

# Banana bread

## aux pommes et raisins secs

### À vos fourneaux !

Durée totale : 85 min.  
Temps de préparation : 15 min.  
Temps de cuisson au four/ de repos : 75 min.

### Ustensiles

Moule à cake de 25 cm de longueur, assiette creuse, grand bol, mixeur plongeant

### Ingrédients

	+/- 10 tranches
Banane (pièce(s))	3
Pomme* (pièce(s))	1
Raisins secs (g)	40
Préparation pour banana bread (g)	400
Cannelle en poudre (cc)	3
<b>À ajouter vous-même</b>	
Eau (ml)	60
Huile de tournesol (cs)	3

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	938 /224
Lipides total (g)	5
Dont saturés (g)	1,2
Glucides (g)	39
Dont sucres (g)	22,4
Fibres (g)	2
Protéines (g)	4
Sel (g)	0,6

### Allergènes

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



#### 1. Préparer

- Préchauffez le four à 160°C.
- Écrasez 2 **bananes** dans l'assiette creuse avec une fourchette (voir conseil).
- Lavez la **pomme** et coupez-la en morceaux. Pelez-la si sa peau est dure.
- Hachez grossièrement les **raisins secs**.

**Conseil :** Plus les bananes sont brunes et mûres, plus le gâteau sera sucré. Vous pouvez accélérer la maturation de vos bananes en les plaçant près d'un avocat ou en les enveloppant dans du papier journal.



#### 2. Préparer la pâte

- Graissez un moule à cake de forme rectangulaire ou tapissez-en l'intérieur de papier sulfurisé.
- Dans le grand bol, mélangez la purée de **banane** avec le **mélange pour banana bread**, les morceaux de **pomme**, la **cannelle en poudre**, l'huile de tournesol et l'eau. Mixez le tout au mixeur plongeant.
- Ajoutez les morceaux de **raisins secs** et mélangez.



#### 3. Cuire le banana bread

- Versez la pâte dans le moule à cake.
- Coupez la troisième **banane** en deux dans la longueur. Insérez-la, côté coupé vers le haut, dans la pâte.
- Enfouissez le **banana bread** 45 à 55 minutes.



#### 4. Servir

- Vérifiez si le **banana bread** est prêt en le piquant avec une pique à brochette. Si elle en ressort sèche, le **banana bread** est prêt !
- Retirez-le du four et laissez-le refroidir dans le moule 15 minutes (voir conseil).

**Conseil :** Si vous voulez déguster le **banana bread** chaud le lendemain, passez les tranches au grille-pain ou brièvement au four.

**Bon appétit !**



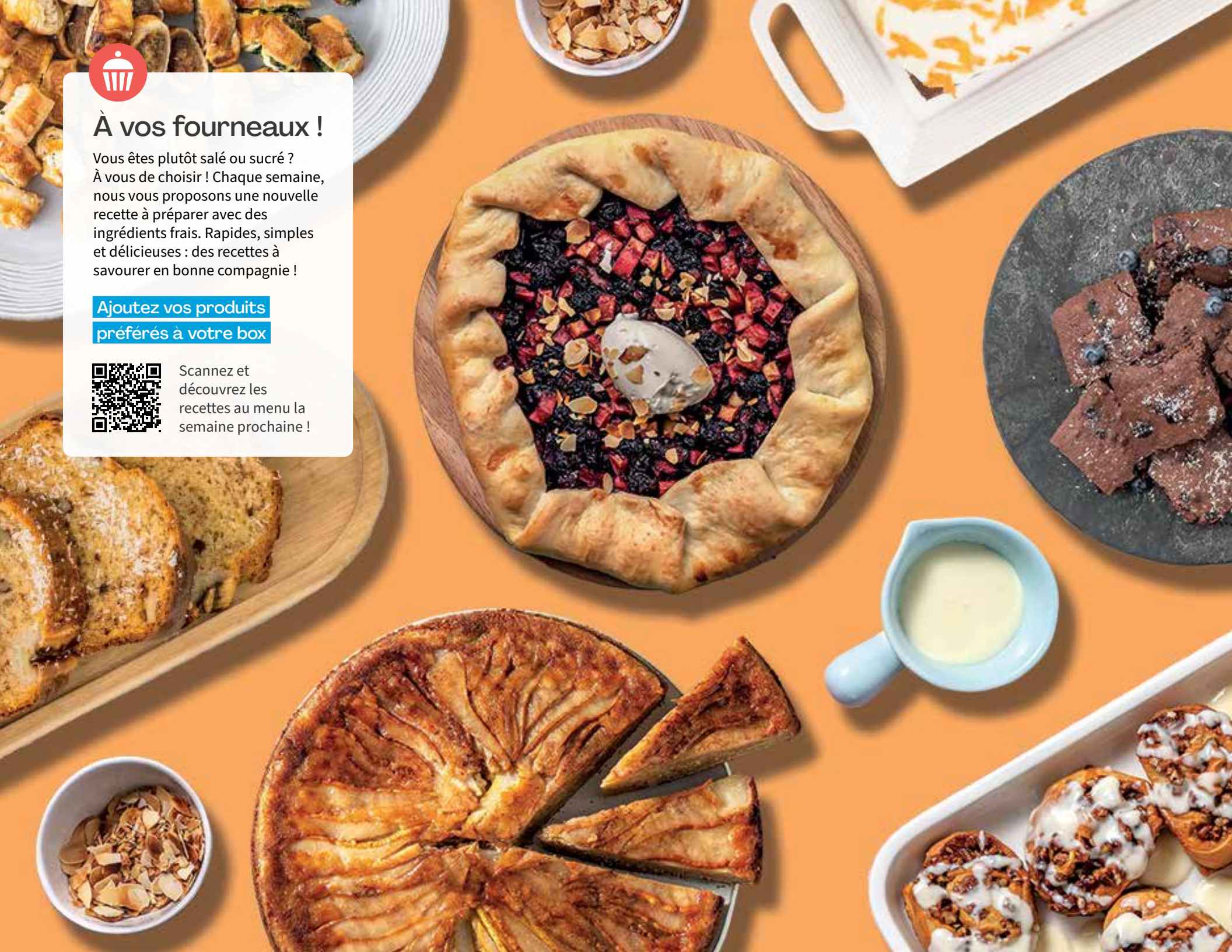
## À vos fourneaux !

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

Ajoutez vos produits  
préférés à votre box



Scannez et  
découvrez les  
recettes au menu la  
semaine prochaine !



# Brownie aérien au chocolat blanc

amandes salées

## À vos fourneaux !

Durée totale : 40 min.

Temps de préparation : 15 min.

Temps de cuisson au four et/ou refroidissement : 25 min.

## Ustensiles

Grand bol, papier sulfurisé, moule à gâteau de 20 x 20 cm

## Ingrédients

	+/- 9 parts
Œuf* (pièce(s))	2
Préparation pour brownie (g)	400
Amandes grillées et salées (g)	40
Pépites de chocolat blanc (g)	100
<b>À ajouter vous-même</b>	
Beurre [végétal] (g)	40

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1652 / 395
Lipides total (g)	16
Dont saturés (g)	7,5
Glucides (g)	54
Dont sucres (g)	35,8
Fibres (g)	2
Protéines (g)	8
Sel (g)	1,7

## Allergènes

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



### 1. Préparer

- Sortez le beurre du réfrigérateur, pesez-le et coupez-le en dés.
- Portez-le à température ambiante.
- Préchauffez le four à 180°C (chaleur tournante) ou 220°C (électrique).
- Recouvrez le moule de 20 x 20 cm de papier sulfurisé (voir conseil).

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



### 2. Mélanger la pâte

- Concassez grossièrement les **amandes**.
- Dans le grand bol, mélangez la **préparation pour brownie** avec 80 ml d'eau, le beurre et 2 **œufs**, jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse (voir conseil).
- Incorporez-y la moitié des **amandes** et **pépites de chocolat blanc**.

