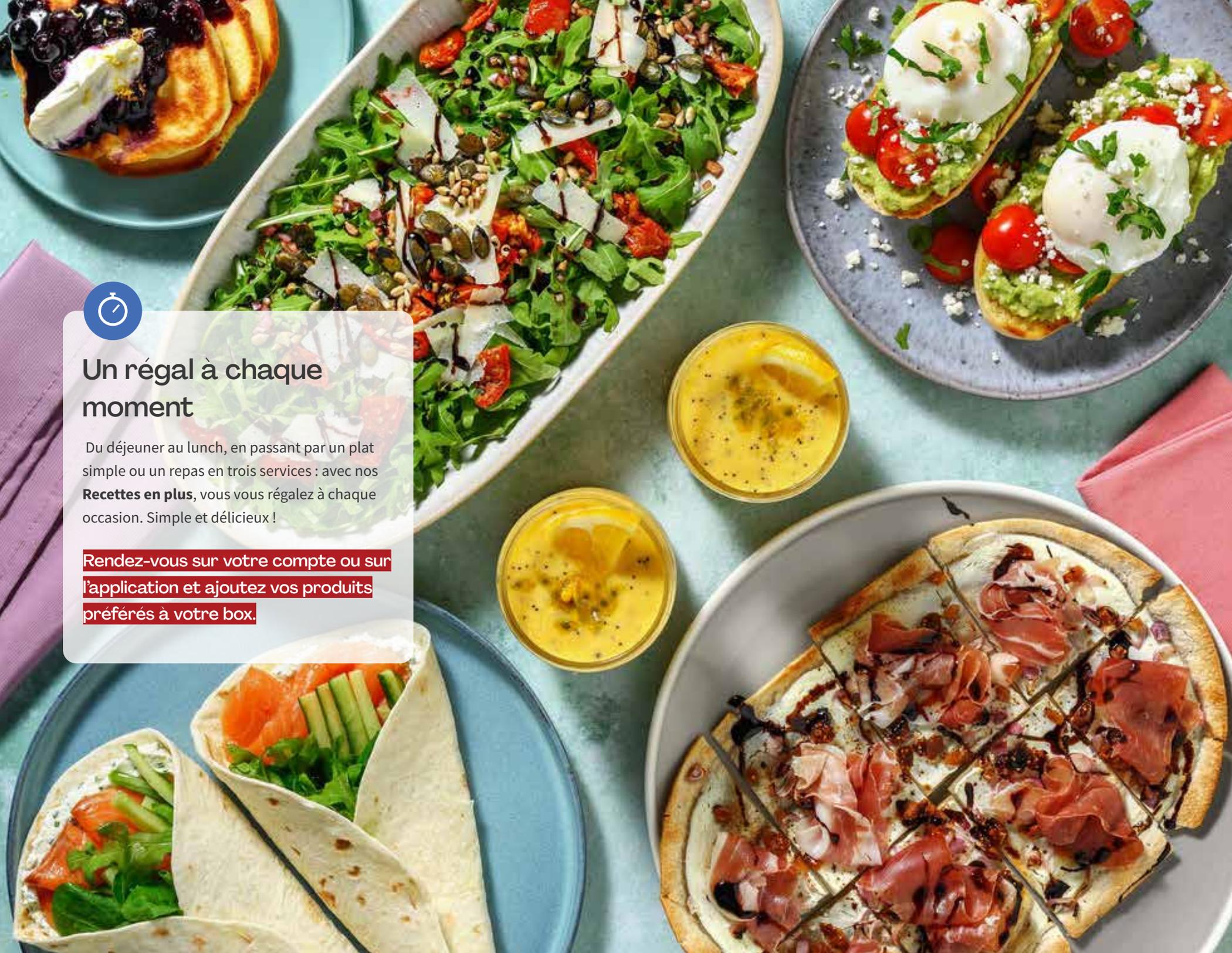
Bon appétit !



## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Casserole en inox, petit bol

## Ingrédients

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

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

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

## Allergènes

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

# Crackers salés pour le petit déjeuner

2 portions pour 3 jours | 3 variantes



Petit-déj Durée totale : 10 min.



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

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

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

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

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

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

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

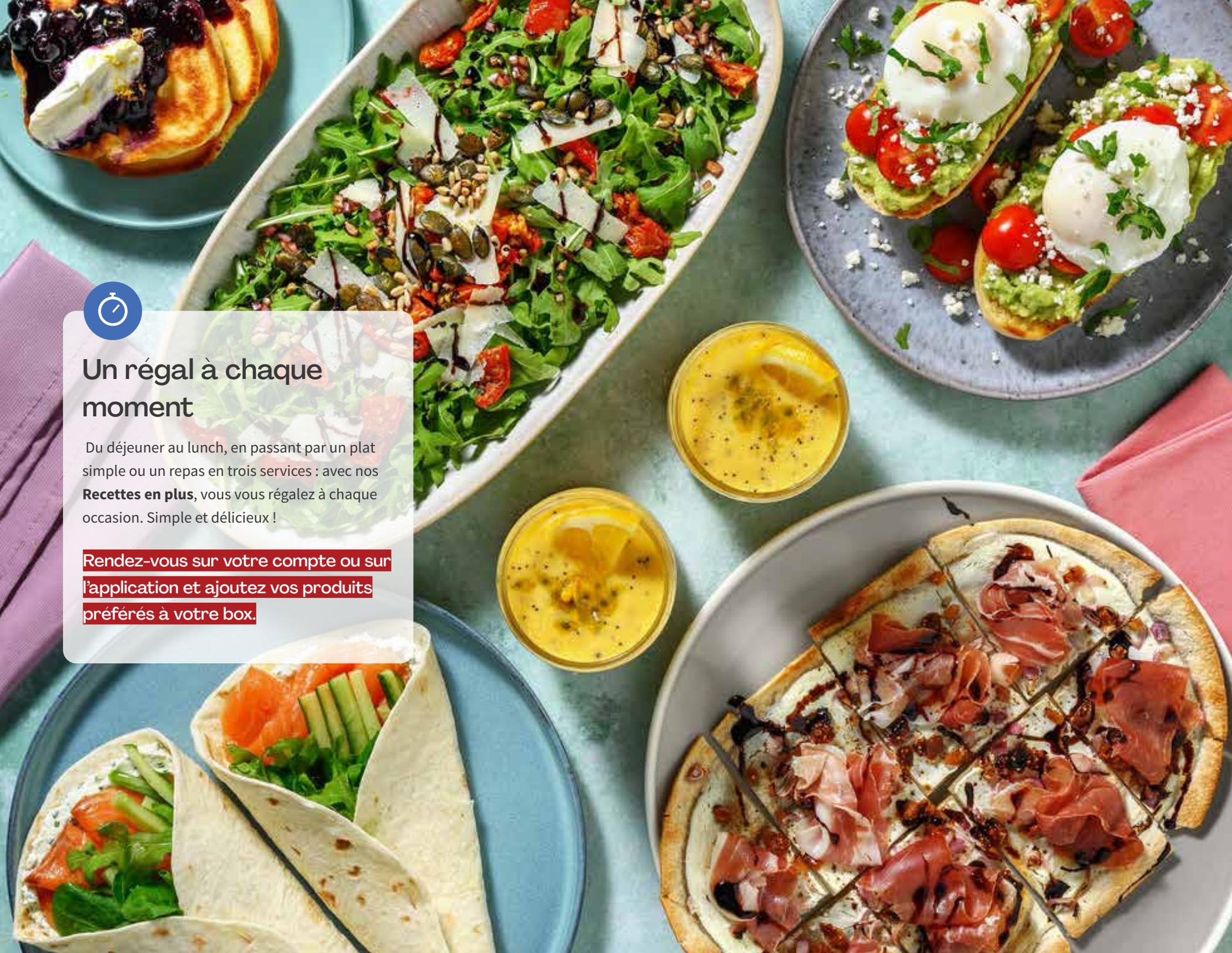
Bon appétit !



## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Presse à panini ou appareil à croque-monsieur

## Ingrédients

Pain brioché (pièce(s))	2
Jambon serrano* (g)	40
Brie* (g)	200
Chutney de mangue* (g)	40
Roquette* (g)	20
Ketchup* (g)	60
À ajouter vous-même	
Poivre et sel	à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2644 /632	1037 /248
Lipides total (g)	35	14
Dont saturés (g)	21,6	8,5
Glucides (g)	48	19
Dont sucres (g)	14,6	5,7
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	31	12
Sel (g)	3,5	1,4

## Allergènes

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

# Pain brioché garni de brie et jambon serrano

chutney de mangue et roquette | 2 portions



Déjeuner Durée totale : 15 min.



### 1. Préparer

- Coupez le **pain brioché** en deux.
- Coupez le **brie** en tranches.

### 2. Assembler

- Répartissez le **chutney de mangue** sur le **pain brioché**.
- Garnissez le **pain** de **brie**, **jambon serrano** et **roquette**.

### 3. Griller

- Faites chauffer une presse à panini ou un appareil à croque-monsieur et placez-y le **pain brioché** garni (voir conseil).
- Faites-le griller 5 à 6 minutes, jusqu'à ce que le **fromage** ait fondu.

**Conseil :** Si vous n'avez pas de presse à panini ou d'appareil à croque-monsieur, vous pouvez aussi préparer le fromage grillé dans une poêle à frire. Faites chauffer 1 noix de beurre dans la poêle à feu moyen et griller le brie 2 à 3 minutes de chaque côté.

### 4. Servir

- Coupez le **pain brioché garni** en deux, dans la diagonale.
- Servez-le avec du **ketchup**.

**Bon appétit !**



## Un régal à chaque moment

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

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



# Box fondue | Fondue maison aux 3 fromages

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

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Emmental râpé



Gruyère râpé AOP



Gouda râpé



Vin blanc



Noix de muscade



Gousse d'ail



Champignons blancs



Brocoli



Poivron rouge pointu



Jambon serrano



Grenailles



Tranches de jambon fumé



Citron



Épices italiennes



Tomates cerises rouges



Demi-baguette



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

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

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

## Ingrédients pour 4 personnes

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

### À ajouter vous-même

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

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

## Allergènes

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

Box fondue | Fondue maison aux 3 fromages



## 1. Cuire les grenailles

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



## 4. Préparer

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



## 2. Cuire le brocoli

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



## 5. Préparer la fondue

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

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



## 3. Cuire à la poêle

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



## 6. Servir

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

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

Faites le plein de vitamines!

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

### Ustensiles

Film alimentaire, poêle

### Ingrédients

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

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs nutritionnelles

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

### Allergènes

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

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

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



Déjeuner Durée totale : 15 min.



## 1. Préparer

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

## 2. Préparer les wraps

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

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

## 3. Couper

- Coupez le **concombre** en deux puis en fins bâtonnets.
- Épluchez l'**orange**, et détachez-en les quartiers.

## 4. Préparer la bento

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

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

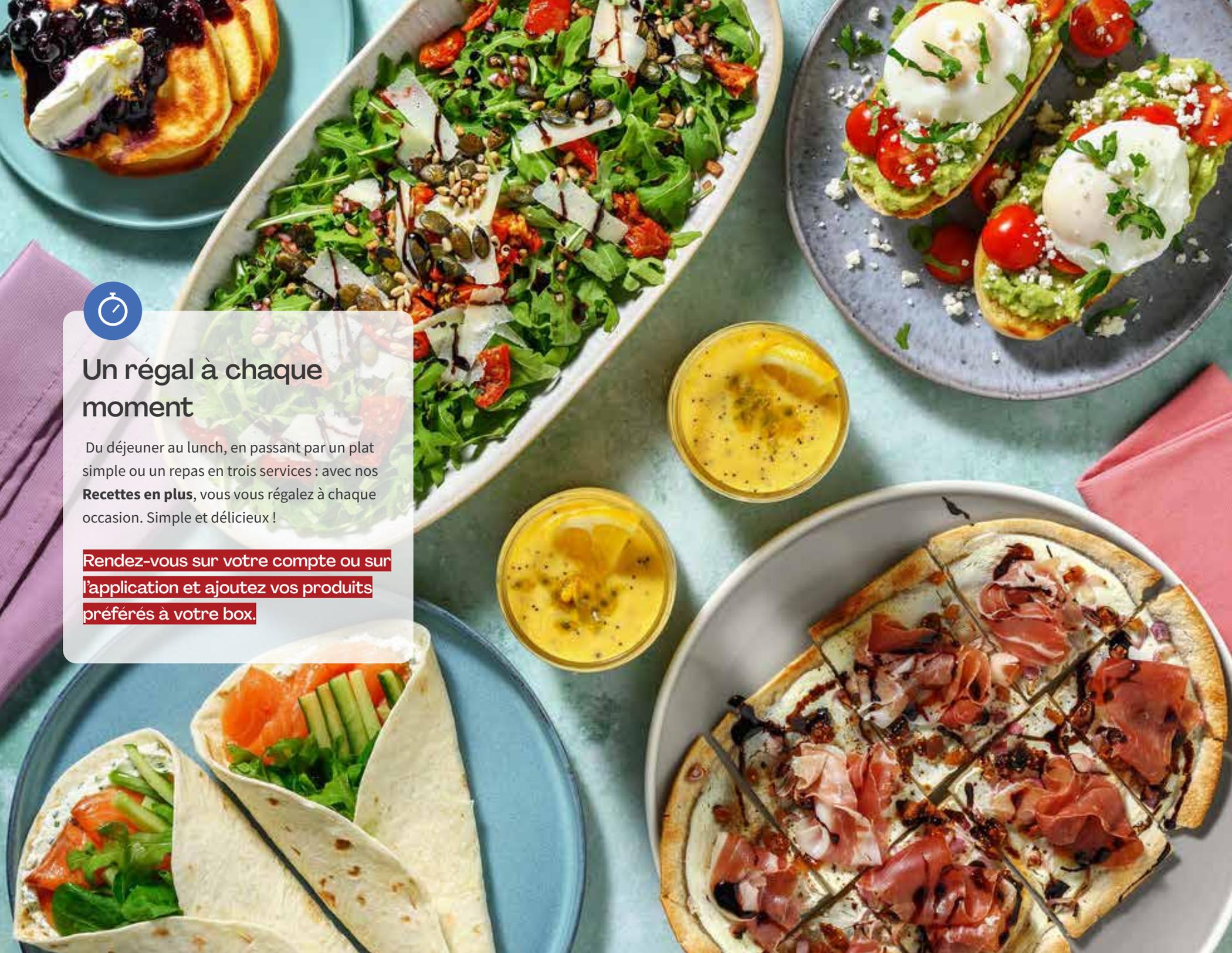
**Bon appétit !**



## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Bol, éplucheur, poêle

## Ingrédients

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

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

## Allergènes

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

# Pains bao au poulet effiloché et sauce hoisin

## salade de carotte et oignons frits | 2 portions



Mise en bouche Durée totale : 15 min.



