



Nachos garnis de viande hachée

guacamole maison, jalapeños et fromage | 4 portions

Mise en bouche

Durée de préparation : 15 - 20 min.



• Détachez-moi ! •

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(s) de cuisson (recouverte(s) de papier sulfurisé), grand bol, poêle

Ingrédients

| | |
|--|-----|
| Crème aigre bio* (g) | 100 |
| Jalapeño* (pièce(s)) | 2 |
| 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 |
| Gouda râpé* (g) | 150 |
| Chips de tortilla au piment doux (g) | 300 |
| Haché de porc et bœuf aux épices italiennes* (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) | 949 / 227 |
| Lipides total (g) | 15 |
| Dont saturés (g) | 4,5 |
| Glucides (g) | 16 |
| Dont sucres (g) | 2,2 |
| Fibres (g) | 3 |
| Protéines (g) | 7 |
| Sel (g) | 0,7 |

Allergènes

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

1



2



3



Préparer

- Préchauffez le four à 180°C.
- Coupez l'oignon nouveau en fines rondelles.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez-y la viande hachée et les épices mexicaines (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.). Faites cuire 3 à 4 minutes.
- Dispersez 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 ⅔ de l'oignon nouveau et du fromage.

Couper

- Enfouez 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, puis détaillez-en la chair en dés. Transférez-les dans un grand bol.
- Coupez la tomate en petits dés et le citron vert en deux.
- Émincez finement l'échalote. Écrasez ou émincez l'ail.

Servir

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

Bon appétit !



Rouleaux de printemps à la vietnamienne

sauce hoisin et coriandre fraîche | 10 pièces

Mise en bouche

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Détachez-moi !

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(s), râpe, grand bol, petite(s) casserole(s) (avec couvercle), râpe fine, assiette, poêle

Ingrédients

| | |
|-----------------------------------|--------------|
| Riz jasmin (g) | 150 |
| Oignon rouge (pièce(s)) | 1 |
| Crevettes* (g) | 240 |
| Coriandre et menthe fraîches* (g) | 10 |
| Mini-concombre* (pièce(s)) | 1 |
| Sauce asiatique douce* (g) | 25 |
| Carotte* (pièce(s)) | 1 |
| Feuilles de riz (pièce(s)) | 1 |
| Gingembre frais* (cc) | 2 |
| Sauce hoisin (g) | 25 |
| À ajouter vous-même | |
| Eau (ml) | 360 |
| Vinaigre de vin blanc (cs) | 1 |
| Sucre (cs) | ½ |
| Huile de tournesol (cs) | ½ |
| Poivre et sel | À votre goût |

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

| | Par 100g |
|-------------------|----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 411 /98 |
| Lipides total (g) | 1 |
| Dont saturés (g) | 0,2 |
| Glucides (g) | 19 |
| Dont sucres (g) | 2,5 |
| 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.

1



2



3



Préparer

- Portez l'eau à ébullition dans la casserole (voir tableau des ingrédients). Faites-y cuire le riz 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, réservez-le pour le laisser refroidir.
- Râpez la carotte. Émincez finement l'oignon.
- Dans le bol, mélangez le vinaigre de vin blanc avec le sucre et 1 pincée de sel. Mélangez-y l'oignon et la carotte, puis réservez. Remuez régulièrement pour bien imprégner les saveurs.

Ciseler les herbes fraîches

- Râpez finement 2 cc de gingembre.
- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans la poêle à griller à feu moyen-vif. Ajoutez-y le gingembre et les crevettes. Faites cuire 2 à 3 minutes et salez et poivrez à votre goût.
- Ciselez finement les herbes fraîches. Coupez le concombre en fins bâtonnets.
- Remplissez un grand bol - ou une assiette creuse - d'eau tiède. Faites-y tremper les feuilles de riz une à une 5 à 10 secondes. Disposez-les ensuite immédiatement sur une assiette afin de les garnir.

Servir

- Disposez les crevettes au centre de la feuille de riz. Déposez-y un peu de carotte, d'oignon, de concombre, de riz, de sauce asiatique douce et d'herbes fraîches.
- Repliez le bas de la feuille de riz sur la garniture, puis les côtés et enroulez. Répétez l'opération avec le reste des feuilles de riz.
- Servez les rouleaux de printemps sur un grand plat ou une assiette. Accompagnez-les de la sauce hoisin.

Bon appétit !



Quesadillas au poulet effiloché

poivron et sauce BBQ | 2 portions

Mise en bouche

Durée de préparation : 25 - 30 min.