**Conseil :** Si vous avez un mixeur (à main), utilisez-le pour mélanger la pâte 4 minutes au fouet papillon.



### 3. Remplir le moule

- Versez la pâte dans le moule recouvert de papier sulfurisé.
- Répartissez le reste d'**amandes** et **chocolat blanc** sur le dessus de la pâte.
- Enfourez le **brownie** 20 à 25 minutes.
- Le **brownie** est prêt lorsque des fissures se sont formées sur le dessus.



### 4. Servir

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

**Conseil :** Utilisez un pic à brochette pour vérifier la cuisson du brownie. Ce dernier peut être encore collant à l'intérieur. Si la pâte est encore trop liquide, faites-le cuire quelques minutes de plus.

**Bon appétit !**



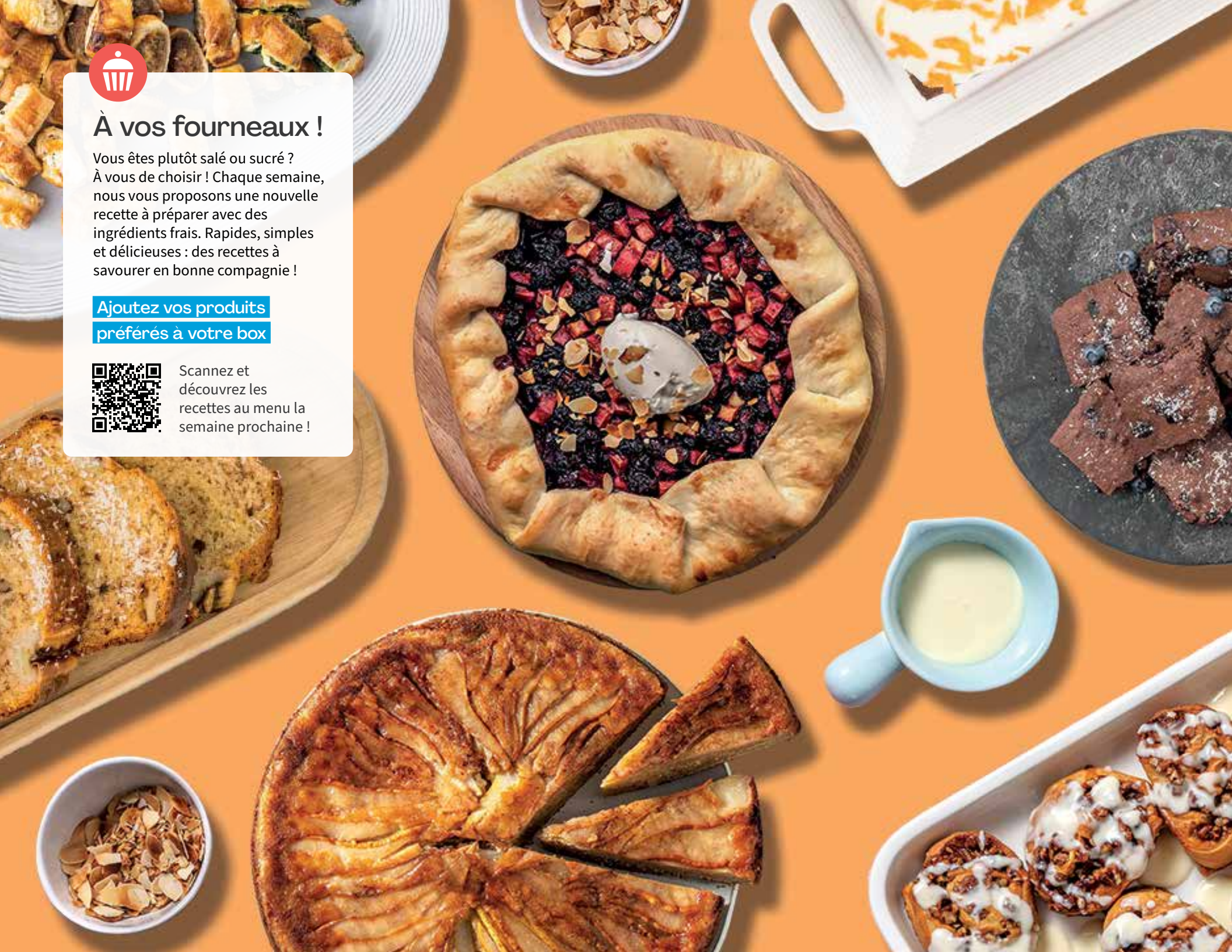
## À vos fourneaux !

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

Ajoutez vos produits  
préférés à votre box



Scannez et  
découvrez les  
recettes au menu la  
semaine prochaine !



# Toast à l'avocat, œufs et tomates cerises

persil, coriandre, citron vert et feta

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, petit bol, casserole, grande casserole, fouet, écumoire, assiette

## Ingrédients de base

Huile d'olive, vinaigre de vin blanc, poivre et sel

## Ingrédients pour 2 personnes

Avocat (pièce(s))	2
Demi-baguette (pièce(s))	2
Œuf de poule* (pièce(s))	4
Citron vert (pièce(s))	1
Tomates cerises rouges (g)	125
Gousse d'ail (pièce(s))	1
Feta* (g)	50
Persil plat et coriandre frais* (g)	10
À ajouter vous-même	
Huile d'olive (cs)	1
Vinaigre de vin blanc (cs)	4
Poivre et sel	Au goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3817 / 912	696 / 166
Matières grasses (g)	52	10
dont acides gras saturés (g)	11,6	2,1
Glucides (g)	75	14
dont sucres (g)	6	1,1
Fibres alimentaires (g)	11	2
Protéines (g)	33	6
Sel (g)	2,4	0,4

## Allergènes

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

Pour le weekend Durée totale : 15 min.



### 1. Préparer

Préchauffez le four à 220°C. Coupez la **baguette** en deux dans la longueur et badigeonnez-en les faces tranchées d'huile d'olive. Placez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez 5 à 7 minutes (voir conseil). Coupez l'**avocat** en deux. Retirez-en le noyau et la peau. Écrasez-en la chair dans le petit bol. Pressez la ½ du **citron vert** par-dessus. Salez, poivrez et mélangez. Coupez l'autre ½ du **citron vert** en quartiers.

**Conseil :** Si vous avez un grille-pain ou une presse à panini, utilisez-le(la) pour faire griller la baguette.

### 2. Cuire les œufs

Cette étape vous fournit des explications simples pour préparer les **œufs**. Si vous souhaitez les pocher, suivez la méthode de préparation de l'étape suivante. Portez de l'eau à hauteur des **œufs** dans la casserole. Portez l'eau à ébullition et faites-les cuire 6 à 8 minutes à couvert (voir conseil). Écalez les **œufs** et coupez-les en deux. Passez à l'étape 4.

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

### 3. Pocher les œufs

Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la grande casserole et ajoutez-y le vinaigre de vin blanc. Cassez chaque **œuf** dans un petit verre. Effectuez des mouvements circulaires au fouet dans la casserole pour former un tourbillon d'eau. Déposez les **œufs** 1 par 1 au centre du tourbillon. Portez le feu sur doux. Faites cuire jusqu'à ce que les blancs d'**œufs** soient complètement cuits et fermes, environ 2 à 3 minutes (voir conseil). Retirez chaque **œuf** de la casserole avec l'écumoire et déposez-le sur une assiette recouverte d'essuie-tout.

### 4. Servir

Servez les **toasts** sur les assiettes. Épluchez l'**ail**, coupez-le en deux et frottez-en un peu les **toasts** (voir conseil). Tartinez le mélange à base d'**avocat** sur les **toasts**. Coupez les **tomates cerises** en deux et répartissez-les sur les **toasts à l'avocat**. Émiettez la **feta**. Ciselez le **persil** et la **coriandre**. Garnissez-en les **toasts**.