### 1. Préparer

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

### 2. Cuire

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

### 3. Assembler

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

### 4. Servir

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

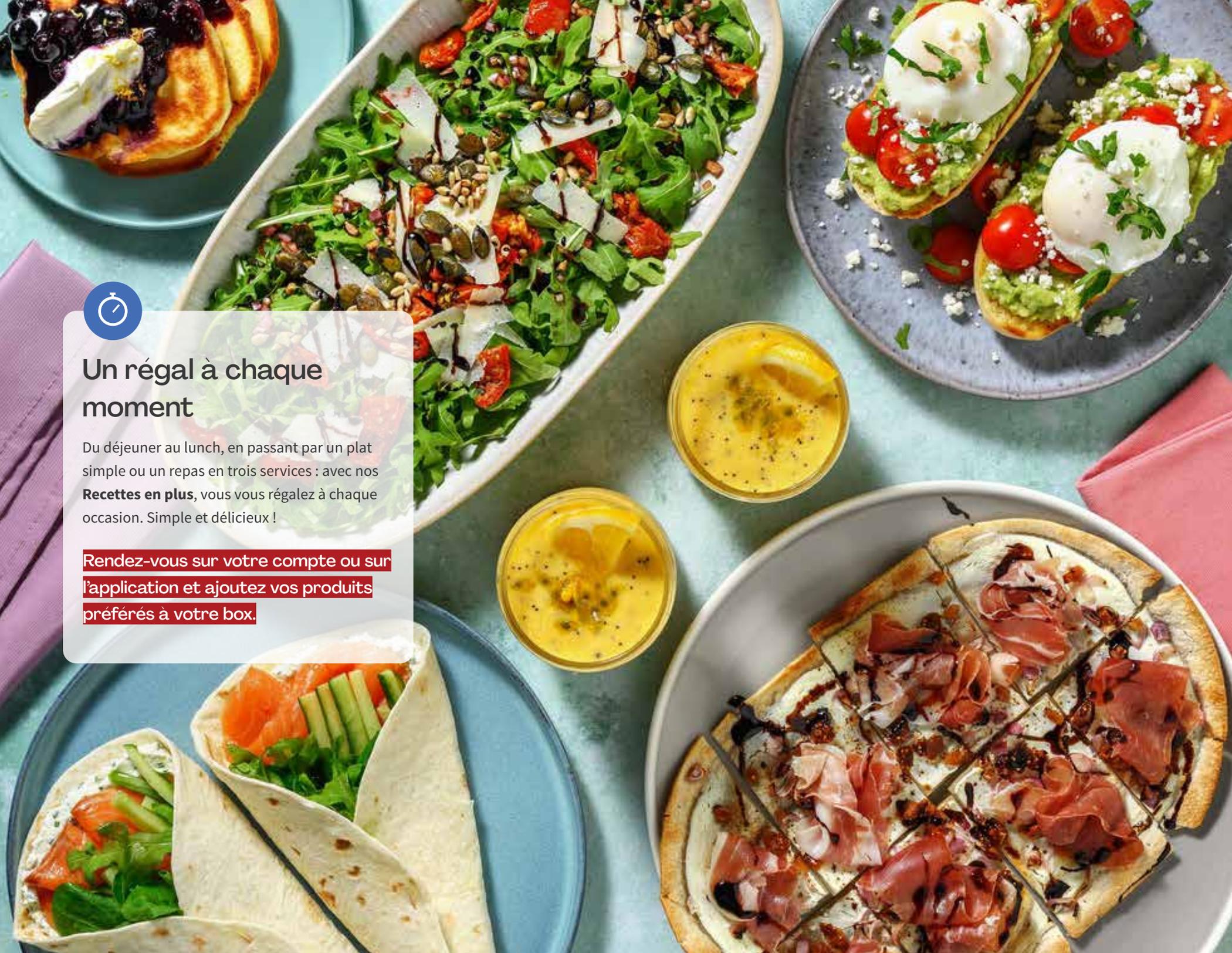
Bon appétit !



## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

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

## Ingrédients

Chips de tortilla au piment doux (g)	150
Crème aigre bio* (g)	100
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
Épices mexicaines (sachet(s))	½
Viande hachée de bœuf, porc et veau assaisonnée* (g)	100
A ajouter vous-même	
Huile d'olive (cs)	1
Poivre et sel	À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	862 / 206
Lipides total (g)	15
Dont saturés (g)	4,8
Glucides (g)	11
Dont sucres (g)	2,4
Fibres (g)	1
Protéines (g)	7
Sel (g)	0,7

## Allergènes

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

# Nachos garnis de viande hachée

guacamole maison et jalapeños | 4 portions



Mise en bouche Durée totale : 15 - 20 min.



## 1. Préparer

- Préchauffez le four à 180°C.
- Coupez l'**oignon nouveau** en fines rondelles.
- Dans la poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif. Ajoutez la **viande hachée** et les **épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) et laissez cuire 3 à 4 minutes.
- Répartissez les **chips de tortilla** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Parsemez-les de la **viande hachée**, des **jalapeños** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.), des ⅓ de l'**oignon nouveau** et le **fromage**.

## 3. Préparer le guacamole

- Écrasez l'**avocat** à la fourchette en une consistance lisse.
- Ajoutez-y la **tomate**, l'**échalote** et l'**ail**.
- Pressez-y le **citron vert**.
- Mélangez le tout puis salez et poivrez à votre goût.

## 2. Couper

- Enfourez les **nachos** 10 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que le **fromage** ait fondu.
- Pendant ce temps, coupez l'**avocat** en deux, retirez-en le noyau et la peau et taillez-en la chair en dés. Transférez-les dans le grand bol.
- Coupez la **tomate** en dés et le **citron vert** en deux.
- Émincez finement l'**échalote**. Écrasez ou émincez l'**ail**.

## 4. Servir

- Sortez les **nachos** du four. Servez-les depuis la plaque de cuisson ou transférez-les dans un plat à service.
- Garnissez du reste d'**oignon nouveau**.
- Servez la **crème aigre** dans un bol. Accompagnez du **guacamole**.

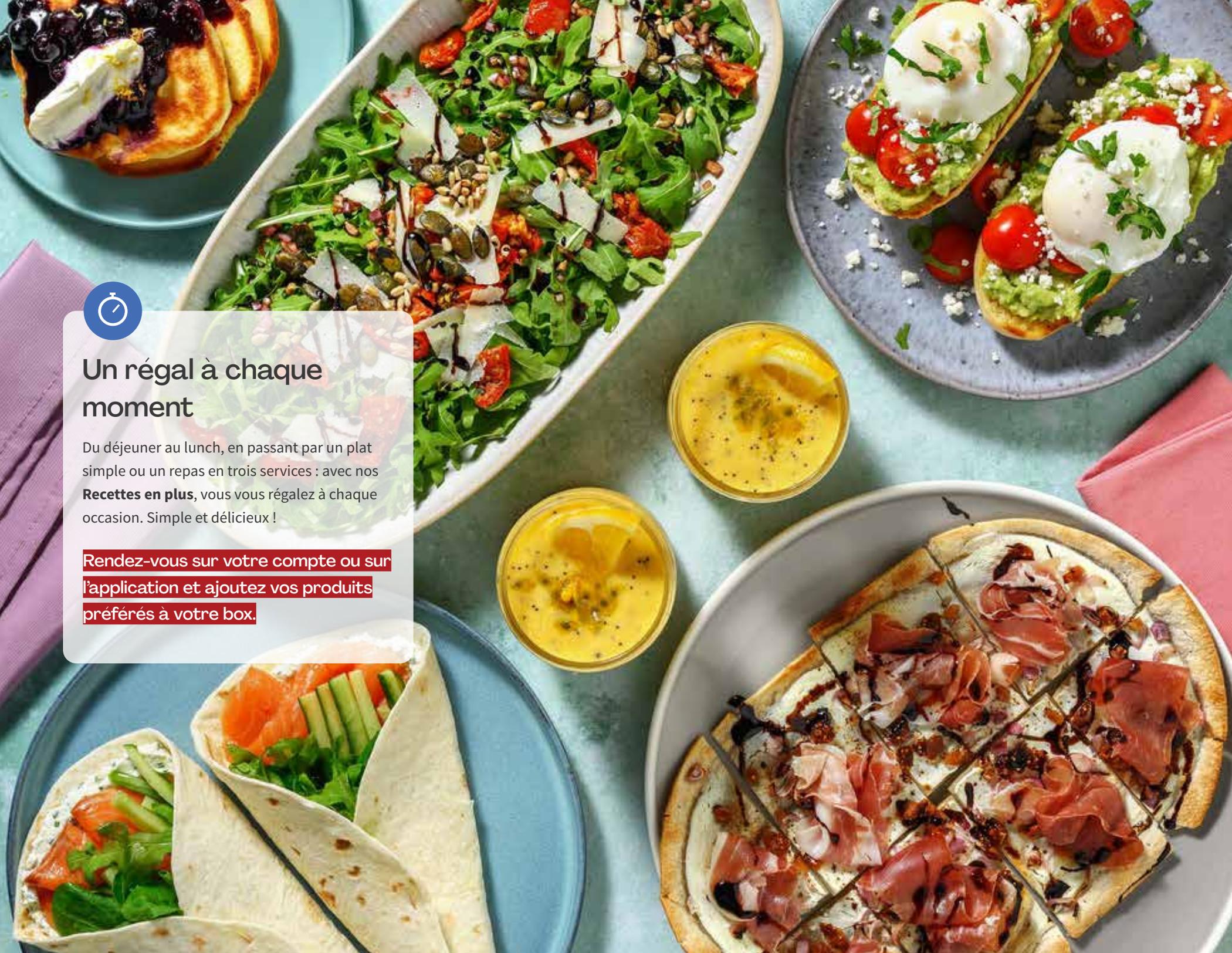
Bon appétit !



## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

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

## Ingrédients

Flocons d'avoine (g)	200
Noix de coco râpée (g)	40
Amandes grillées et salées (g)	40
Graines de courge (g)	40
Beurre de cacahuètes (contenant(s))	1
Graines de tournesol (g)	40
Pépites de chocolat au lait (g)	100
Mélange de cranberries et noix (g)	120
À ajouter vous-même	
Huile d'olive (cs)	2
Miel [ou alternative vegan] (cs)	5
Cassonade (cs)	2
Sel (cc)	½

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2121 / 507
Lipides total (g)	30
Dont saturés (g)	8,8
Glucides (g)	46
Dont sucres (g)	25,3
Fibres (g)	5
Protéines (g)	12
Sel (g)	0,4

## Allergènes

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

# Granola maison

noix, graines et pépites de chocolat | 8 à 10 portions



Petit-déj Durée totale : 60 - 70 min.



## 1. Préparer

- Préchauffez le four à 160°C.
- Concassez grossièrement les **amandes**.

## 2. Mélanger le granola

- Dans le grand bol mélangeur, ajoutez les **flocons d'avoine**, la cassonade, la **noix de coco râpée**, les **amandes salées**, les **graines de courge** et de **tournesol** et le **mélange de cranberries et de noix**.
- Dans le bol, mélangez le **beurre de cacahuètes**, l'huile d'olive, le miel et 1 pincée de sel.
- Versez le mélange à base de **beurre de cacahuètes** dans le grand bol mélangeur et incorporez-le au **granola**.

## 3. Enfourner le granola

- Étalez uniformément le **granola** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Enfourez-le 20 à 25 minutes.
- Remuez le **granola** toutes les 5 à 10 minutes pour qu'il soit grillé de manière uniforme (voir conseil).

**Conseil :** Selon les modèles de four, la cuisson du granola peut être plus longue. Gardez un œil sur le four et contrôlez la cuisson toutes les 5 minutes !

## 4. Servir

- Sortez le **granola** du four et laissez-le refroidir complètement (voir conseil).
- Ajoutez-y les **pépites de chocolat** et mélangez le tout.
- Conservez le **granola** dans un contenant hermétique.

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

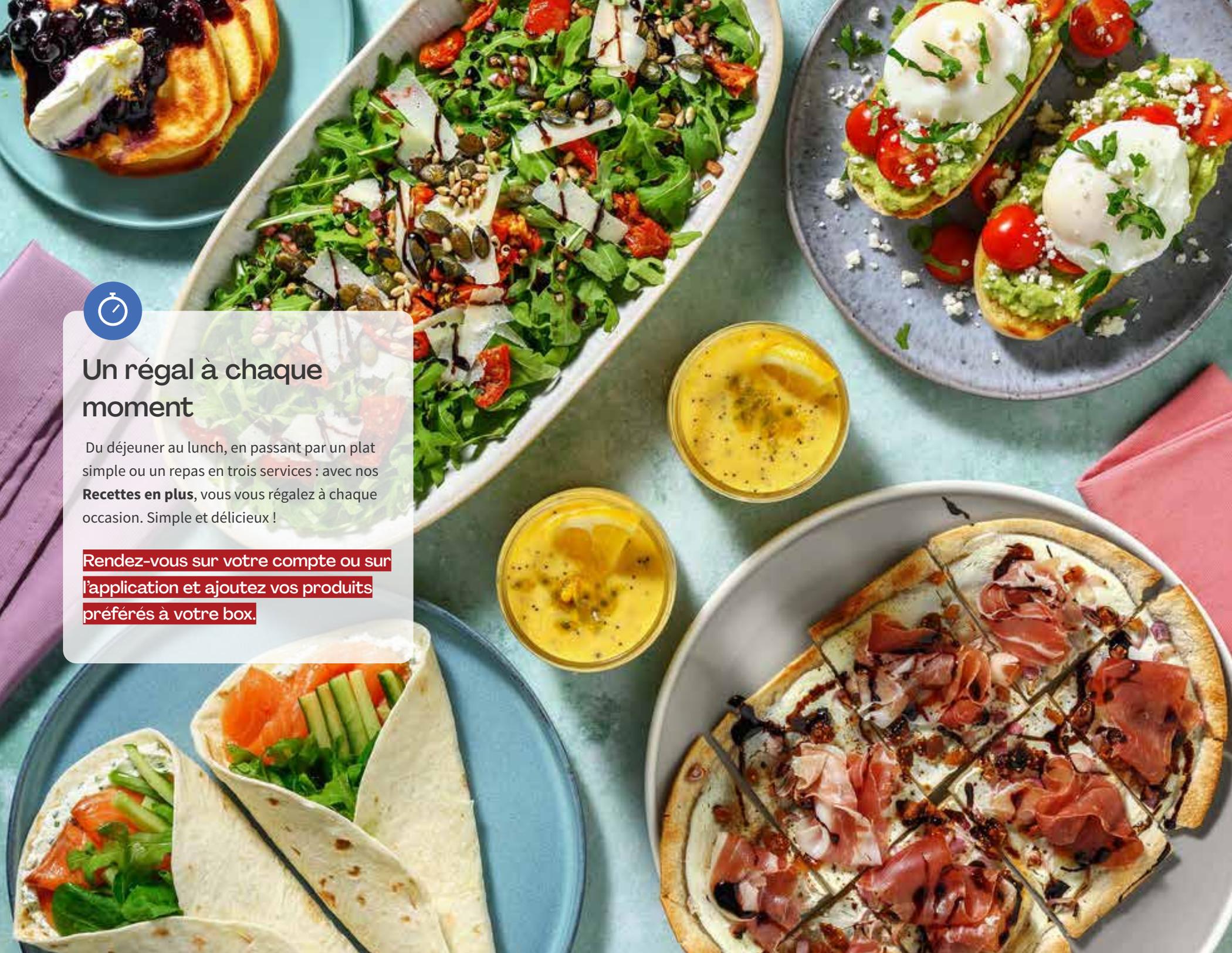
**Bon appétit !**



## Un régal à chaque moment

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

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



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

### Ustensiles

Casserole en inox, petit bol, poêle

### Ingrédients

Couscous perlé (g)	75
Épinards* (g)	100
Crevettes* (g)	120
[Mini-]concombre* (pièce(s))	1
Poivron* (pièce(s))	1
Graines de courge (g)	10
Mélange d'épices grecques (sachet(s))	1
Feta* (g)	50
À ajouter vous-même	
Huile d'olive vierge extra (cs)	3
Vinaigre de vin rouge (cs)	1
Miel [ou alternative vegan] (cs)	1
Poivre et sel	À votre goût
Huile de tournesol (cs)	½

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2197 / 525	590 / 141
Lipides total (g)	30	8
Dont saturés (g)	8,1	2,2
Glucides (g)	38	10
Dont sucres (g)	11,2	3
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	22	6
Sel (g)	1,4	0,4

### Allergènes

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

# Salade aux crevettes et à la feta

## couscous perlé et légumes frais | 2 portions



Déjeuner Durée totale : 15 min.