• Détachez-moi ! ↘

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(s) de cuisson (recouverte(s) de papier sulfurisé), poêle

Ingrédients

| | |
|-----------------------------|--------------|
| Tortillas (pièce(s)) | 4 |
| Gouda râpé* (g) | 75 |
| Filet de poulet* (pièce(s)) | 2 |
| Sauce BBQ (g) | 50 |
| Oignon rouge (pièce(s)) | 1 |
| Poivron* (pièce(s)) | 1 |
| Crème fraîche épaisse* (g) | 50 |
| 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) | 2870 / 686 | 718 / 172 |
| Lipides total (g) | 32 | 8 |
| Dont saturés (g) | 18 | 4,5 |
| Glucides (g) | 56 | 14 |
| Dont sucres (g) | 12,1 | 3 |
| Fibres (g) | 5 | 1 |
| Protéines (g) | 42 | 10 |
| Sel (g) | 2,1 | 0,5 |

Allergènes

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

1



2



3



Préparer

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

Cuire le poulet

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

Servir

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

Bon appétit !



Brochettes de poulet façon tandoori

mayonnaise au chutney de mangue | 4 portions

Mise en bouche

Durée de préparation : 15 - 20 min.



..... Détachez-moi !

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(s), râpe fine, piques à brochettes, petit bol, poêle

Ingrédients

| | |
|------------------------------------|-----|
| Garam masala (sachet(s)) | 1 |
| Yaourt entier bio* (g) | 50 |
| Concentré de tomate (barquette(s)) | ½ |
| Chutney de mangue* (g) | 40 |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | 1 |
| Émincés de cuisse de poulet* (g) | 400 |
| Coriandre fraîche* (g) | 10 |
| Gingembre frais* (cc) | 2½ |
| A ajouter vous-même | |
| Huile d'olive (cs) | 1 |
| Mayonnaise [végétale] (cs) | 2 |
| Sel (cc) | 1 |

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

| | Par 100g |
|-------------------|-----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 815 / 195 |
| Lipides total (g) | 14 |
| Dont saturés (g) | 3,6 |
| Glucides (g) | 5 |
| Dont sucres (g) | 1,5 |
| Fibres (g) | 1 |
| Protéines (g) | 12 |
| Sel (g) | 1,1 |

Allergènes

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

1



2



3



Préparer la marinade

- Écrasez ou émincez l'ail. Râpez finement le gingembre.
- Coupez le poulet dans la longueur, en plus petites lanières.
- Dans le bol, mélangez le concentré de tomate avec le yaourt, l'ail, le gingembre, le garam masala (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.), le sel et la moitié de l'huile d'olive.
- Ajoutez-y le poulet et mélangez bien. Laissez mariner.

Cuire le poulet

- Dans la poêle, faites chauffer le reste d'huile d'olive à feu moyen-vif.
- Enfilez le poulet sur les piques à brochettes.
- Faites cuire le poulet 8 à 10 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit à cœur.

Servir

- Dans le petit bol, mélangez la mayonnaise et le chutney de mangue.
- Ciselez finement la coriandre.
- Déposez les brochettes de poulet sur le plat à service et garnissez de coriandre.
- Accompagnez de la mayonnaise au chutney de mangue.

Bon appétit !



Crevettes panées croustillantes

mayo à la sriracha et dip à la mangue | à partager

Mise en bouche

Durée de préparation : 15 - 20 min.



• Détachez-moi ! •

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(s) de cuisson (recouverte(s) de papier sulfurisé), petit bol, 2x bol

Ingrédients

| | |
|---|--------------|
| Crevettes* (g) | 320 |
| Chapelure panko (g) | 50 |
| Épices pili-pili (cc) | 3 |
| Chutney de mangue* (g) | 40 |
| Crème aigre bio* (g) | 50 |
| Mayo à la sriracha* (g) | 50 |
| À ajouter vous-même | |
| Mayonnaise [végétale] (cs) | 1 |
| Huile d'olive (cs) | 2 |
| Sauce rouge épicée [de type harissa] (cc) | 1 |
| Poivre et sel | À votre goût |

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

| | Par 100g |
|-------------------|----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 806 /193 |
| Lipides total (g) | 12 |
| Dont saturés (g) | 2 |
| Glucides (g) | 11 |
| Dont sucres (g) | 0,8 |
| Fibres (g) | 1 |
| Protéines (g) | 10 |
| Sel (g) | 0,9 |

Allergènes

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

1



2



3



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Ajoutez la mayonnaise classique dans le bol.
- Dans l'autre bol, mélangez le panko, les épices pili-pili (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) et 2 cs d'huile d'olive.