**Conseil :** Si vous n'aimez pas l'ail cru, omettez-le.

**Bon appétit !**



Avocat



Demi-baguette



Œuf de poule



Citron vert



Tomates cerises rouges



Gousse d'ail



Feta



Persil plat et coriandre frais

# Variations yaourt-granola

## framboise, myrtille, mangue et pomme

### Ingrédients pour 5 petits déjeuner pour 2 personnes

Yaourt à la grecque bio* (g)	1300
Granola (g)	500
Framboises fraîches* (g)	125
Mangue (g)	1
Pomme (pièce)	2
Myrtilles fraîches* (g)	250

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs nutritionnelles

	Variation 1 pour 100 g*	Variation 2 pour 100 g*	Variation 3 pour 100 g*
Énergie (kJ/kcal)	637/ 152	643/ 163	706/ 169
Matières grasses (g)	8	8	10
dont acides gras saturés (g)	3,0	3,2	3,8
Glucides (g)	15	14	13
dont sucres (g)	11,6	10,5	9,7
Fibres alimentaires (g)	2	2	2
Protéines (g)	4	4	5
Sel (g)	0,2	0,2	0,2

\*une portion moyenne est de 300 g

### Allergènes

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

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



### Bonjour !

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

### Mangue-myrtille

#### Variation 1 (2 portions)

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

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

### Pomme-myrtille

#### Variation 2 (4 portions)

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

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

### Framboise-myrtille

#### Variation 3 (4 portions)

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

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

**Bon appétit !**

## À vos fourneaux !

Durée totale : 40 min.  
Préparation : 25 min.  
Cuisson au four : 15 min.

### Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, râpe, bol profond, grand bol, rouleau à pâtisserie, petit bol, fouet ou mixeur (à main)

### Ingrédients

	+/- 10 scones
Farine d'épeautre (g)	260
Levure chimique (g)	8
Raisins secs (g)	40
Lait de barrate* (ml)	150
Crème fraîche liquide* (ml)	200
Mascarpone* (g)	100
Confiture de myrtilles (g)	60
Citron (pièce(s))	¼
<b>A ajouter vous-même</b>	
Beurre (g)	70
Sucre (g)	55
Sel (cc)	1

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs nutritionnelles

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

### Allergènes

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

# Scones garnis de "clotted cream" maison & confiture de myrtilles



## 1. Préparer la pâte

- Préchauffez le four à 220°C (chaleur tournante) ou 240°C (électrique).
- Sortez le beurre du réfrigérateur et pesez-en la quantité indiquée.
- Dans le grand bol, mélangez **farine**, **levure chimique**, 40 g de sucre et 1 pincée de sel.
- Mélangez-y le beurre en malaxant pour obtenir des grosses miettes.
- Ajoutez le **lait de barrate**. Malaxez en une pâte compacte (voir conseil).

**Conseil** : Si vous aimez les raisins secs, ajoutez-les à la pâte à cette étape.

## 2. Former les scones

- Étalez la pâte pour obtenir une épaisseur de 1,5 à 2 cm. Utilisez un peu de **farine** sur votre plan de travail pour qu'elle ne colle pas.
- Formez des cercles de 4 à 5 cm de diamètre dans la pâte avec 1 moule ou 1 verre. Disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé (voir conseil).
- Enfourez les **scones** 10 à 15 minutes, ou jusqu'à formation d'une croûte légèrement dorée. Surveillez bien la cuisson et contrôlez après 10 minutes.

**Conseil** : Si vous avez un œuf, battez-le et badigeonnez-en la partie supérieure des scones pour obtenir une jolie croûte dorée et brillante.

## 3. Préparer la garniture

- Dans le bol profond, ajoutez la **crème fraîche** et 15 g de sucre. Mélangez au fouet ou mixeur (à main) en une **crème fouettée** ferme.
- Râpez le zeste du **citron** à la râpe fine. Pressez ¼ du **citron** dans le petit bol.
- Ajoutez la **crème fouettée**, le zeste de **citron** et le **mascarpone** au bol et mélangez bien au fouet (voir conseil).
- Mélangez la **confiture de myrtilles** et le jus de **citron** dans le petit bol. Réservez les 2 bols au réfrigérateur jusqu'au service.

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

## 4. Servir

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

**Bon appétit !**



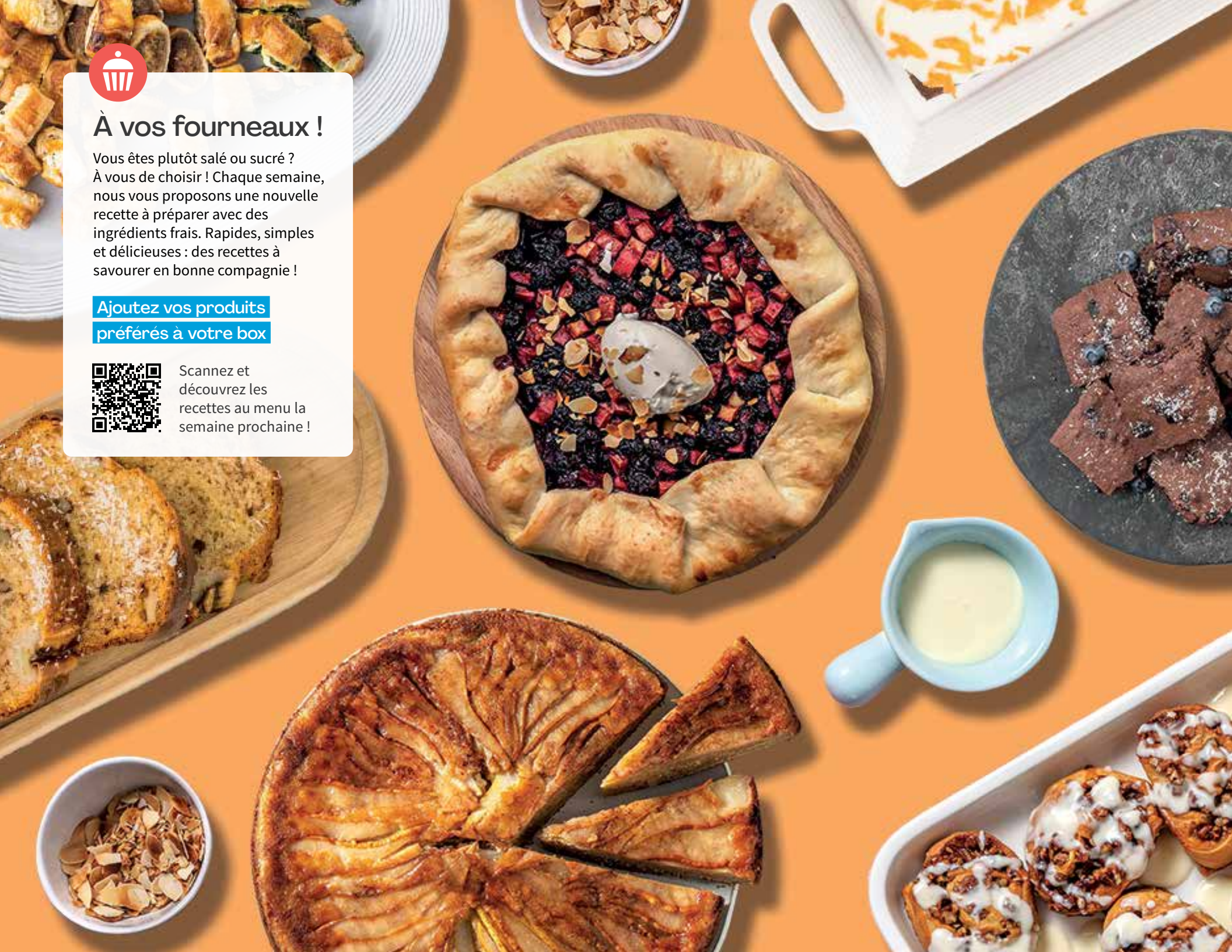
## À vos fourneaux !

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

Ajoutez vos produits  
préférés à votre box



Scannez et  
découvrez les  
recettes au menu la  
semaine prochaine !





# Carrot cake glacé au fromage frais

## À vos fourneaux !

Durée totale : 80 min.

Préparation : 20 min.

Cuisson au four : 60 min.