### 1. Cuire le couscous perlé

- Pour le **couscous perlé**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et faites-le cuire 12 à 14 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Faites chauffer une poêle à feu vif, sans matière grasse, et griller les **graines de courge** jusqu'à ce qu'elles commencent à sauter. Réservez-les hors de la poêle.

### 2. Cuire les crevettes

- Dans la même poêle, faites chauffer l'huile de tournesol à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire les **crevettes** 3 à 4 minutes, puis réservez-les hors de la poêle.

### 3. Préparer les légumes

- Taillez le **poivron** et le **concombre** en dés.
- Émincez grossièrement les **épinards**.
- Dans le petit bol, mélangez l'huile d'olive vierge extra, le miel, le vinaigre de vin rouge et le **mélange d'épices grecques**.
- Salez et poivrez.

### 4. Composer la salade en bocal

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

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

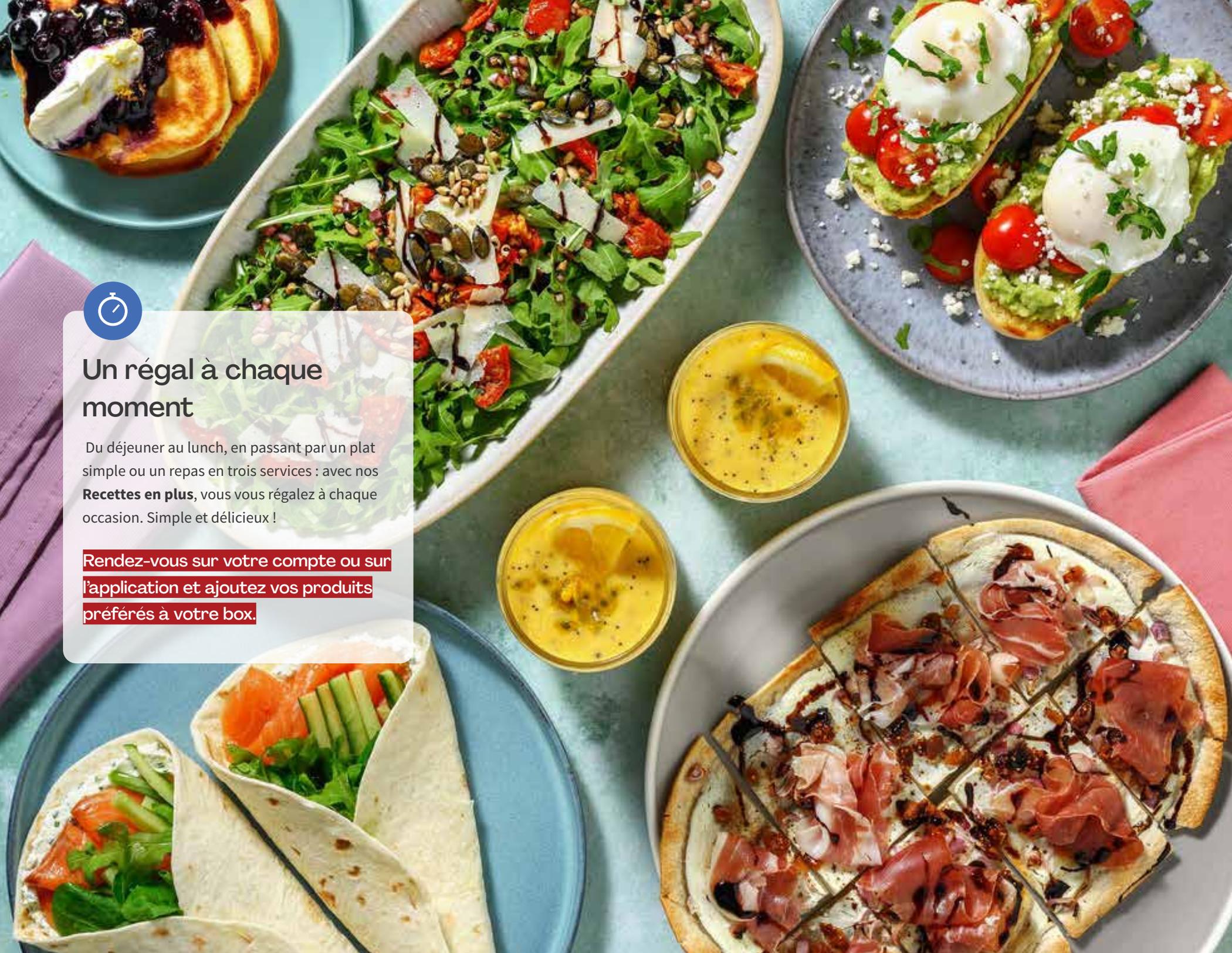
**Bon appétit !**



## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Bol, film alimentaire, poêle

## Ingrédients

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

### À ajouter vous-même

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

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

## Allergènes

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

# Overnight oats

pomme caramélisée et myrtilles | 6 portions



Petit-déj Durée totale : 15 - 20 min.



## 1. Préparer

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

## 2. Caraméliser la pomme

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

## 3. Servir

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

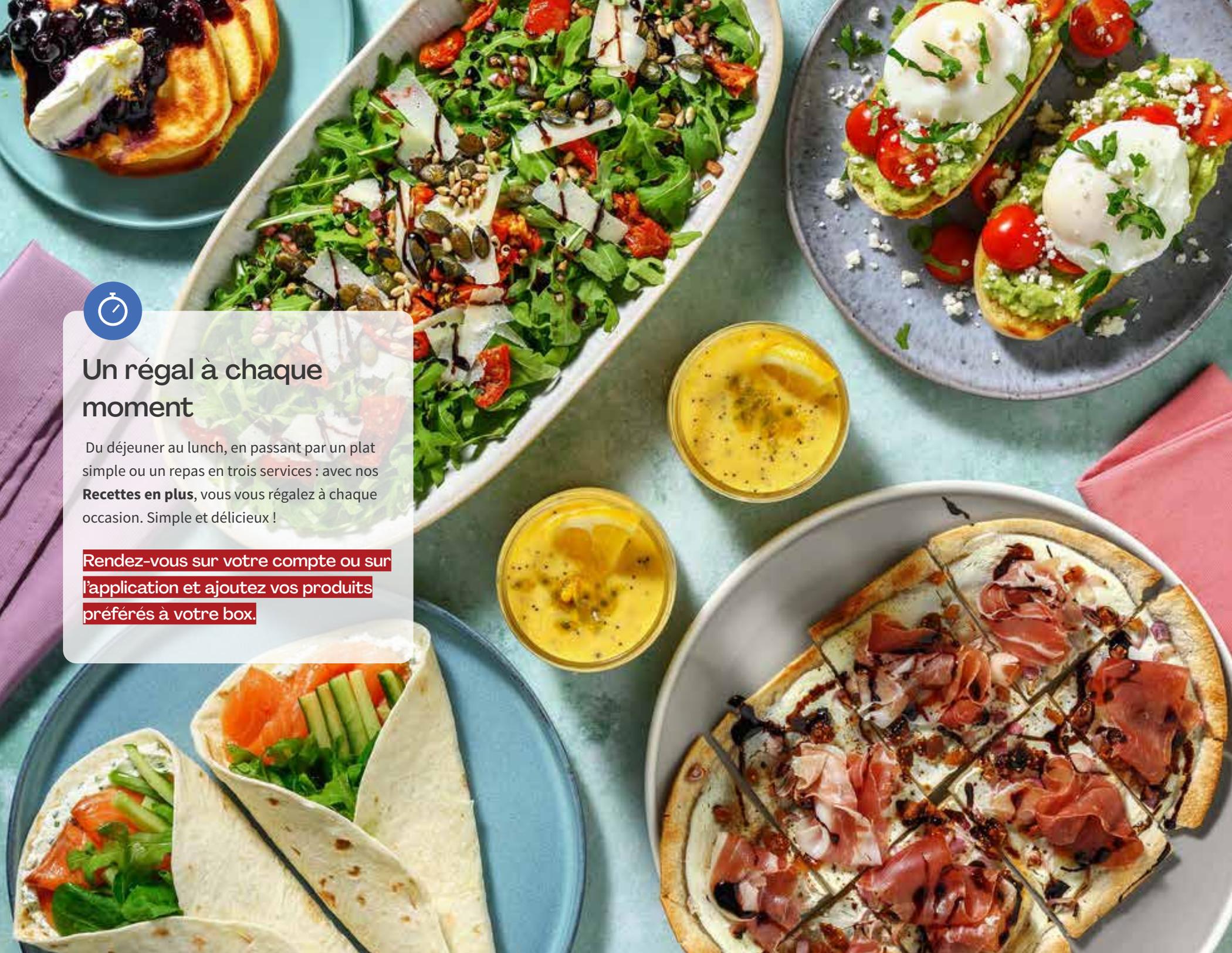
**Bon appétit !**



## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

2x bol mélangeur, plat à four, casserole en inox, bol résistant à la chaleur

## Ingrédients

Préparation pour red velvet (paquet(s))	1
Œuf* (pièce(s))	2
Mascarpone* (g)	200
Pépites de chocolat blanc (g)	100
A ajouter vous-même	
Huile de tournesol (ml)	50
Eau (ml)	100
* Conserver au réfrigérateur	

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1692 /404
Lipides total (g)	19
Dont saturés (g)	9,6
Glucides (g)	50
Dont sucres (g)	29,2
Fibres (g)	1
Protéines (g)	5
Sel (g)	1

## Allergènes

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

# Truffes de la Saint-Valentin façon red velvet

## chocolat blanc | à partager



Dessert Durée totale : 80 - 90 min.



### 1. Préparer le gâteau

- Préchauffez le four à 180°C. Graissez le plat à four.
- Dans le bol mélangeur, ajoutez la **préparation pour red velvet**, les **œufs**, l'huile de tournesol et l'eau (voir tableau des ingrédients). Mélangez jusqu'à obtention d'une pâte lisse.
- Versez la pâte dans le plat à four.
- Enfourez 30 à 35 minutes.

### 3. Faire fondre le chocolat

- Portez un fond d'eau à ébullition dans la casserole en inox et disposez un bol résistant à la chaleur dessus, en veillant à ce qu'il ne touche pas l'eau.
- Ajoutez le **chocolat blanc** au bol et faites-le fondre en remuant constamment.
- Plongez-y ensuite les **truffes** une à une pour les en recouvrir.
- Garnissez-les des miettes réservées.

### 2. Préparer les truffes

- Laissez refroidir entièrement le gâteau. Ensuite, émiettez-le à la main dans l'autre bol mélangeur. Réservez 2 cs de miettes pour l'étape suivante.
- Ajoutez le **mascarpone** au bol et pétrissez délicatement avec vos doigts jusqu'à ce qu'il soit entièrement incorporé.
- Prélevez 1 cs du mélange puis pressez-le dans vos mains et formez-en une boulette.
- Répétez l'opération pour obtenir 20 **truffes**. Laissez-les refroidir/durcir au réfrigérateur au moins 30 minutes.

### 4. Servir

- Remettez les **truffes** au réfrigérateur 5 minutes pour les refroidir, ou jusqu'à ce que le **chocolat** soit figé.
- Servez les **truffes** sur un joli plat ou conservez-les dans un contenant hermétique au réfrigérateur.

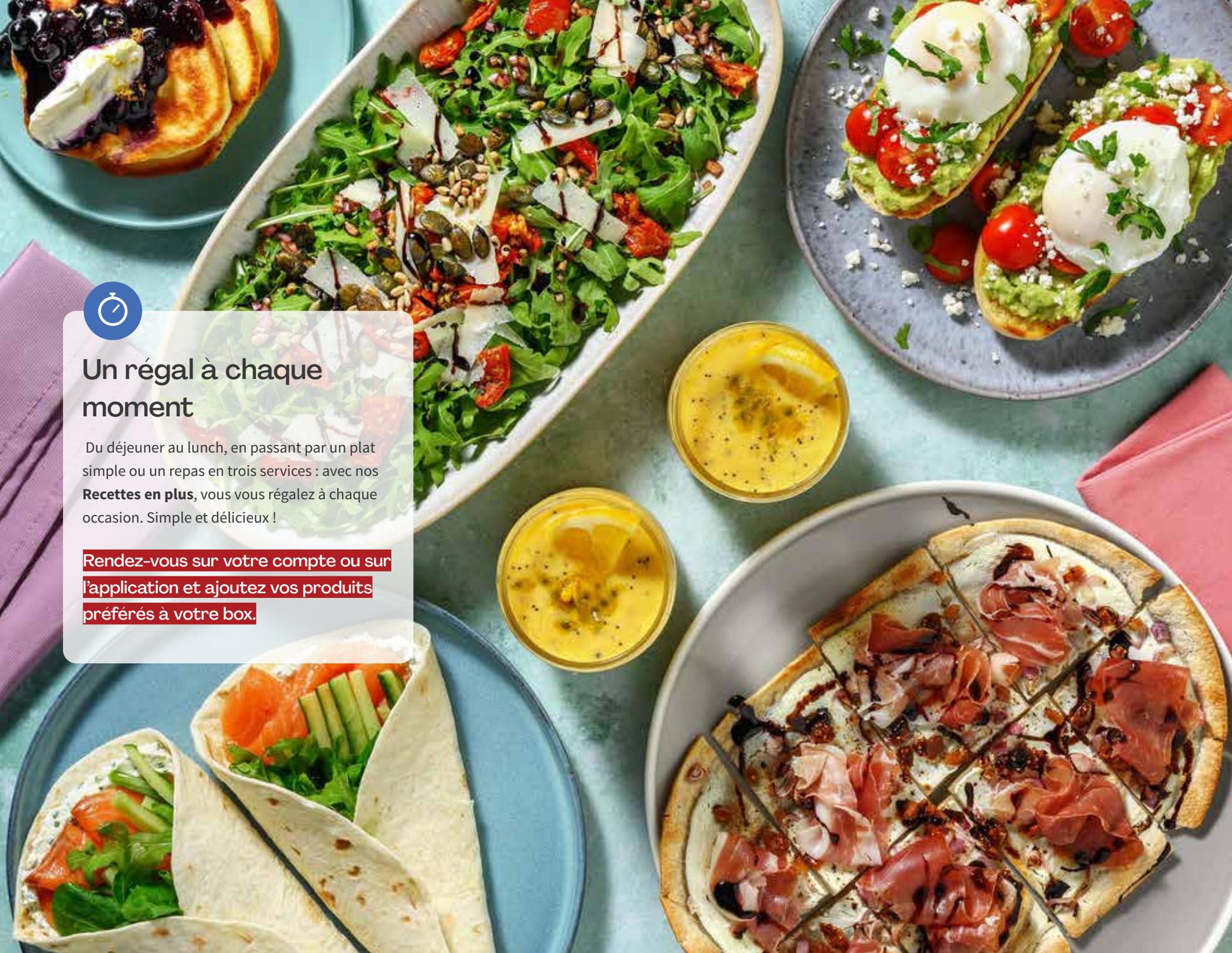
Bon appétit !