Cuire les crevettes

- Ajoutez les crevettes à la mayonnaise, puis salez et poivrez. Mélangez bien.
- Passez les crevettes dans le panko - en veillant à ce qu'elles en soient entièrement recouvertes. Disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Enfournez-les 10 à 15 minutes dans le haut du four, ou jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées.

Servir

- Mélangez le chutney de mangue avec la crème aigre dans le petit bol.
- Ajoutez-y de la sauce rouge épicée (de type harissa), puis salez et poivrez à votre goût.
- Disposez les crevettes croustillantes sur un plat à service.
- Accompagnez-les du dip à la mangue et de la mayo à la sriracha servis dans des petits bols séparés.

Bon appétit !



Pain à l'ail et à la mozzarella

beurre à l'ail & persil maison | à partager

Mise en bouche

Durée de préparation : 10 - 15 min.



• Détachez-moi ! •

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(s)

Ingrédients

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

| | Par 100g |
|-------------------|-----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 1505 /360 |
| Lipides total (g) | 25 |
| Dont saturés (g) | 16,1 |
| Glucides (g) | 23 |
| Dont sucres (g) | 0,9 |
| Fibres (g) | 2 |
| Protéines (g) | 10 |
| Sel (g) | 0,9 |

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Sortez le beurre du réfrigérateur pour le porter à température ambiante.
- Écrasez ou émincez l'ail. Ciselez finement le persil.

Préparer le beurre à l'ail

- Dans un bol, mélangez le beurre ramolli avec l'ail et ⅔ du persil.
- Assaisonnez de sel et de poivre.
- Coupez la mozzarella en gros morceaux.

Servir

- 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 2 fromages. Parsemez le reste du fromage sur le pain.
- Enfournerez les demi-baguettes 10 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage soit doré.
- Servez le pain à l'ail sur un plat à service. Parsemez-y le reste du persil pour apprêter.

Bon appétit !



Flammekueche au jambon serrano

dattes séchées et crème balsamique | 2 portions

Mise en bouche

Durée de préparation : 15 - 20 min.



• Détachez-moi ! •

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(s) de cuisson (recouverte(s) de papier sulfurisé), petit bol

Ingrédients

| | |
|--------------------------------|-----|
| Flammekueche* (pièce(s)) | 2 |
| Jambon serrano* (g) | 60 |
| Échalote (pièce(s)) | 1 |
| Crème aigre bio* (g) | 100 |
| Crème balsamique (ml) | 16 |
| Tomates cerises rouges (g) | 125 |
| Roquette* (g) | 40 |
| Morceaux de dattes séchées (g) | 20 |

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Par 100g |
|-------------------|-------------|----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 1803 /431 | 595 /142 |
| Lipides total (g) | 10 | 3 |
| Dont saturés (g) | 4,2 | 1,4 |
| Glucides (g) | 62 | 20 |
| Dont sucres (g) | 15,9 | 5,2 |
| Fibres (g) | 3 | 1 |
| Protéines (g) | 21 | 7 |
| Sel (g) | 2,6 | 0,8 |

Allergènes

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

1



2



3



Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Disposez la flammekueche sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Dans un petit bol, faites tremper les dattes dans un peu d'eau et réservez.
- Émincez l'échalote en demi-rondelles. Coupez les tomates cerises en deux.

Enfourner

- Étalez la crème aigre sur la flammekueche et dispersez-y l'échalote.
- Enfourez la flammekueche 8 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit dorée.
- Égouttez les dattes, puis déposez-les sur la flammekueche dans les 2 dernières minutes de cuisson de celle-ci.

Servir

- Coupez la flammekueche en parts et déposez-y le jambon serrano.
- Garnissez de la roquette et des tomates cerises.
- Arrosez de crème balsamique et servez.

Bon appétit !



Feuilletés garnis et camembert au four

oignon, lardons et thym | à partager

Mise en bouche

Durée de préparation : 25 - 30 min.