## Ustensiles

Bol, moule à cake de 25 cm de longueur, râpe, grand bol, papier sulfurisé, spatule ou mixeur

## Ingrédients

	+/- 10 parts
Beurre* (g)	160
Carotte* (pièce(s))	4
Sucre cristallisé (g)	200
Œuf* (pièce(s))	4
Farine de blé (g)	200
Levure chimique (g)	10
Cannelle en poudre (cc)	1½
Sucre glace (g)	100
Fromage frais* (g)	50

### A ajouter vous-même

Sel (pincée)	1
--------------	---

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1128 /270
Lipides total (g)	12
Dont saturés (g)	7,1
Glucides (g)	35
Dont sucres (g)	24,1
Fibres (g)	2
Protéines (g)	5
Sel (g)	0,4

## Allergènes

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



## 1. Préparer

- Sortez le **beurre** du réfrigérateur. Pesez-en 160 g et détaillez en dés. Réservez à température ambiante.
- Préchauffez le four à 200°C (électrique) ou 180°C (chaleur tournante).
- Râpez grossièrement la **carotte**.
- Recouvrez le moule à cake de forme rectangulaire de 25 cm de longueur de papier sulfurisé.

## 2. Mélanger la pâte

- Dans le grand bol, mélangez le **beurre**, le **sucre cristallisé** et le sel à la spatule ou au mixeur pour obtenir une masse aérée et crémeuse.
- Mélangez un par un les **œufs** à la pâte.
- Ensuite, toujours à la spatule, incorporez-y délicatement la **farine**, la **levure chimique** et la **cannelle**.
- Réservez 1 cuillerée de **carotte** râpée pour la garniture (étape 4) et ajoutez le reste au grand bol. Mélangez-la à la pâte à la spatule.

## 3. Cuire le cake

- Versez la pâte dans le moule à cake. Enfourez 50 à 60 minutes.
- Mettez le **sucre glace** dans le bol. Ajoutez-y une par une des cuillères de **fromage frais** et battez à la fourchette pour obtenir une masse homogène.

## 4. Servir

- Contrôlez la cuisson du **cake** en le piquant avec une pique à brochette. Si elle en ressort propre, le **cake** est cuit. Sortez-le du four et laissez-le refroidir entièrement.
- Nappez le dessus du **cake** du glaçage composé de **sucre glace** & **fromage frais**. Saupoudrez de la **carotte** râpée réservée.

Bon appétit !



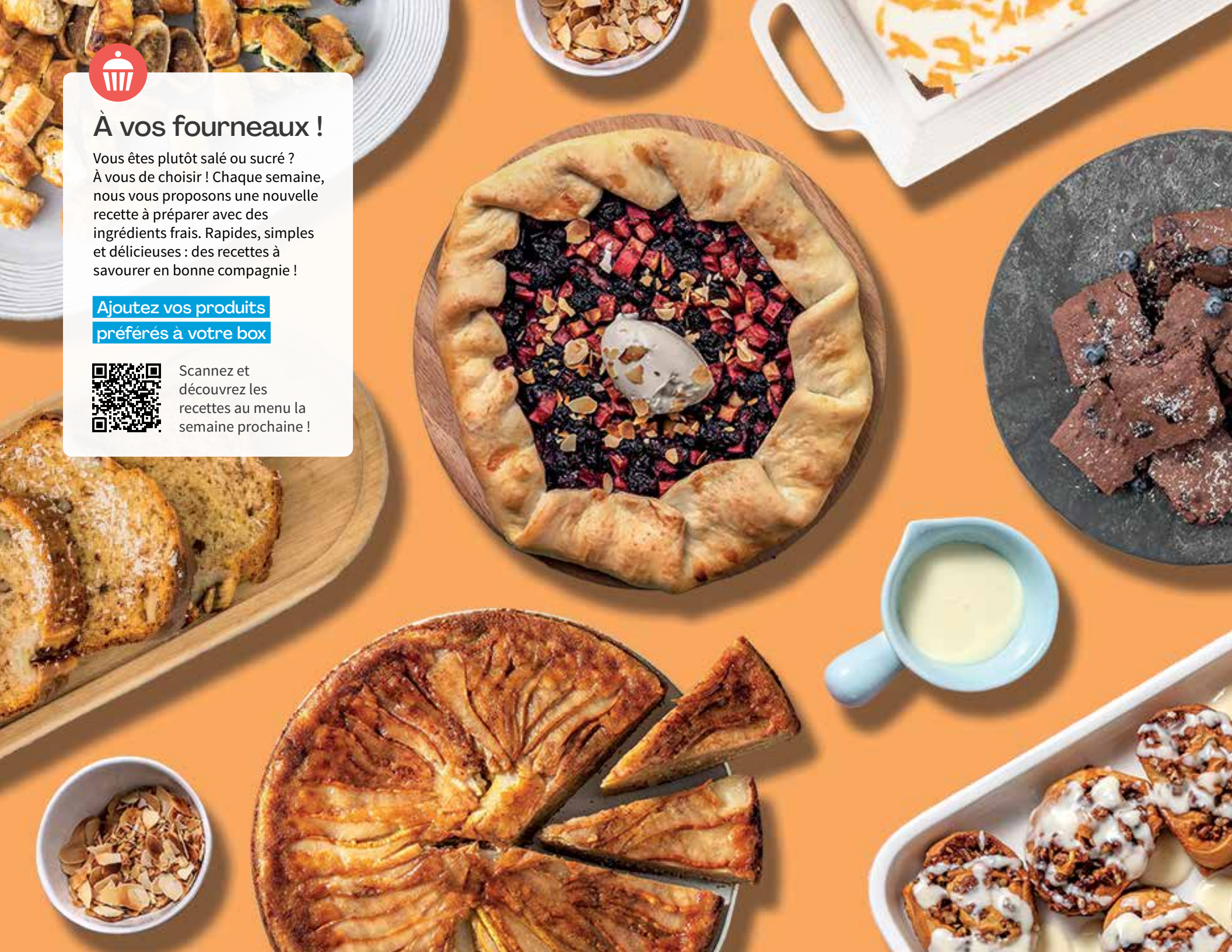
## À vos fourneaux !

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

Ajoutez vos produits  
préférés à votre box



Scannez et  
découvrez les  
recettes au menu la  
semaine prochaine !



Box Smoothie

Faites le plein de vitamines!

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

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

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

## Smoothie bowl "vert" vegan

avocat, mangue, kiwi et épinards

10 min.



### Ustensiles

Blender ou bol profond avec mixeur plongeant

### Ingrédients

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

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs Nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	489 /117
Lipides total (g)	8
Dont saturés (g)	4,6
Glucides (g)	10
Dont sucres (g)	8
Fibres (g)	2
Protéines (g)	1
Sel (g)	0,0

### Allergènes

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

1. Coupez l'**avocat** en deux et retirez-en le noyau. Détaillez-en la chair en dés. Épluchez la **mangue** et coupez-en la chair en dés (voir conseil). Coupez 2 **bananes** en tranches. Épluchez le **kiwi** et coupez-le en dés. Réservez tout le **kiwi** et une partie des dés de **mangue** et **banane** pour la garniture.

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

2. Ajoutez l'**avocat**, les **épinards**, le **lait de coco** et la majeure partie de la **banane** et de la **mangue** au blender ou bol profond.
3. Mixez le tout en **smoothie** épais avec un blender ou mixeur plongeant (voir conseil).

**Conseil :** Ajoutez éventuellement 1 filet de lait ou d'eau pour éclaircir le smoothie.

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

### Contact

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

# Smoothie tutti frutti à la framboise

ananas, orange et banane

10 min.



## Ustensiles

Blender ou bol profond avec mixeur plongeant

## Ingrédients

	2p
Lait de coco (ml)	250
Banane (pièce(s))	1
Orange (pièce(s))	2
Framboises* (g)	125
Morceaux d'ananas frais* (pièce(s))	1

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs Nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	385 /92
Lipides total (g)	5
Dont saturés (g)	4,4
Glucides (g)	10
Dont sucres (g)	8,1
Fibres (g)	2
Protéines (g)	1
Sel (g)	0,0

## Allergènes

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

# Smoothie aux myrtilles et à la mangue

préparé avec de la banane et du lait de coco

10 min.