## 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 à main, 2x bol mélangeur, poêle

## Ingrédients

Grenade* (pièce(s))	1
Préparation pour red velvet (paquet(s))	1
Lait demi-écrémé bio* (ml)	500
Œuf* (pièce(s))	4
Pépites de chocolat blanc (g)	100
Crème fraîche liquide* (ml)	200

### A ajouter vous-même

Sucre (cc)	1
Huile de tournesol (cs)	¼

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	905 /216
Lipides total (g)	7
Dont saturés (g)	3,9
Glucides (g)	32
Dont sucres (g)	19,4
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.

# Pancakes de la Saint-Valentin

chocolat blanc | 4 portions



Petit-déj Durée totale : 30 - 40 min.



### 1. Préparer la crème fouettée

- Versez la **crème** dans le bol mélangeur et ajoutez-y le sucre.
- Battez au mixeur à main, ou au fouet, 3 à 4 minutes, ou jusqu'à formation de pics fermes.
- Réservez au réfrigérateur pendant que vous préparez les **pancakes**.

### 2. Préparer la pâte

- Mélangez les **œufs** avec le **lait** dans le bol mélangeur.
- Ajoutez-y la **préparation pour red velvet** et mélangez jusqu'à obtention d'un ensemble homogène.
- Incorporez-y les **pépites de chocolat**.

### 3. Cuire les pancakes

- Faites chauffer l'huile de tournesol à feu moyen-vif dans la poêle.
- Versez-y 1 bonne louche de pâte.
- Faites-y cuire le **pancake** environ 2 minutes de chaque côté. Ensuite, retirez-le de la poêle et répétez l'opération jusqu'à épuiser la pâte.

### 4. Servir

- Faites rouler la **grenade** sur votre plan de travail en effectuant de légères pressions pour en détacher les **pépins** à l'intérieur. Ensuite, coupez-la en deux puis sortez-les à la cuillère.
- Servez les **pancakes** sur les assiettes.
- Déposez-y la **crème fouettée** puis garnissez-les des **pépins de grenade**.

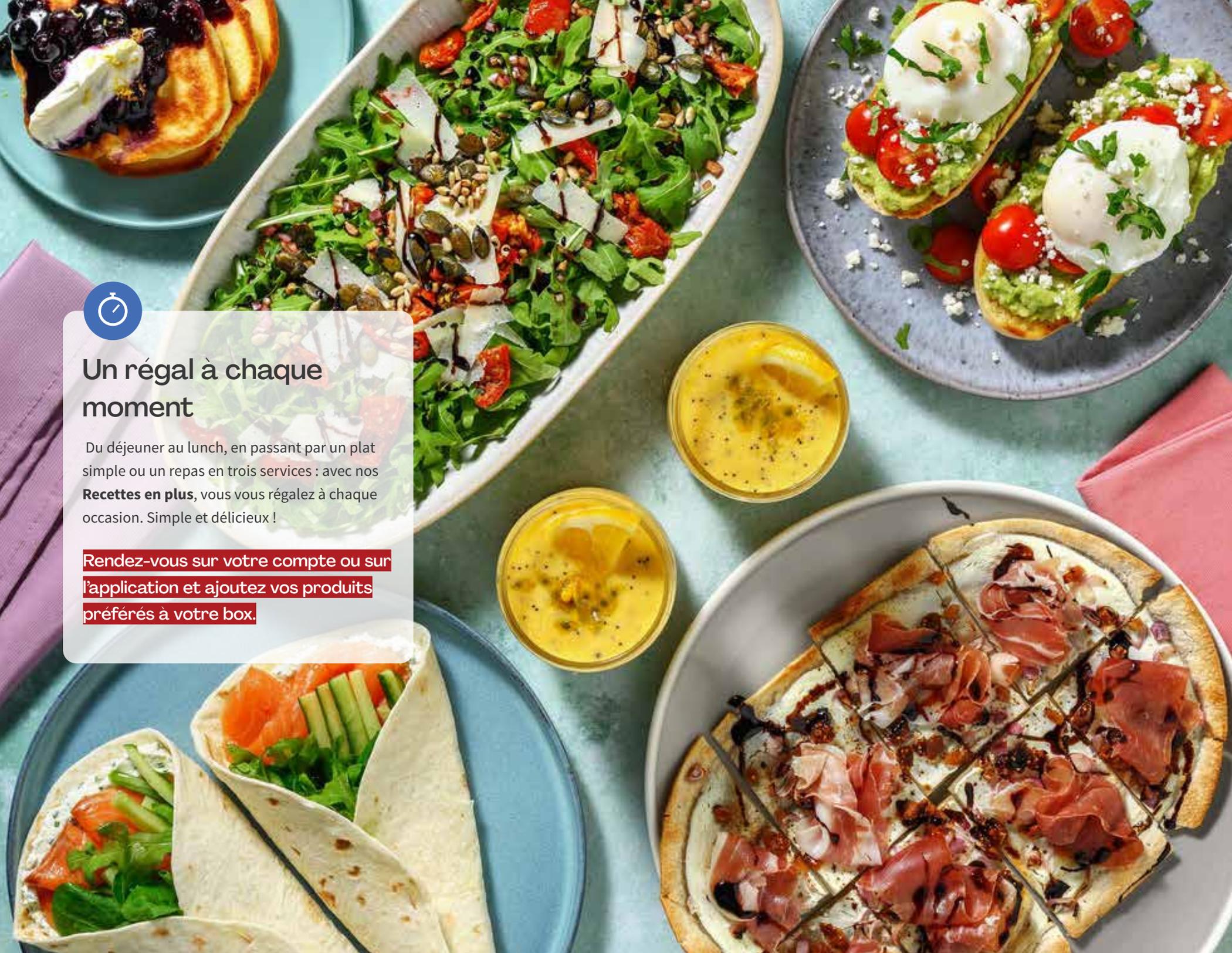
Bon appétit !



## 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

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

## Ingrédients

Pain brioché (pièce(s))	2
Œuf* (pièce(s))	4
Gousse d'ail (pièce(s))	1
Épinards* (g)	300
Citron* (pièce(s))	1
Sauce hollandaise* (g)	100
Copeaux de Grana Padano AOP* (g)	20

### À 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)	2950 /705	623 /149
Lipides total (g)	45	9
Dont saturés (g)	12,2	2,6
Glucides (g)	43	9
Dont sucres (g)	7,2	1,5
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	30	6
Sel (g)	1,8	0,4

## Allergènes

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

# Œufs à la florentine, épinards et Grana Padano pain brioché et sauce hollandaise | 2 portions



Petit-déj Durée totale : 20 - 25 min.



### 1. Cuire les œufs

- Cette étape vous indique comment préparer simplement les **œufs**. Si vous les préférez pochés, suivez les instructions de l'étape 2.
- Préchauffez le four à 180°C.
- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la petite casserole. Ajoutez-y les **œufs** et faites-les cuire 6 à 8 minutes à couvert (voir conseil).
- Ensuite, égalez-les, coupez-les en deux puis passez à l'étape 3.

**Conseil :** Faites cuire les œufs 6 minutes si vous les appréciez mollets et 10 minutes si vous les aimez durs.

### 3. Préparer les épinards

- Enfournes les **pains briochés** 3 à 4 minutes.
- Pendant ce temps, faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif. Écrasez ou émincez l'**ail**. Prélevez le zeste du **citron** puis coupez-le en 6 quartiers.
- Ajoutez l'**ail** et les **épinards** - en plusieurs fois si nécessaire - à la poêle. Laissez-les cuire et réduire 1 minute en remuant. Ajoutez ensuite le jus de 2 quartiers de **citron** puis retirez la poêle du feu. Ajoutez-y 1 pincée de sel.
- Réchauffez la **sauce hollandaise** 1 à 2 minutes dans la casserole en inox.

### 2. Pocher les œufs

- Préchauffez le four à 180°C.
- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la grande casserole. Ajoutez-y le vinaigre lorsque l'eau bout.
- À l'aide du fouet, effectuez des mouvements circulaires pour former un petit tourbillon dans l'eau. Cassez-y délicatement 1 **œuf** en son centre, portez le feu sur doux et laissez cuire jusqu'à ce que le blanc soit entièrement figé ; comptez environ 2 à 3 minutes (voir conseil).
- Ensuite, retirez l'**œuf** à l'écumoire et déposez-le sur l'assiette recouverte d'essuie-tout pour l'y égoutter. Répétez l'opération pour chaque **œuf**.

**Conseil :** Les jaunes sont ainsi mollets. N'hésitez pas à les faire cuire 1 minute de plus si vous les préférez un peu moins liquides.

### 4. Servir

- Coupez les **pains briochés** en deux puis déposez-y les **épinards**.
- Disposez-y délicatement les **œufs** puis salez et poivrez et arrosez de **sauce hollandaise**.
- Garnissez des **copeaux de Grana Padano** et du zeste de **citron** à votre convenance.
- Accompagnez des quartiers de **citron** restants.

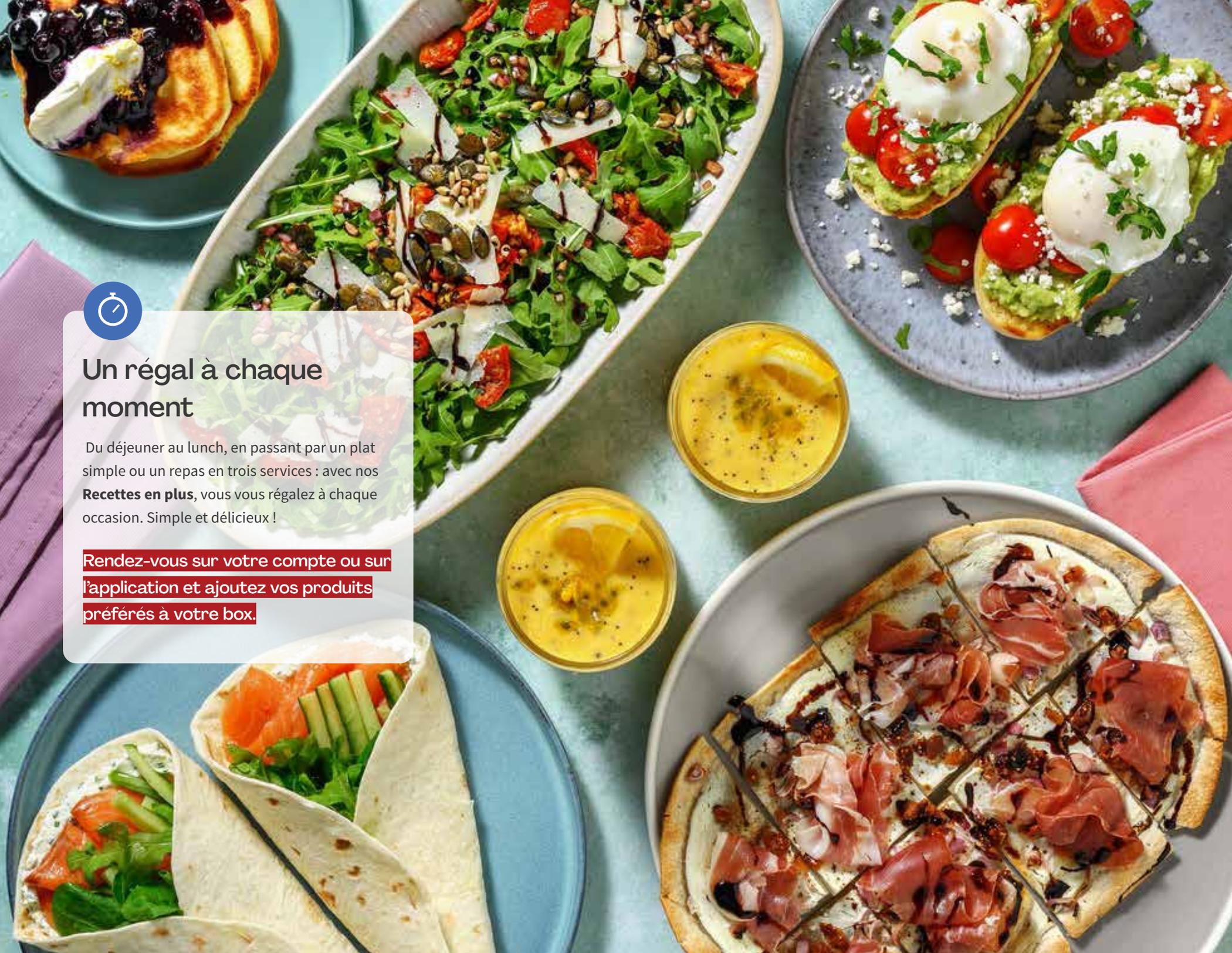
**Bon appétit !**



## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Moule à gâteau/tarte de 24 cm de diamètre, râpe fine, mixeur à main, bol mélangeur, casserole en inox, rouleau à pâtisserie ou robot multifonction

## Ingrédients

Myrtilles* (g)	125
Spéculoos en morceaux (g)	180
Fromage frais* (g)	300
Œuf* (pièce(s))	2
Citron* (pièce(s))	1

### À ajouter vous-même

Beurre [végétal] (g)	80
Sucre (cs)	4

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1004 /240
Lipides total (g)	15
Dont saturés (g)	10,1
Glucides (g)	20
Dont sucres (g)	12,8
Fibres (g)	1
Protéines (g)	5
Sel (g)	0,5

## Allergènes

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

# Cheesecake citron-myrtilles de la Saint-Valentin

base aux biscuits spéculoos | à partager



**Dessert** Durée totale : 60 - 70 min.



## 1. Préparer la base

- Concassez les **morceaux de spéculoos** en fines miettes au robot multifonction (voir conseil).
- Faites fondre le beurre dans la casserole en inox et mélangez-y les **miettes de spéculoos**.
- Disposez le mélange dans un moule à gâteau de 24 cm de diamètre et appuyez fermement avec le dos d'une cuillère pour former la base du gâteau.
- Ensuite, laissez-la refroidir au réfrigérateur jusqu'à ce que la garniture soit prête.

**Conseil :** Vous pouvez aussi le faire en mettant les morceaux de spéculoos dans un sac plastique à glissière et les concasser au rouleau à pâtisserie.

## 3. Enfourner

- Étalez la garniture sur la base.
- Utilisez les **myrtilles** pour former un **cœur** sur la garniture.
- Enfournez le **cheesecake** 45 à 50 minutes.

## 2. Préparer la garniture

- Préchauffez le four à 170°C.
- Prélevez le zeste du **citron**.
- Dans le bol mélangeur, ajoutez le **fromage frais**, les **œufs** et le sucre.
- Mixez le tout au mixeur à main pour obtenir une consistance légère. Mélangez-y 1 cc de zeste de **citron**.

## 4. Servir

- Laissez refroidir le **cheesecake** à température ambiante avant de servir.

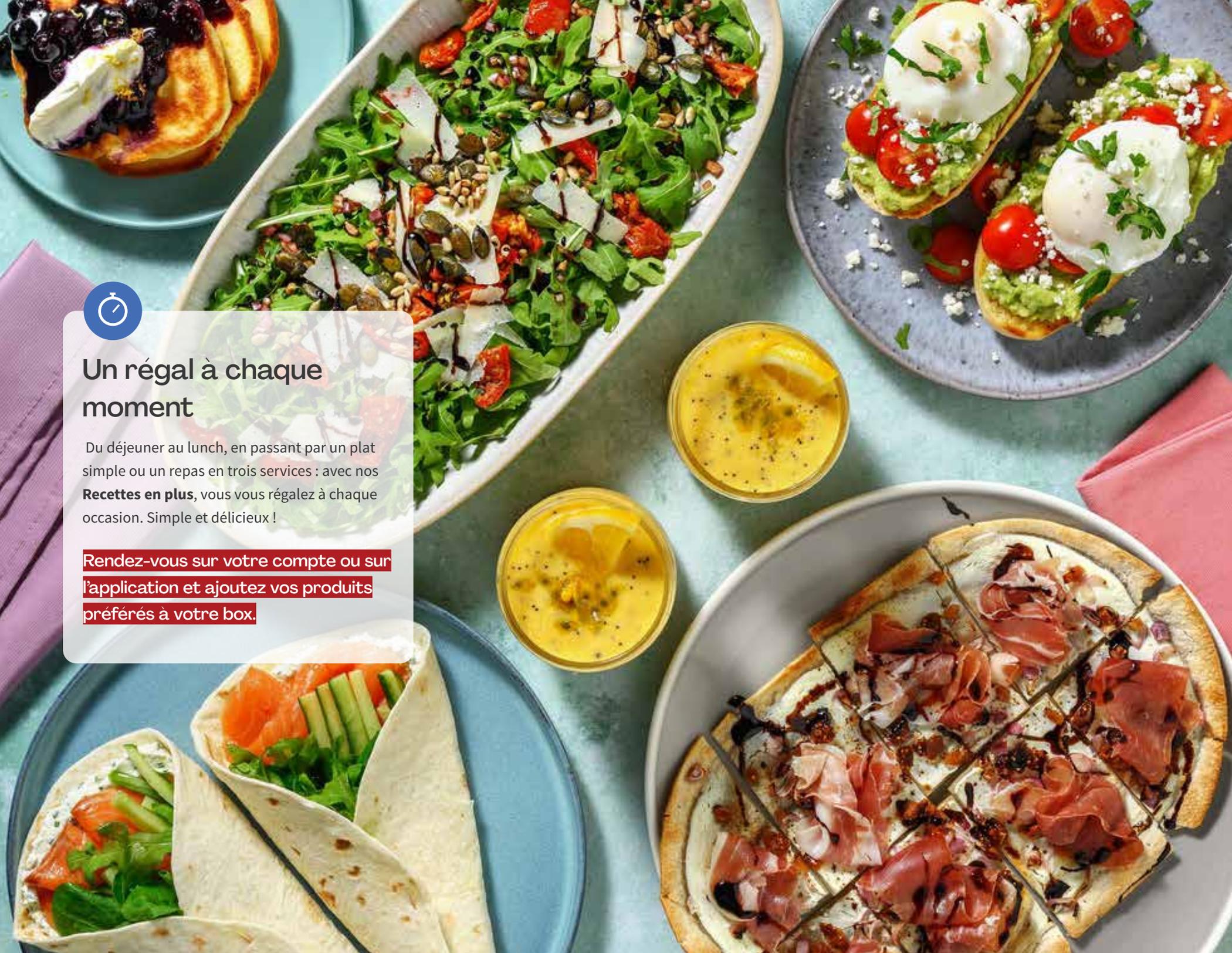
**Bon appétit !**



## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Mixeur (plongeant) avec bol profond

## Ingrédients

Myrtilles* (g)	125
Fruit de la passion* (pièce(s))	2
Orange* (pièce(s))	4

### À ajouter vous-même

Miel [ou alternative vegan] À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	644 /154	207 /49
Lipides total (g)	0	0
Dont saturés (g)	0	0
Glucides (g)	28	9
Dont sucres (g)	25,7	8,3
Fibres (g)	8	3
Protéines (g)	4	1
Sel (g)	0	0

## Allergènes

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

# Smoothie myrtilles-fruit de la passion

jus d'orange | 2 portions



Petit-déj Durée totale : 5 - 10 min.



## 1. Préparer

- Coupez 4 **oranges** en deux et pressez-les.
- Coupez 2 **fruits de la passion** en deux.

## 2. Mixer

- Sortez la chair des **fruits de la passion** à la cuillère et ajoutez-la au blender (ou bol profond si vous utilisez un mixeur plongeant).
- Ajoutez le **jus d'orange** et  $\frac{2}{3}$  des **myrtilles**, puis mixez en **smoothie** homogène.

## 3. Apprêter

- Ajoutez du miel à votre goût.

## 4. Servir

- Versez le **smoothie** dans 2 verres.
- Garnissez du reste de **myrtilles**.

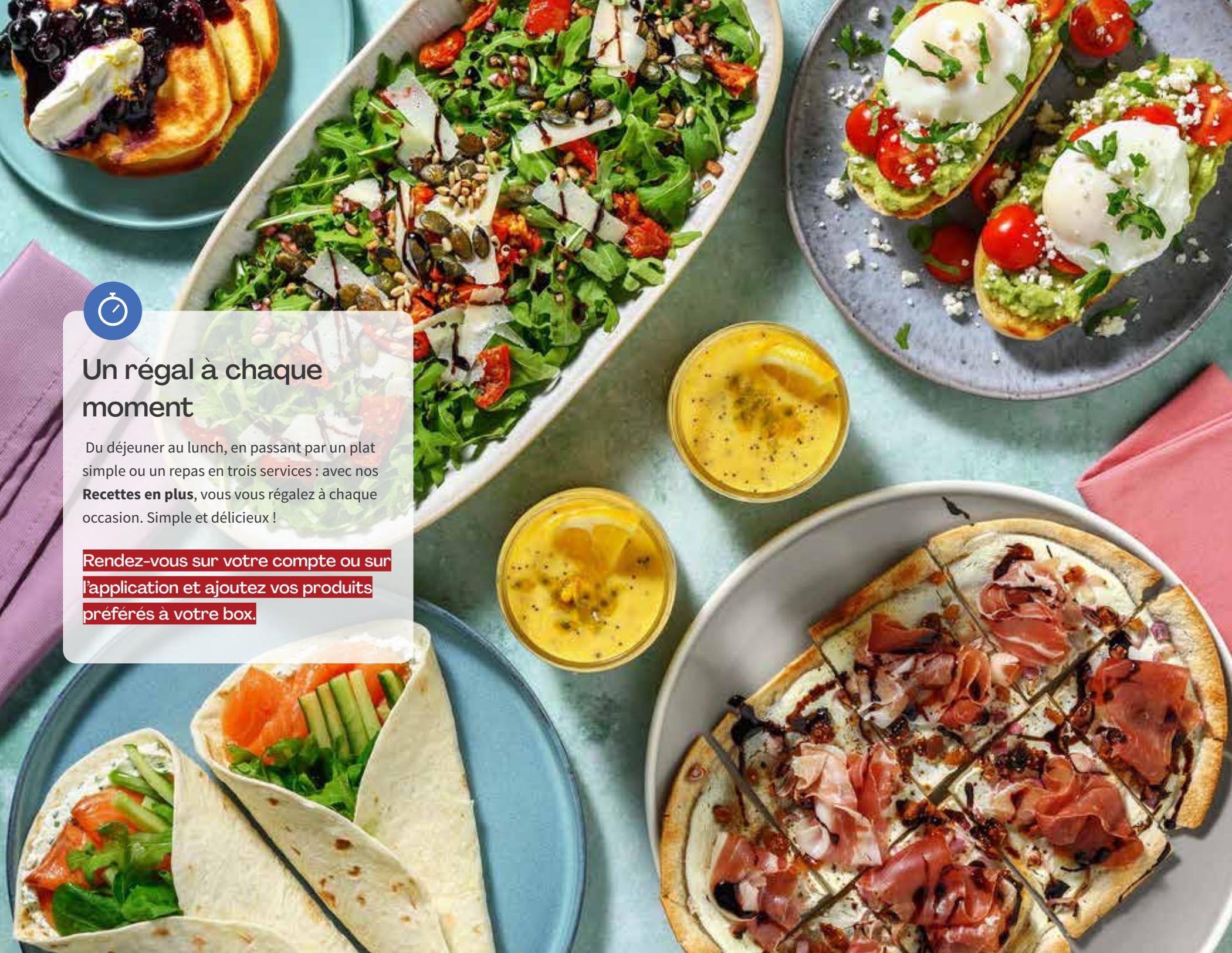
Bon appétit !



## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol

## Ingrédients

Passata (g)	200
Épices italiennes (sachet(s))	1
Jambon serrano* (g)	40
Burrata* (boule(s))	1
Basilic frais* (g)	5
Pesto* (g)	60
Pâte à pizza* (pièce(s))	2
A ajouter vous-même	
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)	6029 /1441	997 /238
Lipides total (g)	47	8
Dont saturés (g)	13,5	2,2
Glucides (g)	193	32
Dont sucres (g)	13,1	2,2
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	49	8
Sel (g)	6,7	1,1

## Allergènes

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

# Pizza en forme de cœur au jambon serrano

burrata et basilic frais | 2 portions



Mise en bouche Durée totale : 20 – 25 min.



## 1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Dans le bol, mélangez la **passata** avec les **épices italiennes**.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

## 2. Préparer les pizzas

- Disposez la **pâte à pizza** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Coupez-la sur 10 cm du haut vers le milieu, et pliez-la pour former le dessus d'un **cœur**. Pliez ensuite la **pâte** vers l'intérieur en bas pour finir de façonner le **cœur** (voir conseil).
- Étalez la **sauce tomate** sur la **pâte à pizza**. Enfouez 13 à 15 minutes.

**Conseil :** Pour gagner du temps, vous pouvez aussi laisser la pâte telle quelle, en forme ronde.

## 3. Préparer les garnitures

- Déchirez le **jambon serrano** et le **basilic** en morceaux.

## 4. Servir

- Servez les **pizzas** sur les assiettes et parsemez-les de **jambon serrano**.
- Garnissez-les de **burrata**, de **basilic** et de **pesto**.
- Assaisonnez-les de poivre et d'un filet d'huile d'olive vierge extra à votre goût.

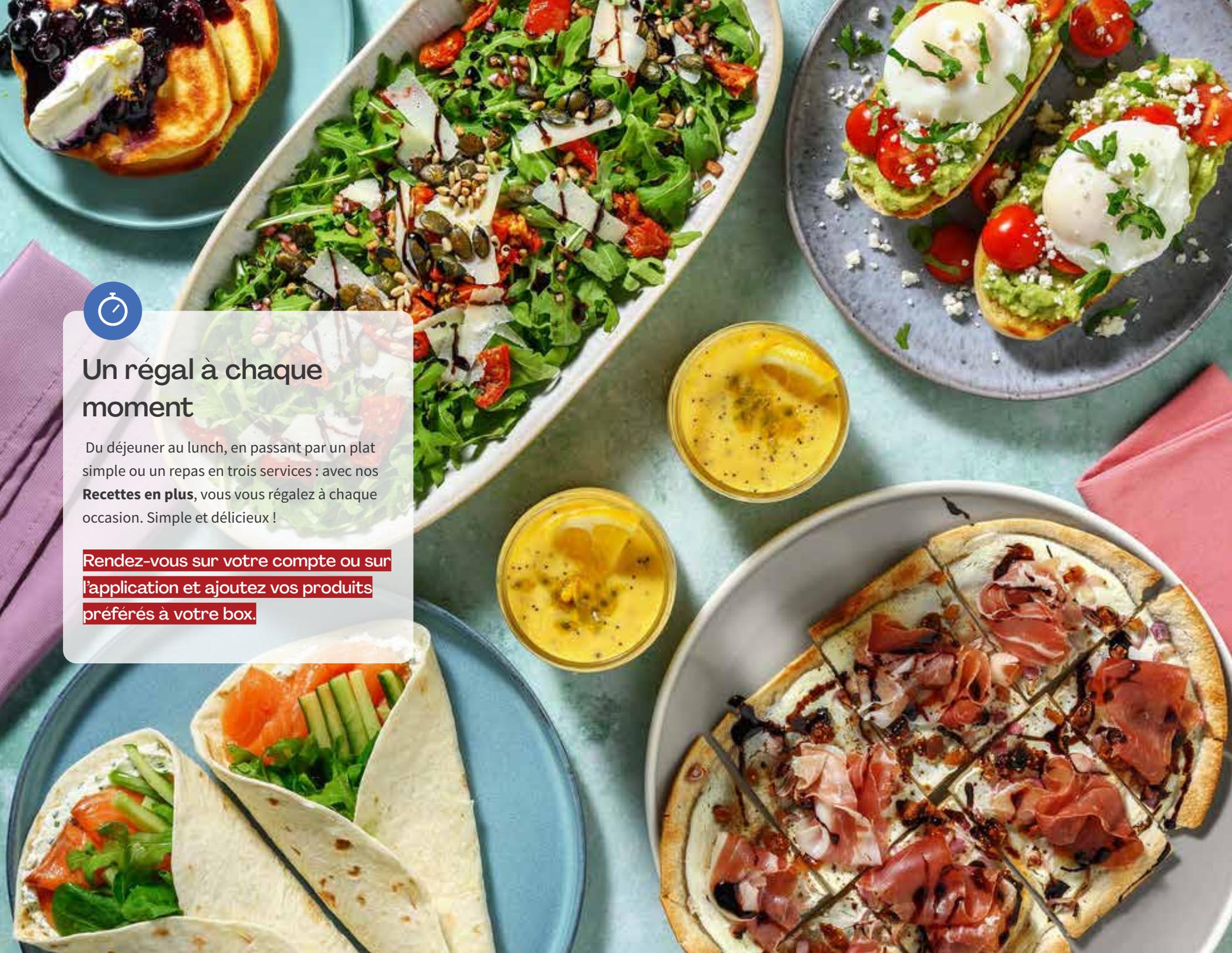
Bon appétit !



## 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, puis pesez-les.

## Ustensiles

Râpe fine, casserole, petit bol

## Ingrédients

Ravioli spinaci et ricotta* (g)	280
Pesto* (g)	80
Parmigiano Reggiano AOP* (pièce(s))	1
Roquette* (g)	40
Tomates séchées (g)	50

### À ajouter vous-même

Poivre et sel à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2469 /590	1008 /241
Lipides total (g)	34	14
Dont saturés (g)	10	4,1
Glucides (g)	47	19
Dont sucres (g)	5,1	2,1
Fibres (g)	4	2
Protéines (g)	20	8
Sel (g)	2	0,8

## Allergènes

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

# Ravioli frais au pesto

tomates séchées, roquette et Parmigiano Reggiano | 2 portions



Déjeuner Durée totale : 10 - 15 min.



## 1. Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Coupez les **tomates séchées** en lanières.

## 2. Cuire les ravioli

- Détachez délicatement les **ravioli** les uns des autres.
- Ajoutez-les à la casserole d'eau bouillante.
- Faites-les cuire 4 à 6 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez-les.

## 3. Mélanger

- Mélangez délicatement le **pesto** et les **tomates séchées** aux **ravioli** dans la casserole. Salez et poivrez à votre goût.
- Râpez le **Parmigiano Reggiano** au-dessus du petit bol.

## 4. Servir

- Servez les **ravioli** sur les assiettes.
- Saupoudrez-les de **fromage** et garnissez de **roquette**.