## Ustensiles

Blender ou bol profond avec mixeur plongeant

## Ingrédients

	2p
Lait de coco (ml)	250
Myrtilles* (g)	125
Banane (pièce(s))	1
Mangue (pièce(s))	1

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs Nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	450 /108
Lipides total (g)	6
Dont saturés (g)	5,4
Glucides (g)	11
Dont sucres (g)	9,4
Fibres (g)	1
Protéines (g)	1
Sel (g)	0,0

## Allergènes

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

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

1. Pelez 1 **banane** et coupez-la en rondelles.
2. Épluchez la **mangue** et coupez-en la chair en petits morceaux (voir conseil).

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

3. Ajoutez la **banane**, la **mangue**, le **lait de coco** et les **myrtilles** au blender ou bol profond. Mixez le tout au blender ou mixeur plongeant jusqu'à obtention d'un **smoothie** épais.
4. Servez le **smoothie** dans 2 verres.

**Bon appétit !**



# Box asperges au saumon | menu à 3 services

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

Durée de préparation : 90 - 100 min.



Pomme de terre



Crème fraîche liquide



Estragon et ciboulette frais



Huile d'olive au citron



Sauce hollandaise



Persil frisé frais



Noix de muscade



Cheesecake au citron



Asperges blanches



Échalote



Petit pain complet bio



Grenailles



Œuf



Lard



Gousse d'ail



Saumon fumé à froid



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

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

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

## Ingrédients pour 4 personnes

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

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

## Allergènes

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

**Box asperges au saumon | menu à 3 services**



### 1. Préparer le velouté

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

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



### 4. Préparer le plat principal

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



### 2. Garnir le velouté

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

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



### 5. Cuire et servir le plat principal

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



### 3. Servir le velouté

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



### 6. Servir le dessert

- Servez le **cheesecake** en dessert.

**Bon appétit !**

# Box asperges et jambon | menu à 3 services

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

Durée de préparation : 90 - 100 min.



Pomme de terre



Asperges blanches



Crème fraîche  
liquide



Échalote



Estragon et  
ciboulette frais



Petit pain  
complet bio



Huile d'olive  
au citron



Grenailles



Sauce hollandaise



Œuf



Persil frisé frais



Tranches de  
jambon fumé



Lard



Noix de muscade



Gousse d'ail



Cheesecake  
au citron



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

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

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

## Ingrédients pour 4 personnes

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

## Valeurs nutritionnelles

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

### Allergènes

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

**Box asperges et jambon | menu à 3 services**



## 1. Préparer le velouté

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

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



## 4. Préparer le plat principal

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



## 2. Garnir le velouté

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

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



## 5. Cuire et servir le plat principal

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



## 3. Servir le velouté

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



## 6. Servir le dessert

- Servez le **cheesecake** en dessert.

**Bon appétit !**



# Asperges au saumon fumé et sauce hollandaise

## grenailles et œuf dur

Durée totale : 40 min.

### Ustensiles

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

### Ingrédients pour 2 personnes

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

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs nutritionnelles

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

### Allergènes

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



#### 1. Cuire les grenailles

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

#### 2. Cuire les asperges

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

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

#### 3. Préparer les garnitures

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

#### 4. Servir

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

Bon appétit !



Asperges blanches



Grenailles



Sauce hollandaise



Œuf



Persil frisé frais



Saumon fumé à froid



## Envie de plus ?

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

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



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



# Velouté d'asperges estragon et croûtons maison

Durée totale : 35 min.

## Ustensiles

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

## Ingrédients pour 4 personnes

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

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

## Allergènes

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



### 1. Préparer

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

### 2. Cuire le velouté

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

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

### 3. Préparer la garniture

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

### 4. Servir

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



Pomme de terre



Asperges blanches



Crème fraîche liquide



Échalote



Estragon et ciboulette frais



Petite boule de pain bio



Huile d'olive au citron



Noix de muscade



Gousse d'ail



Lard



## Envie de plus ?

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

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



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



# Nachos garnis de poulet effiloché

4 portions | guacamole maison, jalapeños et cheddar

Durée de préparation : 30 min.



Cheddar râpé



Jalapeños coupés



Oignon nouveau



Avocat



Échalote



Citron vert



Tomate



Gousse d'ail



Poulet effiloché



Crème aigre bio



Chips de tortillas au piment doux



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

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, grand bol

## Ingrédients pour 4 personnes

Cheddar râpé* (g)	150
Jalapeños coupés* (g)	60
Oignon nouveau* (pièce(s))	4
Avocat (pièce(s))	2
Échalote (pièce(s))	1
Citron vert (pièce(s))	1
Tomate (pièce(s))	1
Gousse d'ail (pièce(s))	1
Poulet effiloché* (g)	100
Crème aigre bio* (g)	100
Chips de tortillas au piment doux (g)	300

### A ajouter vous-même

Poivre et sel À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	930 / 222
Lipides total (g)	14
Dont saturés (g)	4
Glucides (g)	16
Dont sucres (g)	2,3
Fibres (g)	1
Protéines (g)	7
Sel (g)	0,7

## Allergènes

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

Nachos garnis



## 1. Préparer

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



## 3. Préparer le guacamole

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

:



## 2. Couper

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



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



## 4. Servir

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

Bon appétit !

# Soupe dahl indienne et pain à l'ail maison

3 - 4 portions

## Ustensiles

Bol, râpe, marmite à soupe

## Ingrédients

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

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

## Allergènes

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

**Végé** Durée totale : 20 min.



### 1. Préparer

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

### 2. Préparer le beurre à l'ail

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

### 3. Enfourner

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

### 4. Servir

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

**Bon appétit !**



Demi-baguette



Gousse d'ail



Ciboulette fraîche



Parmigiano Reggiano AOP



Cheddar râpé



Soupe dahl à l'indienne



## Un régal à chaque moment

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

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





# Soupe de tomate aux boulettes de viande et toast à l'avocat garni d'un œuf poché

2 portions

Durée totale : 15 min.

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, grande casserole, petite casserole avec couvercle, essuie-tout, assiette, écumoire, petit bol, marmite à soupe

## Ingrédients

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	509/122
Matières grasses (g)	7
dont acides gras saturés (g)	2
Glucides (g)	9
dont sucres (g)	2,1
Fibres alimentaires (g)	1
Protéines (g)	4
Sel (g)	0,8

## Allergènes

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



### 1. Préparer

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



Demi-baguette



Avocat



Citron vert



Persil et coriandre frais



Mini tomates roma



Œuf



Feta



Soupe de tomates et boulettes de viande

### 2. Cuire les œufs

Cette étape vous fournit des explications simples pour préparer les **œufs**. Si vous souhaitez les pocher, suivez la méthode de préparation de l'étape suivante.

- Portez de l'eau à hauteur des **œufs** dans la casserole en inox.
- Portez à ébullition et faites-les cuire 6 à 8 minutes à couvert (voir conseil).
- Écalez les **œufs** et coupez-les en deux. Passez à l'étape 4.

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

### 3. Pocher les œufs

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

**Conseil :** Il reste ainsi liquide. Si vous le préférez un peu plus ferme, faites-le cuire 1 minute de plus.

### 4. Réchauffer et servir

- Servez les **toasts** sur les assiettes.
- Épluchez l'**ail**, coupez-le en deux et frottez-en un peu les **toasts** (voir conseil). Tartinez le mélange à base d'**avocat** sur les **toasts**.
- Coupez les **tomates** en deux et répartissez-les sur les **toasts à l'avocat**.
- Émiettez la **feta**, ciselez le **persil** et la **coriandre** et garnissez-en les **toasts**.