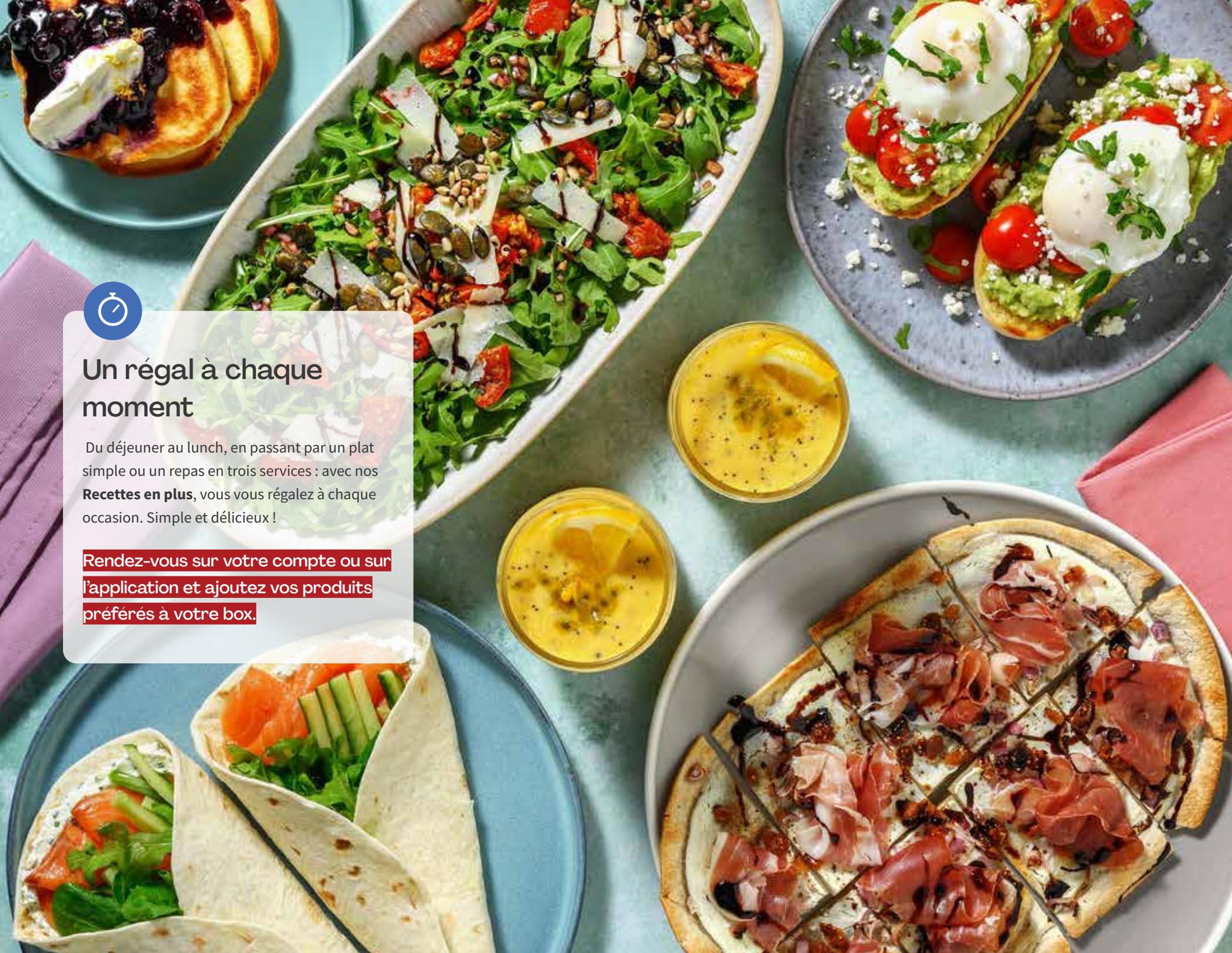
Bon appétit !



## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Assiette creuse, poêle, fouet

## Ingrédients

Pain brioché (pièce(s))	2
Mascarpone* (g)	50
Œuf* (pièce(s))	2
Lait demi-écrémé bio* (ml)	100
Myrtilles* (g)	125
Cannelle en poudre (cc)	1½
A ajouter vous-même	
Huile de tournesol (cs)	½
Sucre (cs)	2
Sel (cc)	1

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2099 / 502	732 / 175
Lipides total (g)	22	8
Dont saturés (g)	10,7	3,7
Glucides (g)	57	20
Dont sucres (g)	22,2	7,7
Fibres (g)	5	2
Protéines (g)	17	6
Sel (g)	3,5	1,2

## Allergènes

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

# Pain perdu brioché aux myrtilles

servi avec du mascarpone, garni de cannelle | 2 portions



Durée totale : 25 min.



## 1. Préparer

- Coupez le **pain brioché** en deux.

## 2. Mélanger

- Versez le sucre dans une assiette creuse.
- Dans l'autre assiette creuse, battez le **lait**, l'**œuf**, la moitié du sachet de **cannelle** et 1 pincée de sel au fouet.

## 3. Tremper et cuire

- Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif.
- Trempez les tranches de **pain brioché** dans le mélange d'**œufs**, puis dans le sucre. Attention : ne laissez pas les tranches dans le mélange d'**œufs**. Si le **pain** est trop humide, le **pain perdu** ne sera pas croustillant.
- Disposez les tranches de **pain brioché** dans la poêle et faites-les cuire environ 4 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'elles commencent à durcir (voir conseil).

**Conseil :** La vitesse à laquelle le sucre se caramélise dépend de la poêle que vous utilisez. Baissez le feu si le sucre brunît trop vite.

## 4. Servir

- Servez le **pain perdu** sur les assiettes.
- Accompagnez du **mascarpone**.
- Garnissez de **myrtilles** et saupoudrez éventuellement d'1 pincée de **cannelle** (voir conseil).

**Conseil :** Si vous appréciez les saveurs sucrées, arrosez votre pain perdu d'un peu de miel !

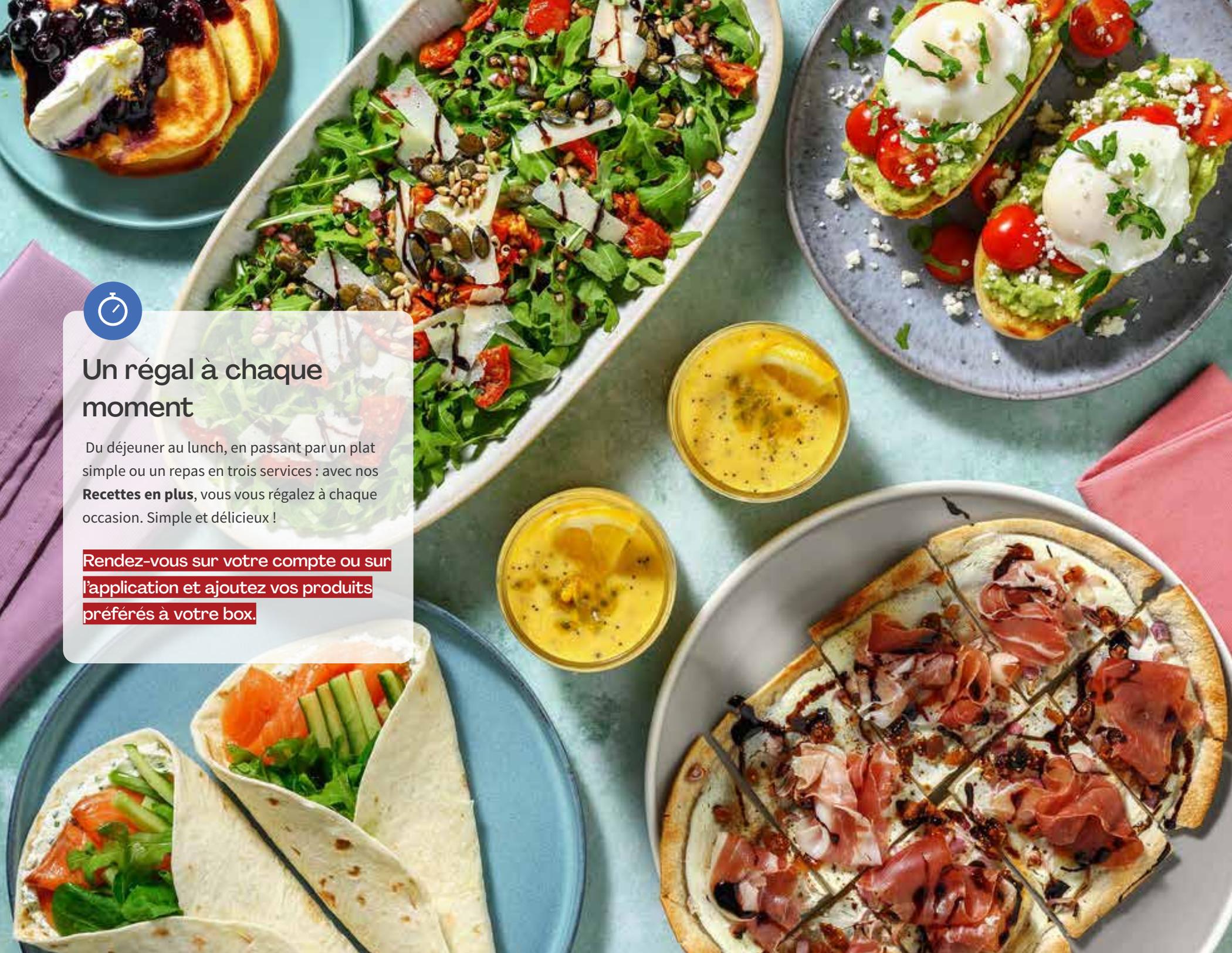
**Bon appétit !**



## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, petit bol

## Ingrédients

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

### A ajouter vous-même

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2966 / 709	779 / 186
Lipides total (g)	32	8
Dont saturés (g)	9,5	2,5
Glucides (g)	71	19
Dont sucres (g)	5,3	1,4
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	32	8
Sel (g)	3,7	1

## Allergènes

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

# Toast d'avocat au jambon serrano & burrata

tomate et basilic | 2 portions



Déjeuner Durée totale : 15 min.



### 1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Coupez la **demi-baguette** en deux dans la longueur et badigeonnez-en les deux faces tranchées d'un peu d'huile d'olive. Salez et poivrez à votre 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-en la chair en fines tranches dans la longueur.

**Conseil :** Si vous avez un grille-pain, utilisez-le pour griller les demi-baguettes.

### 3. Déchirer la burrata

- Déchirez la **burrata** en petits morceaux.

### 2. Préparer la salsa de tomate

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

### 4. Servir

- Servez les **toasts** sur les assiettes.
- Garnissez-les de **jambon serrano** et salsa de **tomate**. Disposez les tranches d'**avocat** dessus et garnissez de **burrata**.
- Salez et poivrez généreusement à votre goût.

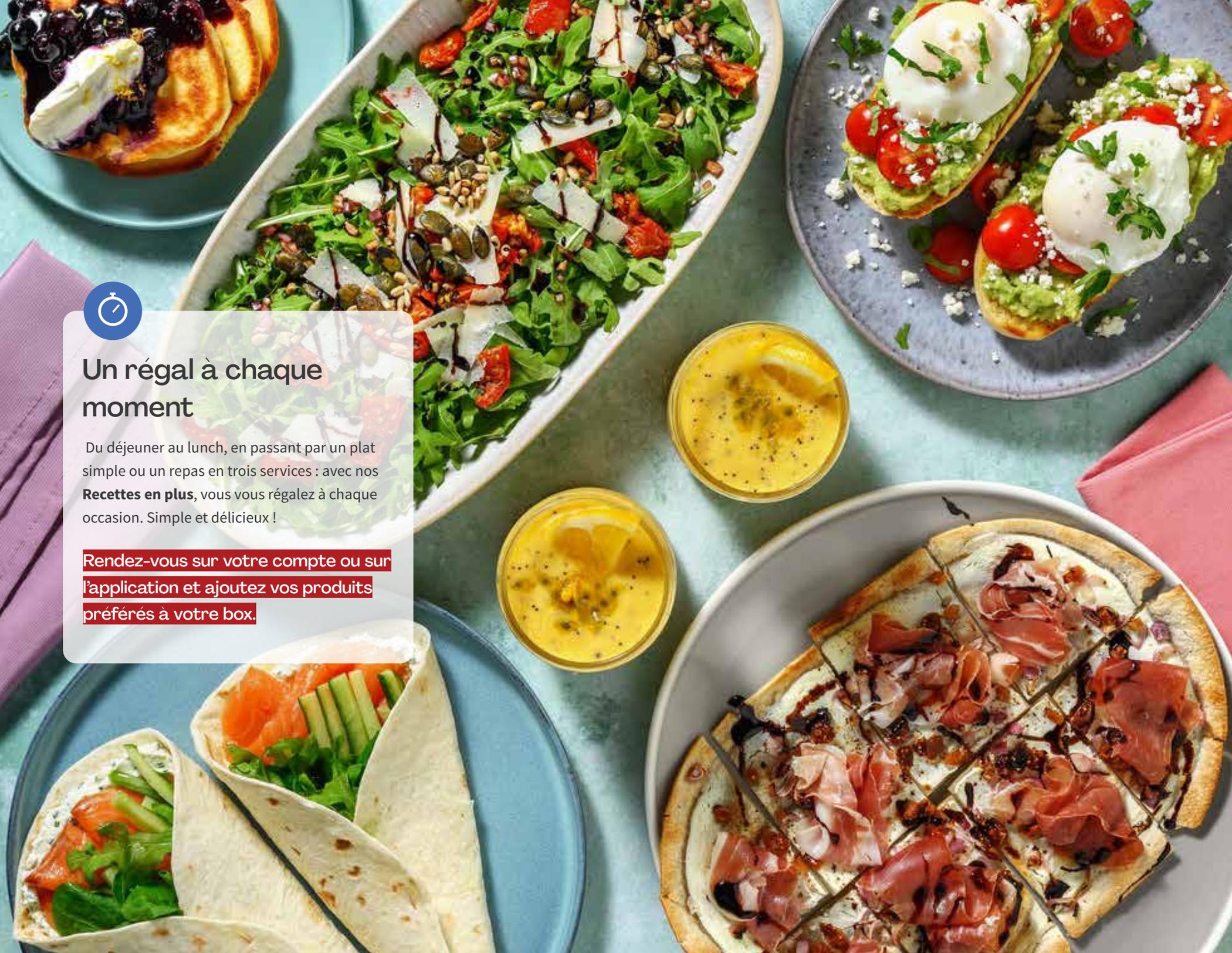
Bon appétit !



## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Grand bol

## Ingrédients

Thon au naturel (boîte(s))	1
Mangue* (pièce(s))	1
Oignon nouveau* (botte(s))	½
Coriandre et menthe fraîches* (g)	10
Little gem* (pièce(s))	2
Avocat (pièce(s))	1
Tortillas (pièce(s))	4
A ajouter vous-même	
Mayonnaise [végétale] (cs)	2
Poivre et sel	à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2816 /673	593 /142
Lipides total (g)	34	7
Dont saturés (g)	4,4	0,9
Glucides (g)	66	14
Dont sucres (g)	20,9	4,4
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	23	5
Sel (g)	1,9	0,4

## Allergènes

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

# Wraps au thon, mangue et avocat

garnis de coriandre, menthe et oignon nouveau | 2 portions



Déjeuner Durée totale : 15 min.