**Conseil :** Si vous n'aimez pas l'ail cru, omettez-le.

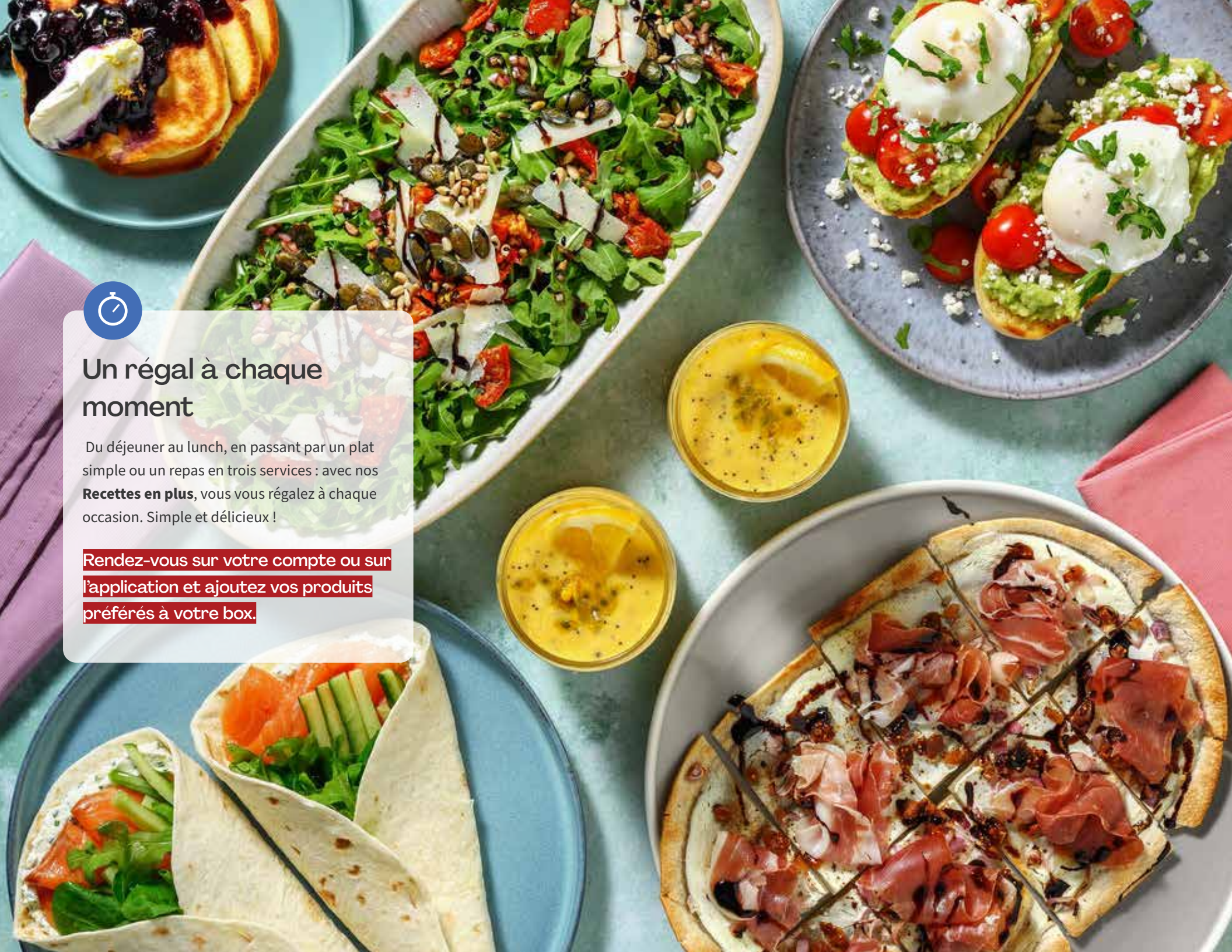
**Bon appétit !**



## Un régal à chaque moment

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

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



# Soupe de tomate et baguette caprese

1000 ml | 2 portions | 810 g de légumes

## Ustensiles

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

## Ingrédients

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	4535 / 1084	471 / 113
Matières grasses (g)	60	6
dont acides gras saturés (g)	20,3	2,1
Glucides (g)	90	9
dont sucres (g)	23,8	2,5
Fibres alimentaires (g)	10	1
Protéines (g)	41	4
Sel (g)	7,3	0,8

## Allergènes

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

Recettes Express Durée totale : 10 min.



### 1. Préparer

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

### 2. Enfourner

- Placez la **demi-baguette** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-la 6 minutes.
- Pendant ce temps, mélangez ½ cs d'huile d'olive vierge extra et 1 cc de vinaigre de vin blanc dans le saladier.
- Ajoutez-y la **salade** et mélangez bien. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

### 3. Garnir la baguette

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

### 4. Réchauffer la soupe et servir

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

Bon appétit !



Mozzarella



Tomate



Basilic frais



Demi-baguette



Roquette et mâche



Pesto



Crème balsamique



Soupe à la tomate et basilic



## Envie de plus ?

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

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



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



# Bagel aux œufs brouillés, lard et fromage vieux garni de ciboulette fraîche

## Ustensiles

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

## Ingrédients pour 2 personnes

Bagels au sésame (pièce(s))	2
Œuf de poule* (pièce(s))	4
Lard* (tranche(s))	4
Fromage vieux râpé (g)	50
Ciboulette fraîche* (g)	10
<b>À ajouter vous-même</b>	
Lait [végétal] (filet)	1
Beurre [végétal] (cs)	1
Poivre et sel (pincée(s))	1

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2740 /655	993 /237
Matières grasses (g)	36	13
dont acides gras saturés (g)	15,8	5,7
Glucides (g)	47	17
dont sucres (g)	3,3	1,2
Fibres alimentaires (g)	0	0
Protéines (g)	34	12
Sel (g)	2,5	0,9

## Allergènes

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

Recettes Express Durée totale : 10 min.



### 1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Émincez la **ciboulette**.
- Séparez les tranches de **lard**.
- Faites chauffer la poêle, sans huile, à feu moyen-vif et cuire le **lard** 3 à 4 minutes jusqu'à ce qu'il soit croustillant.

### 2. Cuire

- Battez les **œufs** dans le bol avec 1 filet de lait et 1 pincée de sel et de poivre.
- Pendant ce temps, faites chauffer le beurre dans la 2e poêle à feu moyen-vif.
- Ajoutez-y le mélange à base d'**œufs** et faites cuire 2 à 3 minutes en remuant, ou jusqu'à ce que les **œufs** soient figés.

### 3. Enfourner le bagel

- Coupez le **bagel** en deux.
- Placez le **bagel**, face tranchée vers le haut, sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et saupoudrez-le de **fromage râpé**.
- Enfournez le **bagel** 4 à 5 minutes.

### 4. Servir

- Disposez les **œufs brouillés** sur le **bagel** et le **lard** dessus.
- Garnissez de **ciboulette**.

**Bon appétit !**



Bagels au sésame



Œuf de poule



Lard



Fromage vieux râpé



Ciboulette fraîche



## Envie de plus ?

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

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



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



# Ravioli frais au pesto

## tomates séchées, roquette et Parmigiano Reggiano

### Ustensiles

Casserole avec couvercle, petit bol

### Ingrédients pour 2 personnes

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

#### A 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
Matières grasses (g)	34	14
dont acides gras saturés (g)	10	4,1
Glucides (g)	47	19
dont sucres (g)	5,1	2,1
Fibres alimentaires (g)	4	2
Protéines (g)	20	8
Sel (g)	2	0,8

### Allergènes

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

Recettes Express Durée totale : 10 min.



#### 1. Préparer

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

#### 2. Cuire à l'eau

- 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 !**



Ravioli aux épinards et à la ricotta



Pesto



Roquette



Tomates séchées



Parmigiano Reggiano AOP



## Un régal à chaque moment

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

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





# Toast à l'avocat, œufs et tomates cerises

persil, coriandre, citron vert et feta

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, petit bol, casserole, grande casserole, fouet, écumoire, assiette, essuie-tout

## Ingrédients pour 2 personnes

Avocat (pièce(s))	2
Demi-baguette (pièce(s))	2
Œuf de poule* (pièce(s))	4
Citron vert (pièce(s))	1
Tomates cerises rouges (g)	125
Gousse d'ail (pièce(s))	1
Feta* (g)	50
Persil plat et coriandre frais* (g)	10

### À ajouter vous-même

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3817 /912	696 /166
Matières grasses (g)	52	10
dont acides gras saturés (g)	11,6	2,1
Glucides (g)	75,1	14
dont sucres (g)	6	1,1
Fibres alimentaires (g)	11	2
Protéines (g)	33	6
Sel (g)	2,4	0,4

## Allergènes

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

Recettes Express Durée totale : 15 min.