### 1. Préparer

- Coupez l'**oignon nouveau** en fines rondelles.
- Ciselez grossièrement la **coriandre** et la **menthe**.
- Pelez la **mangue** et détaillez-en la chair en lanières.
- Égouttez le **thon**.

### 2. Préparer la salade de thon

- Ajoutez le **thon** au grand bol.
- Ajoutez-y la mayonnaise, l'**oignon nouveau**, la **coriandre** et la **menthe**. Mélangez bien.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

### 3. Préparer l'avocat

- Coupez l'**avocat** en deux et retirez-en le noyau et la peau. Détaillez-en la chair en tranches.
- Retirez le noyau dur de la **little gem** et détachez-en les feuilles.

### 4. Servir

- Placez 2 à 3 petites feuilles de **little gem** au centre de chaque **tortilla**.
- Répartissez la salade de **thon**, la **mangue** et l'**avocat** sur les **tortillas**.
- Enroulez les **tortillas** et coupez-les en deux avant de servir.

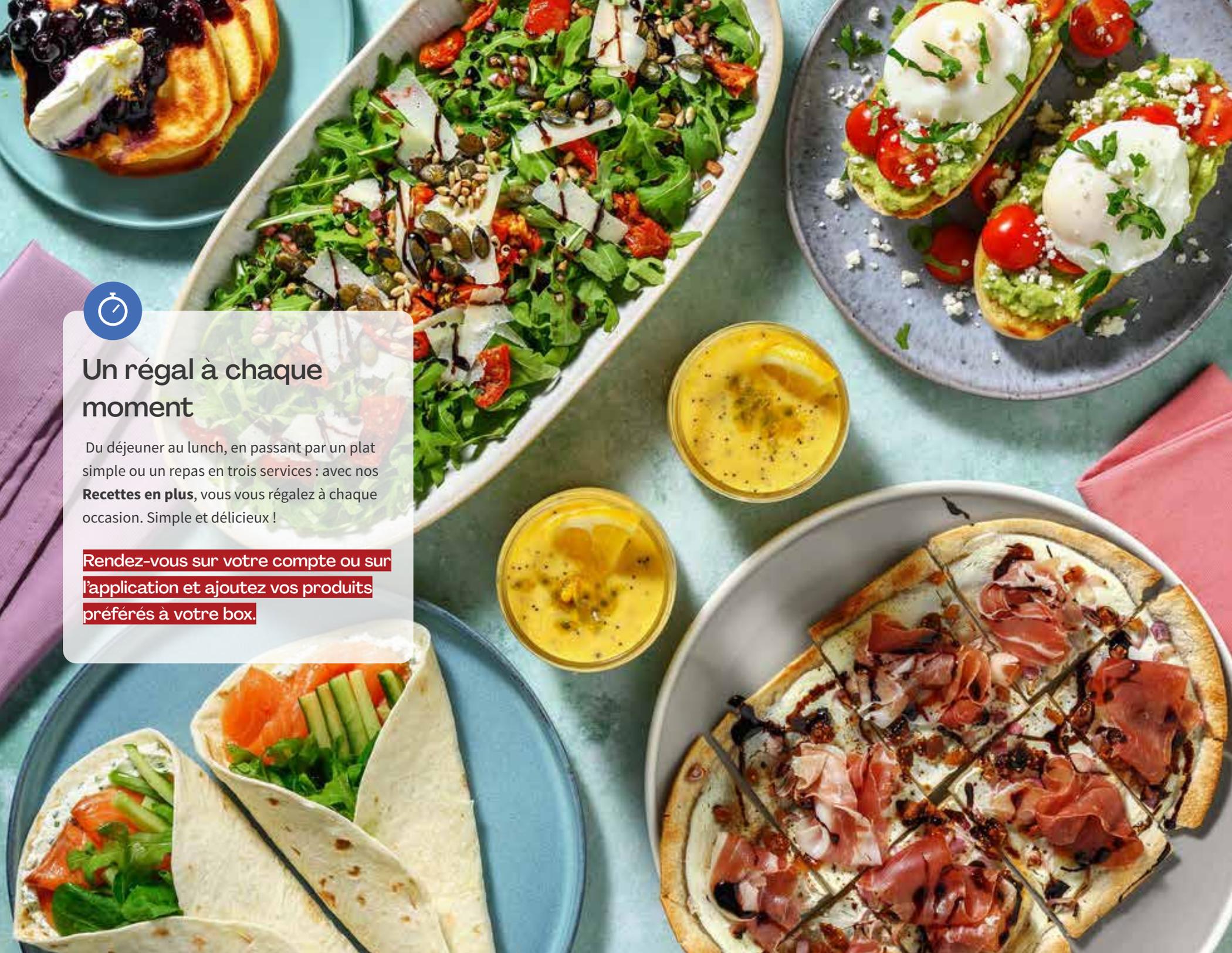
Bon appétit !



## Un régal à chaque moment

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

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



## 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 à main, bol mélangeur, casserole, poêle, bol résistant à la chaleur, spatule

### Ingrédients

Pépites de chocolat au lait (g)	300
Crème fraîche liquide* (ml)	400
Amandes effilées (g)	20

#### À ajouter vous-même

Sucre (cs)	3
Sel (pincée)	1

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1732 /414
Lipides total (g)	32
Dont saturés (g)	18,3
Glucides (g)	27
Dont sucres (g)	25,2
Fibres (g)	1
Protéines (g)	5
Sel (g)	0,1

### Allergènes

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

# Mousse au chocolat

garnie d'amandes effilées | 4 portions



**Dessert** Durée totale : 30 min.



## 1. Préparer

- Portez un fond d'eau à ébullition dans la casserole.
- Portez le feu sur doux et placez le bol résistant à la chaleur sur la casserole (voir conseil). Assurez-vous que le bol ne touche pas l'eau.
- Faites fondre les **pépites de chocolat** dans le bol en remuant et ajoutez-y 1 pincée de sel.
- Gardez le **chocolat** liquide jusqu'à ce que vous l'utilisiez à l'étape 3.

**Conseil** : Utilisez un bol assez grand pour pouvoir y préparer la mousse par la suite.

## 3. Mélanger

- Retirez le bol contenant le **chocolat** fondu de la casserole (attention : c'est chaud !).
- Incorporez délicatement  $\frac{1}{3}$  du mélange à la **crème au chocolat**, à la spatule, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux.
- Répétez l'opération jusqu'à ce que la **crème** soit totalement incorporée au **chocolat**.
- Versez la **mousse** dans des petits verres ou un grand bol de service, couvrez d'un film alimentaire et réservez au réfrigérateur jusqu'au service (minimum 5 heures).

## 2. Battre

- Ajoutez la **crème fraîche** et le sucre dans le bol mélangeur (voir conseil).
- Battez le tout au mixeur à main en un mélange aéré mais pas totalement ferme.

**Conseil** : Assurez-vous que la crème fraîche et le bol sont froids avant de commencer à battre les ingrédients. Vous réduirez ainsi les chances que la crème caille et elle deviendra ainsi bien aérée.

## 4. Servir

- Sortez la **mousse au chocolat** du réfrigérateur environ 1 heure avant le service pour qu'elle revienne à température ambiante.
- Pendant ce temps, faites chauffer une poêle sans matière grasse, à feu vif, et griller/dorer les **amandes effilées**.
- Garnissez la **mousse au chocolat** des **amandes effilées** et servez.

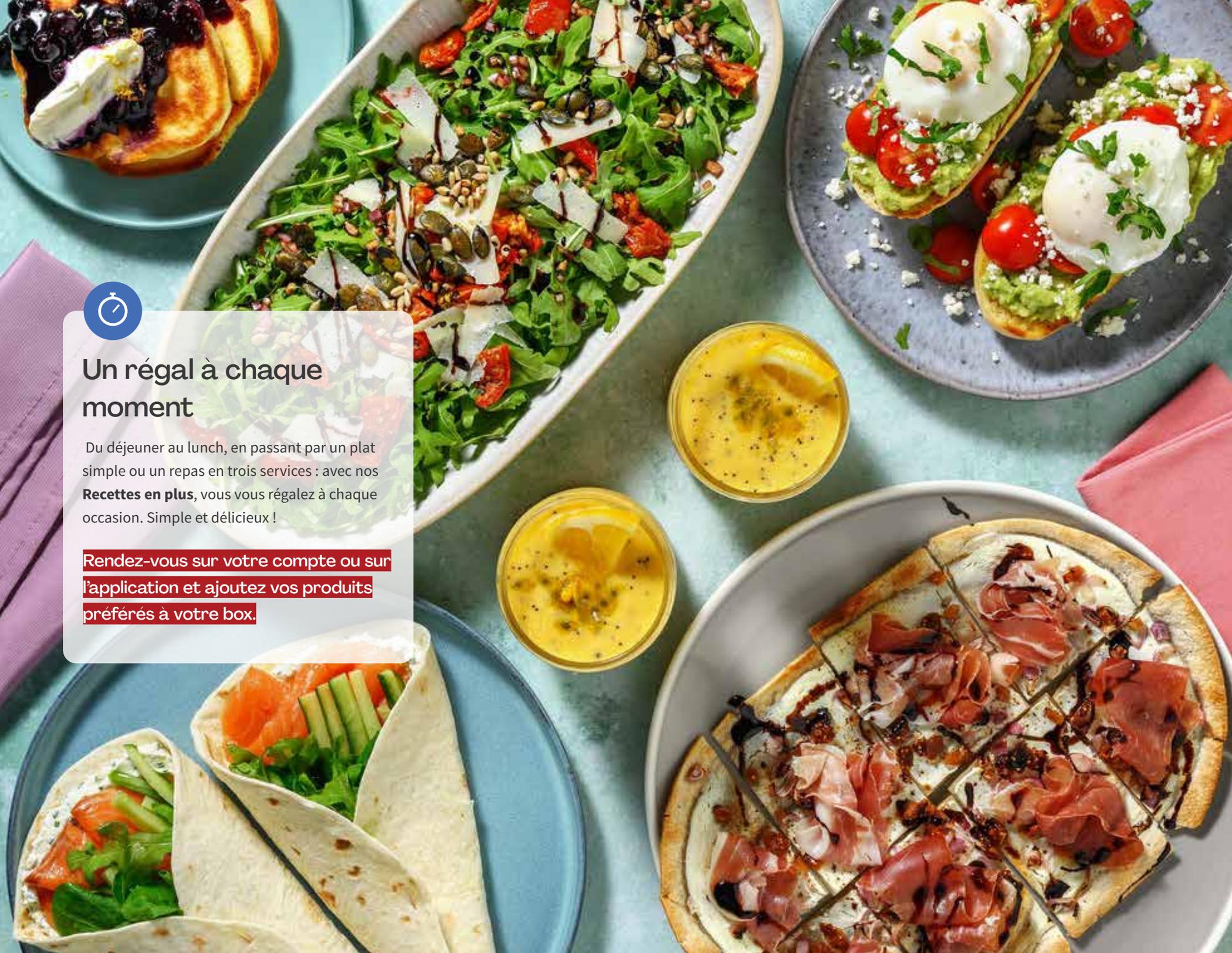
**Bon appétit !**



## 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**.

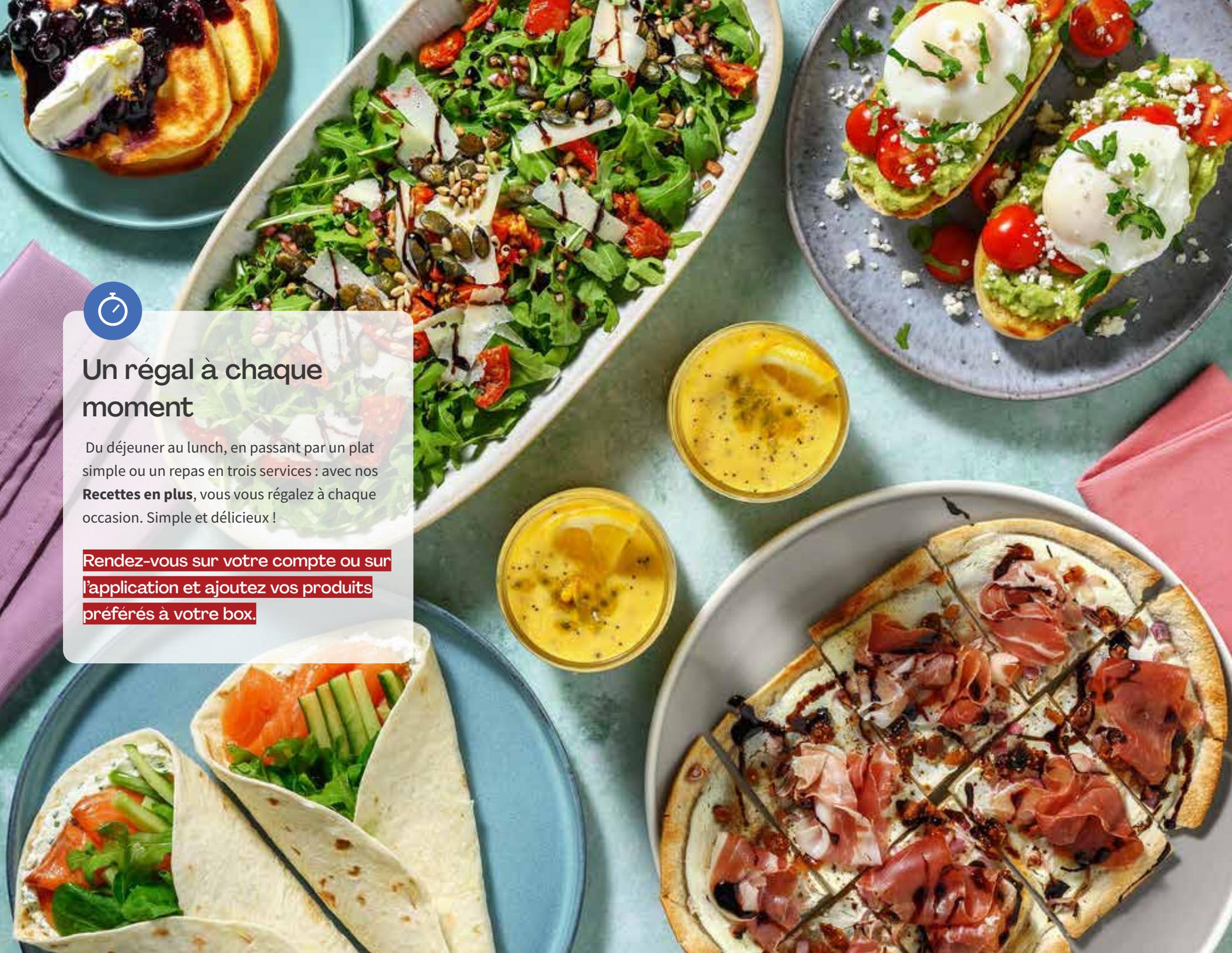
Bon appétit !



## 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

Plat à four

## Ingrédients

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

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

## Allergènes

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

# Crevettes à l'ail relevées

baguette, aïoli et citron | à partager



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



### 1. Préparer

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

### 2. Préparer les crevettes

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

### 3. Cuire

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

### 4. Servir

- Présentez les **crevettes** dans un plat à service et garnissez-les des feuilles de **persil** ciselées.
- Servez avec les **demi-baguettes**, l'**aïoli** et des quartiers de **citron**.

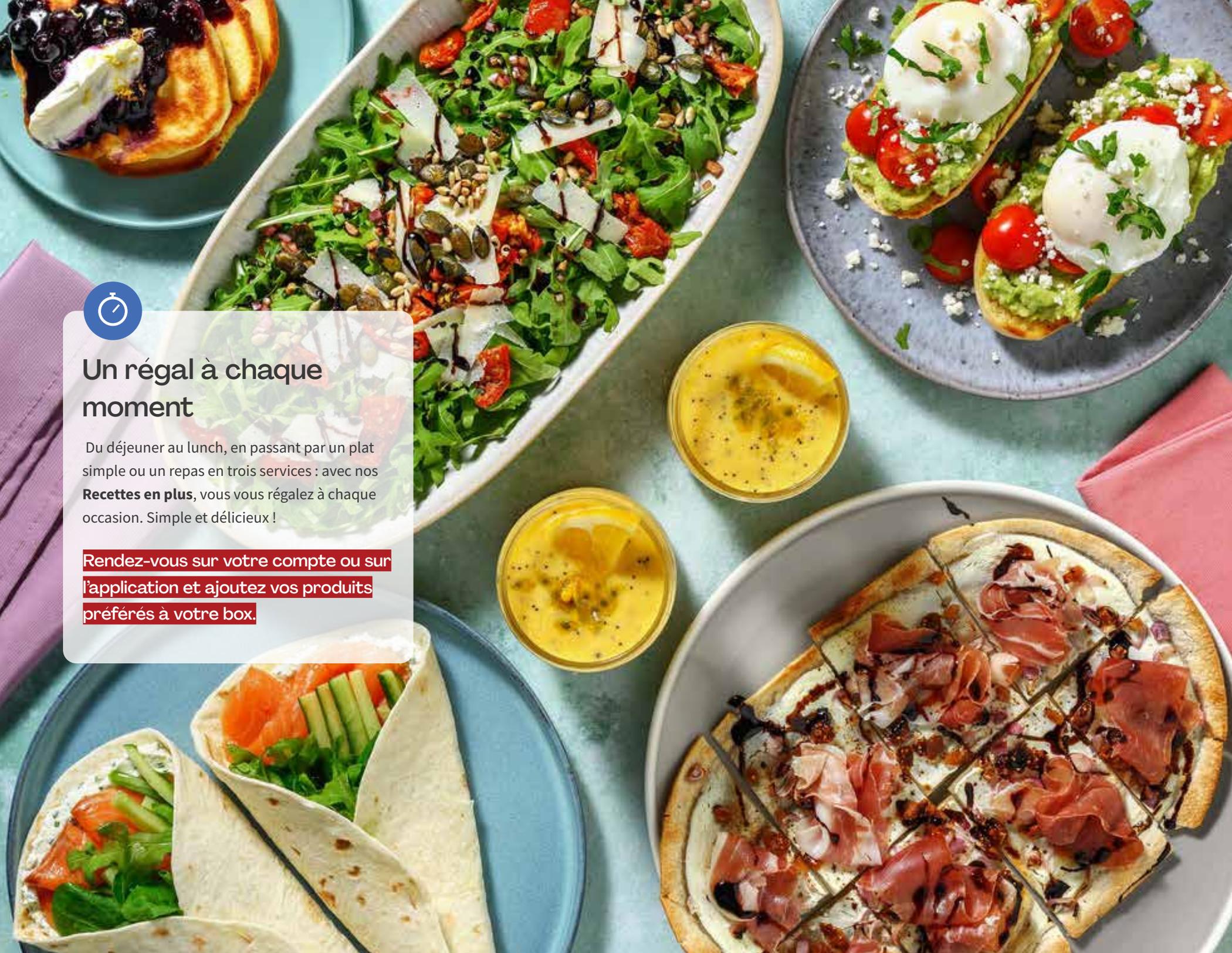
Bon appétit !



## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Bol

## Ingrédients

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1506 / 360
Lipides total (g)	25
Dont saturés (g)	16,2
Glucides (g)	23
Dont sucres (g)	0,9
Fibres (g)	2
Protéines (g)	10
Sel (g)	0,8

## Allergènes

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

# Pain à l'ail et à la mozzarella

garni de beurre ail-persil maison | à partager



Mise en bouche | Durée totale : 10 min.



### 1. Préparer

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

### 2. Préparer le beurre à l'ail

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

### 3. Enfourner le pain à l'ail

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

### 4. Servir

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

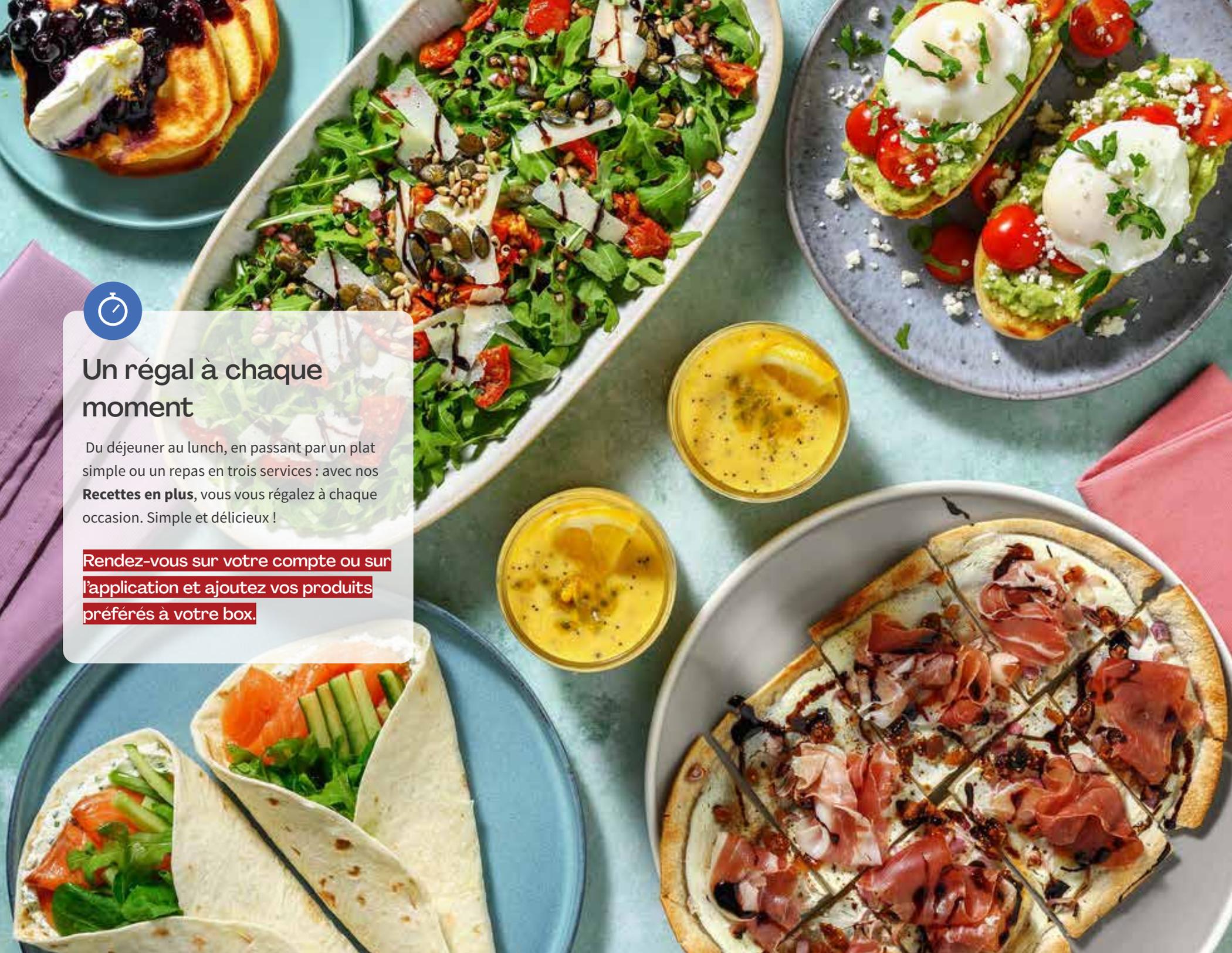
Bon appétit !



## Un régal à chaque moment

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

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



## 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, grande marmite à soupe

## Ingrédients

Crème liquide (g)	150
Rondelles de carotte* (g)	150
Tomates cerises rouges (g)	500
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	1
Crème de basilic (ml)	24
Oignon (pièce(s))	1
Gousse d'ail (pièce(s))	1
À ajouter vous-même	
Huile d'olive (cs)	1
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	1000
Vinaigre balsamique noir (cc)	2
Poivre et sel	à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	182 /43
Lipides total (g)	3
Dont saturés (g)	1,1
Glucides (g)	2
Dont sucres (g)	1,6
Fibres (g)	2
Protéines (g)	1
Sel (g)	0,3

## Allergènes

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

# Soupe maison express aux tomates cerises et à la carotte épices siciliennes et crème de basilic | 4 portions



Déjeuner Durée totale : 15 min.



### 1. Préparer

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

### 2. Ajouter les légumes

- Ajoutez les **tomates cerises** et les **rondelles de carotte**.
- Ajoutez les **épices siciliennes** et le vinaigre balsamique, puis salez et poivrez.
- Faites cuire le tout 3 à 4 minutes. Ajoutez le bouillon.
- Portez la **soupe** à ébullition.

### 3. Préparer la soupe

- Poursuivez la cuisson de la **soupe** 6 à 8 minutes, ou jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.
- Mixez le tout au mixeur plongeant en **soupe** homogène.
- Ajoutez la **crème liquide** et salez et poivrez à votre goût.

### 4. Servir

- Servez la **soupe** dans des bols.
- Arrosez-la de **crème de basilic**.

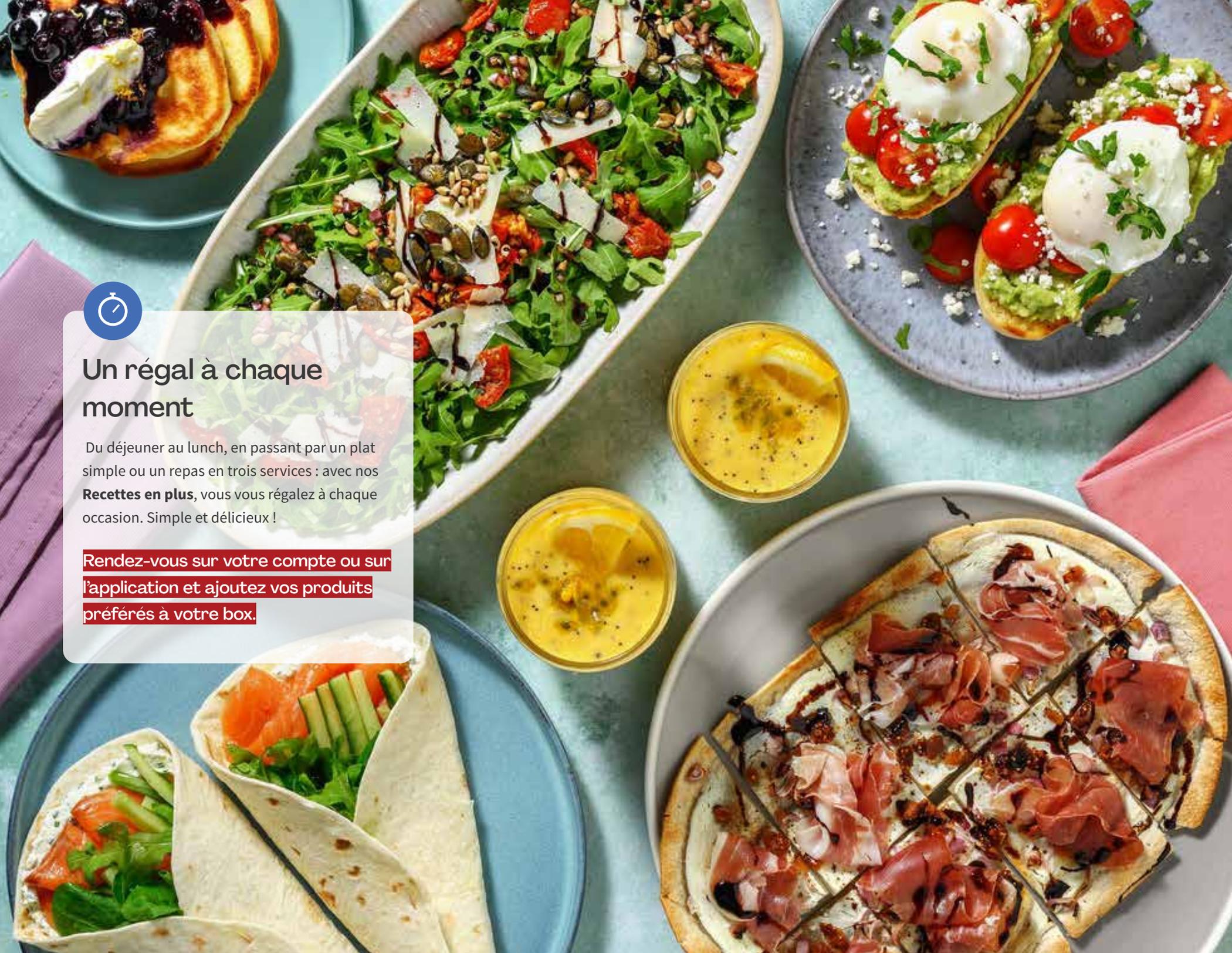
Bon appétit !



## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, poêle

## Ingrédients

Pains pita (pièce(s))	4
Poulet effiloché* (g)	200
Avocat (pièce(s))	1
Bâtonnets de poivron* (g)	100
Gouda râpé* (g)	50
Citron* (pièce(s))	1

### A ajouter vous-même

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2787 / 666	751 / 180
Lipides total (g)	33	9
Dont saturés (g)	10,3	2,8
Glucides (g)	55	15
Dont sucres (g)	6	1,6
Fibres (g)	6	2
Protéines (g)	35	9
Sel (g)	2,5	0,7

## Allergènes

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

# Pain pita au poulet effiloché et à l'avocat

poivron et gouda | 2 portions



Déjeuner Durée totale : 15 min.



## 1. Cuire le poulet effiloché

- Préchauffez le four à 180°C.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle à feu moyen et cuire le **poivron** 2 à 3 minutes.
- Réservez-le hors de la poêle puis ajoutez le **poulet effiloché** à la poêle ainsi que 2 cs d'eau. Faites cuire 3 à 4 minutes puis salez et poivrez.

## 2. Enfourner le pain

- Pendant ce temps, coupez les **pitas** en deux et disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Parsemez-en la moitié de **fromage râpé**.
- Enfourez les **pitas** 4 à 5 minutes en haut du four, ou jusqu'à ce que le **fromage** soit fondu.

## 3. Écraser l'avocat

- Pendant ce temps, coupez l'**avocat** en deux, retirez-en le noyau. Sortez-en la chair à la cuillère puis coupez-la en petits dés.
- Coupez le **citron** en deux.
- Dans le bol, pressez la moitié du **citron**.
- Ajoutez-y l'**avocat** et écrasez le tout en purée à la fourchette. Salez et poivrez.

## 4. Servir

- Étalez l'**avocat** écrasé sur la moitié de **pita** sans **fromage**.
- Déposez-y le **poivron** et le **poulet effiloché** puis fermez la **pita** avec la partie fromagée.
- Servez chaud.

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.**