### 1. Préparer

Préchauffez le four à 220°C. Coupez la **baguette** en deux dans la longueur et badigeonnez-en les faces tranchées d'huile d'olive. Placez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez 5 à 7 minutes (voir conseil). Coupez l'**avocat** en deux. Retirez-en le noyau et la peau. Écrasez-en finement la chair à la fourchette dans le petit bol. Pressez la ½ du **citron vert** par-dessus. Salez, poivrez et mélangez. Coupez l'autre ½ du **citron vert** en quartiers.

**Conseil** : Si vous avez un grille-pain ou une presse à panini, utilisez-le(la) pour faire griller la baguette.

### 2. Cuire les œufs

Cette étape vous fournit des explications simples pour préparer les **œufs**. Si vous souhaitez les pocher, suivez la méthode de préparation de l'étape suivante.

Portez de l'eau à hauteur des **œufs** dans la casserole. Portez à ébullition et faites-les cuire 6 à 8 minutes à couvert (voir conseil). Écalez les **œufs** et coupez-les en deux. Passez à l'étape 4.

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

### 3. Pocher les œufs

Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la grande casserole et ajoutez-y le vinaigre de vin blanc (scannez ci-contre !). Cassez chaque **œuf** dans un petit verre. Effectuez des mouvements circulaires au fouet dans la casserole pour former un tourbillon d'eau. Déposez les **œufs** 1 par 1 au centre du tourbillon. Portez le feu sur doux. Faites cuire jusqu'à ce que les blancs d'**œufs** soient complètement cuits et fermes, environ 2 à 3 minutes (voir conseil). Retirez chaque **œuf** de la casserole avec l'écumoire et déposez-le sur une assiette recouverte d'essuie-tout.

### 4. Servir

Servez les **toasts** sur les assiettes. Épluchez l'**ail**, coupez-le en deux et frottez-en un peu les **toasts** (voir conseil). Tartinez le mélange à base d'**avocat** sur les **toasts**. Coupez les **tomates cerises** en deux et répartissez-les sur les **toasts à l'avocat**. Émiettez la **feta**, ciselez le **persil** et la **coriandre** et garnissez-en les **toasts**.

**Conseil** : Si vous n'aimez pas l'ail cru, omettez-le.



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



Avocat



Demi-baguette



Œuf de poule



Citron vert



Tomates cerises rouges



Gousse d'ail



Feta



Persil plat



## Envie de plus ?

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

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



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



# Smoothie extra vert

## épinards, avocat et orange

### Ustensiles

Mixeur ou bol profond et mixeur plongeant

### Ingrédients pour 2 personnes

Avocat (pièce(s))	1
Banane (pièce(s))	2
Épinards* (g)	50
Orange (pièce(s))	5
Menthe fraîche* (g)	10
À ajouter vous-même	

Miel (cc)	2
-----------	---

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1903 /455	312 /75
Matières grasses (g)	14	2
dont acides gras saturés (g)	1,6	0,3
Glucides (g)	61	10
dont sucres (g)	53,7	8,8
Fibres alimentaires (g)	14	2
Protéines (g)	7	1
Sel (g)	0,0	0,0

### Allergènes

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

Recettes Express Durée totale : 10 min.



#### 1. Couper les fruits

- Pressez es **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. Découper

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

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

#### 3. Mixer

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

#### 4. Servir

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

**Bon appétit !**



Avocat



Banane



Épinards



Orange



Menthe fraîche



## Envie de plus ?

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

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



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



# Tuna melt

baguette gratinée au thon, cheddar et câpres

## Ustensiles

Petit bol, plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé

## Ingrédients pour 2 personnes

Demi-baguette (pièce(s))	2
Thon à l'huile d'olive (boîte(s))	2
Mayonnaise* (g)	50
Cheddar râpé* (g)	50
Câpres* (g)	20
Ciboulette fraîche* (g)	10
<b>À ajouter vous-même</b>	
Vinaigre de vin blanc (cc)	1
Poivre et sel	À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2986 / 714	1173 / 280
Matières grasses (g)	37	15
dont acides gras saturés (g)	8,5	3,3
Glucides (g)	67	26
dont sucres (g)	2	0,8
Fibres alimentaires (g)	5	2
Protéines (g)	27	11
Sel (g)	3,2	1,3

## Allergènes

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

Recettes Express Durée totale : 10 min.



### 1. Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Ciselez la **ciboulette**.

### 2. Mélanger

- Dans le petit bol, mélangez le **thon**, les **câpres**, la **mayonnaise** et le vinaigre de vin blanc.
- Salez et poivrez à votre goût.

### 3. Faire gratiner

- Coupez la **demi-baguette** en deux dans la longueur et tartinez-en une moitié de **salade de thon**.
- Parsemez de **cheddar râpé**.
- Disposez la moitié garnie et la moitié non garnie de la **baguette** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez 4 à 5 minutes (voir conseil).

**Conseil :** Si votre four a une fonction gril, utilisez-la pour un résultat encore plus croustillant !

### 4. Servir

- Servez le **tuna melt** sur une assiette et garnissez-le de **ciboulette**.
- Disposez la moitié de **baguette** non garnie dessus.

**Bon appétit !**



Demi-baguette



Thon à l'huile d'olive



Mayonnaise



Cheddar râpé



Câpres



Ciboulette fraîche



## Envie de plus ?

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

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



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



# Pizza margarita aux tomates cerises et pesto

## garnie de basilic et mozzarella

### Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol

### Ingrédients de base

Huile d'olive vierge extra, poivre et sel

### Ingrédients pour 2 personnes

Base pour pizza* (g)	540
Passata (g)	200
Tomates cerises rouges (g)	125
Mozzarella* (boule(s))	2
Basilic frais* (g)	10
Pesto* (g)	40
Épices italiennes (sachet(s))	1

#### À ajouter vous-même

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

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	4563 / 1091	779 / 186
Matières grasses (g)	57	10
dont acides gras saturés (g)	19,5	3,3
Glucides (g)	98	17
dont sucres (g)	12,8	2,2
Fibres alimentaires (g)	8	1
Protéines (g)	44	7
Sel (g)	3,6	0,7

### Allergènes

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

Recettes Express Durée totale : 20 min.



### 1. Préparer

Préchauffez le four à 200°C. Coupez les **tomates cerises** en deux et déchirez la **mozzarella** en petits morceaux. Ciselez le **basilic frais**. Dans le **bol**, mélangez la **passata** avec les **épices italiennes**, puis salez et poivrez.

### 2. Garnir la pizza

Disposez les **bases pour pizza** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Étalez-y la **sauce tomate**. Garnissez la **pizza** de **mozzarella** et répartissez les **tomates cerises** dessus. Arrosez d'un peu d'huile d'olive vierge extra et assaisonnez de sel et de poivre.

### 3. Enfournier la pizza

Enfounez la **pizza** 13 à 20 minutes.

### 4. Servir

Servez la **pizza** sur les assiettes et garnissez-la de **pesto** et de **basilic**.

**Bon appétit !**



Base pour pizza



Passata



Tomates cerises rouges



Mozzarella



Basilic frais



Pesto



Épices italiennes



## Envie de plus ?

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

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



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





# Pain turc au poulet aux épices kebab et sauce yaourt à l'ail garni de feta et tomate

## Ustensiles

Poêle, 2x petit bol

## Ingrédients pour 2 personnes

Mini-pain turc (pièce(s))	2
Émincés de poulet aux épices kebab* (g)	200
Yaourt à la grecque* (g)	150
Feta* (g)	50
Tomate (pièce(s))	1
Oignon (pièce(s))	1
Radicchio et laitue iceberg* (g)	50
Gousse d'ail (pièce(s))	1
Persil plat frais* (g)	10

### A ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	½
Vinaigre de vin rouge (cc)	2
Poivre et sel	À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2481 / 593	601 / 144
Matières grasses (g)	24	6
dont acides gras saturés (g)	11,9	2,9
Glucides (g)	57	14
dont sucres (g)	7,5	1,8
Fibres alimentaires (g)	5	1
Protéines (g)	36	9
Sel (g)	3,01	0,7

## Allergènes

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

Recettes Express Durée totale : 10 min.



### 1. Préparer

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

### 2. Cuire le poulet

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

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

### 3. Mélanger l'oignon

- Pendant ce temps, dans le petit bol, mélangez l'**oignon** restant avec le vinaigre de vin rouge. Assaisonnez de sel et de poivre.
- Dans l'autre petit bol, mélangez le **yaourt**, l'**ail** et le **persil**. Salez et poivrez.
- Enfourez le **pain turc** 5 à 8 minutes.

### 4. Servir

- Servez le **pain turc** sur les assiettes et ouvrez-le.
- Garnissez-le de **poulet kebab**, de **sauce à l'ail**, de **feta**, **tomate**, d'**oignon** et de la **salade**.

**Bon appétit !**



Mini-pain turc



Émincés de poulet



Yaourt à la grecque



Feta



Tomate



Oignon



Radicchio et laitue iceberg



Gousse d'ail



Persil plat frais



## Envie de plus ?

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

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



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



# Flammekueche au saumon fumé garnie de câpres

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé

## Ingrédients pour 2 personnes

Flammekueche* (pièce(s))	2
Saumon fumé à froid* (g)	120
Crème aigre bio* (g)	100
Câpres* (g)	20
Oignon (pièce(s))	1
Citron jaune (pièce(s))	1

### A ajouter vous-même

Poivre et sel À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1763 /421	635 /152
Matières grasses (g)	14	5
dont acides gras saturés (g)	4,9	1,8
Glucides (g)	50	18
dont sucres (g)	3,6	1,3
Fibres alimentaires (g)	2	1
Protéines (g)	23	8
Sel (g)	2,3	0,8

## Allergènes

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

Recettes Express Durée totale : 15 min.



### 1. Préparer

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

### 2. Couper

- Coupez l'**oignon** en demi-rondelles.
- Étalez la **crème aigre** sur la **flammekueche**, mais gardez-en 1 cs pour la garniture.
- Garnissez la **flammekueche** d'**oignon** et **câpres**. Salez et poivrez à votre goût.

### 3. Enfourner

- Enfourez la **flammekueche** 8 à 10 minutes pour qu'elle soit joliment dorée.
- Taillez le **citron** en quartiers.

### 4. Servir

- Coupez la **flammekueche** en parts.
- Garnissez-la de **saumon fumé** et disposez les quartiers de **citron** sur le côté.
- Répartissez la **crème aigre** restante par-dessus.

Bon appétit !



Flammekueche



Saumon fumé à froid



Crème aigre bio



Câpres



Oignon



Citron jaune



## Envie de plus ?

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

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



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



# Wraps au thon, mangue et avocat

garnis de coriandre, menthe et oignon nouveau

## Ustensiles

Grand bol

## Ingrédients pour 2 personnes

Thon (boîte(s))	1
Mangue (pièce(s))	1
Oignon nouveau* (pièce(s))	½
Coriandre et menthe fraîches* (g)	10
Mayonnaise* (g)	50
Little gem* (pièce(s))	2
Avocat (pièce(s))	1
Tortillas (pièce(s))	4

### À ajouter vous-même

Poivre et sel À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3252 / 777	684 / 163
Matières grasses (g)	47	10
dont acides gras saturés (g)	5,6	1,2
Glucides (g)	65	14
dont sucres (g)	20	4,2
Fibres alimentaires (g)	9	2
Protéines (g)	21	5
Sel (g)	1,8	0,4

## Allergènes

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

Recettes Express Durée totale : 15 min.



### 1. Préparer

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

### 2. Préparer la salade

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

### 3. Couper

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

### 4. Préparer les wraps

- 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 !



Thon



Mangue



Oignon nouveau



Coriandre et menthe fraîches



Mayonnaise



Little gem



Avocat



Tortillas



## Envie de plus ?

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

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



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



# Smoothie bowl "vert" vegan

avocat, mangue, kiwi et épinards

## Ustensiles

Blender ou bol profond avec mixeur plongeant

## Ingrédients pour 2 personnes

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2591 / 619	489 / 117
Matières grasses (g)	40	8
dont acides gras saturés (g)	24,3	4,6
Glucides (g)	53	10
dont sucres (g)	42,5	8
Fibres alimentaires (g)	8	2
Protéines (g)	8	1
Sel (g)	0,1	0,0

## Allergènes

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

Recettes Express Durée totale : 5 min.



### 1. Préparer

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

### 2. Préparer le smoothie

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

### 3. Mixer

- Mixez le tout en **smoothie** épais avec un blender ou mixeur plongeant (voir conseil).

**Conseil :** Ajoutez éventuellement 1 filet de lait ou d'eau pour éclaircir le smoothie.

### 4. Servir

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

**Bon appétit !**



Lait de coco



Mangue



Avocat



Banane



Épinards



Kiwi vert



Noix de coco râpée



## Envie de plus ?

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

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



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





# Assiette de chawarma de poulet

## frites épicées et mayonnaise à l'ail

### Ustensiles

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

### Ingrédients pour 2 personnes

Frites rustiques avec peau* (g)	700
Gyros de poulet* (g)	200
Radicchio et laitue iceberg* (g)	50
Tomates cerises rouges (g)	125
Mayonnaise* (g)	75
Ciboulette fraîche* (g)	10
Gousse d'ail (pièce(s))	1
Gouda mi-vieux râpé* (g)	50
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	1
Concombre* (pièce(s))	1
<b>À ajouter vous-même</b>	
Lait de baratte (cs)	2
Huile d'olive (cs)	2
Poivre et sel	À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	4611 / 1102	657 / 157
Matières grasses (g)	71	10
dont acides gras saturés (g)	13	1,9
Glucides (g)	74	11
dont sucres (g)	5,5	0,8
Fibres alimentaires (g)	13	2
Protéines (g)	36	5
Sel (g)	2,4	0,3

### Allergènes

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

Recettes Express Durée totale : 25 min.



#### 1. Cuire les frites et le poulet

- Préchauffez le four à 220°C.
- Dans le grand bol, mélangez les **frites** avec 1 cs d'huile d'olive, le **mélange d'épices du Moyen-Orient**, du sel et du poivre.
- Étalez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Enfournez-les 20 à 25 minutes pour qu'elles soient dorées. Retournez-les à mi-cuisson.
- Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive dans la **poêle** à feu moyen-vif et cuire le **chawarma** 5 à 7 minutes.

#### 2. Préparer la salade

- Coupez les **tomates cerises** en deux, le **concombre** en demi-rondelles et ciselez finement la **ciboulette**.
- Dans le saladier, préparez une vinaigrette en mélangeant la moitié de la **mayonnaise**, le lait de baratte et la **ciboulette** (voir conseil).
- Mélangez-y la salade, le **concombre** et les **tomates cerises**.

**Conseil :** Si vous n'avez pas de lait de baratte à la maison, utilisez du yaourt, du lait ou de la mayonnaise supplémentaire.

#### 3. Préparer la mayonnaise

- Écrasez ou émincez l'**ail** (voir conseil).
- Dans le petit bol, mélangez le reste de **mayonnaise** avec l'**ail**.
- Ajoutez le **poulet** sur la plaque de cuisson lors des 2 dernières minutes de cuisson des **frites**.
- Saupoudrez le **poulet** de fromage et enfournez encore 2 minutes.

**Conseil :** Si vous avez reçu une grosse gousse d'ail ou si vous trouvez l'ail cru trop fort, utilisez-en la moitié seulement.

#### 4. Servir

- Servez tous les ingrédients les uns sur les autres (voir conseil).
- Commencez par les **frites** et le **poulet** au fromage fondu, puis la salade et enfin la **mayonnaise à l'ail**.

**Conseil :** Si vous préférez garder les frites croustillantes, placez la salade à côté des frites et servez la mayonnaise à l'ail à part.

**Bon appétit !**



Frites rustiques avec peau



Gyros de poulet



Radicchio et laitue iceberg



Tomates cerises rouges



Mayonnaise



Ciboulette fraîche



Gousse d'ail



Gouda mi-vieux râpé



Mélange d'épices du Moyen-Orient



Concombre



## Envie de plus ?

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

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



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