• Détachez-moi ! •

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(s) de cuisson (recouverte(s) de papier sulfurisé), poêle

Ingrédients

| | |
|----------------------------------|--------------|
| Camembert* (g) | 240 |
| Pâte feuilletée* (roll(s)) | 1 |
| Oignon (pièce(s)) | 2 |
| Gousse d'ail (pièce(s)) | 1 |
| Thym frais* (g) | 10 |
| Lardons* (g) | 50 |
| À ajouter vous-même | |
| Miel [ou alternative vegan] (cs) | 1 |
| Poivre et sel | À votre goût |
| * Conserver au réfrigérateur | |

Valeurs nutritionnelles

| | Par 100g |
|-------------------|-----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 1049 /251 |
| Lipides total (g) | 16 |
| Dont saturés (g) | 9,5 |
| Glucides (g) | 17 |
| Dont sucres (g) | 3,7 |
| Fibres (g) | 2 |
| Protéines (g) | 9 |
| Sel (g) | 0,8 |

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 190°C.
- Coupez l'oignon en demi-rondelles.
- Écrasez ou émincez l'ail.
- Retirez les feuilles de thym des brins.

Cuire l'oignon et les lardons

- Faites chauffer une poêle à feu moyen-vif et cuire les lardons et l'oignon 3 à 4 minutes.
- À la dernière minute de cuisson, ajoutez ¾ des feuilles de thym et l'ail. Salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, faites quelques entailles peu profondes sur le dessus du camembert et garnissez-les du reste des feuilles de thym.
- Étalez la pâte feuilletée sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

Enfourner et servir

- Disposez le camembert au milieu de la pâte, puis découpez 12 bandes du centre vers les bords de la pâte.
- Ajoutez un peu du mélange oignon-lardons sur chaque bandes.
- Torsadez chaque bande 2 fois, en alternant à gauche et à droite. Enfournez 14 à 16 minutes.
- Transférez sur un plat à service et arrosez le camembert de miel. Servez.

Bon appétit !



Banana bread au gingembre

orange et noix de pécan concassées | 12 tranches

Pâtisserie

Durée de préparation : 85 - 95 min.



• Détachez-moi ! •

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 cake 25 cm, grand bol, mixeur à main, papier sulfurisé

Ingrédients

| | |
|-----------------------------------|-----|
| Préparation pour banana bread (g) | 400 |
| Banane (pièce(s)) | 4 |
| Gingembre frais* (cc) | 5 |
| Orange* (pièce(s)) | 1 |
| Noix de pécan concassées (g) | 50 |
| Cannelle en poudre (cc) | 2 |
| Noix de muscade (pointe(s)) | 2 |
| À ajouter vous-même | |
| Miel [ou alternative vegan] (cs) | 3 |
| Eau (ml) | 50 |
| Huile de tournesol (ml) | 50 |

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

| | Par 100g |
|-------------------|-----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 1007 /241 |
| Lipides total (g) | 8 |
| Dont saturés (g) | 1,4 |
| Glucides (g) | 36 |
| Dont sucres (g) | 21,4 |
| Fibres (g) | 1 |
| Protéines (g) | 4 |
| Sel (g) | 0,5 |

Allergènes

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

1



2



3



Préparer

- Préchauffez le four 160°C.
- Râpez le gingembre.
- Prélevez le zeste de l'orange. Pressez l'orange dans un grand bol.
- Ajoutez-y 3 bananes et écrasez-les à la fourchette. Mélangez-y le miel, le gingembre et la cannelle. Râpez ½ cc de noix de muscade (voir conseil).

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

Préparer la pâte

- Dans le même bol, au mixeur à main, incorporez la préparation pour banana bread, l'huile de tournesol et l'eau (voir tableau des ingrédients) à la banane écrasée. Ajoutez-y les noix de pécan concassées.
- Graissez un moule à cake, ou chemisez-le de papier sulfurisé. Versez-y la pâte.
- Coupez la 4e banane en deux dans la longueur et placez-en les 2 moitiés sur le dessus, face tranchée vers le haut.
- Enfournez le banana bread 45 à 55 minutes.

Servir

- Au bout de 55 minutes, vérifiez la cuisson du banana bread en le piquant avec une pique à brochette.
- Si elle en ressort propre, le banana bread est prêt ! Sortez-le du four et laissez-le refroidir complètement.
- Coupez le ensuite en tranches et servez-le.

Bon appétit !



Brownies au spéculoos

amandes et pépites de chocolat | 9 parts

Pâtisserie

Durée de préparation : 40 - 50 min.



• Détachez-moi ! •

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Grand bol, plat à four, papier sulfurisé, fouet

Ingrédients

| | |
|--------------------------------|-----|
| Amandes grillées et salées (g) | 40 |
| Préparation pour brownie (g) | 400 |
| Œuf* (pièce(s)) | 2 |
| Pépites de chocolat (g) | 100 |
| Spéculoos en morceaux (g) | 120 |
| À ajouter vous-même | |
| Beurre [végétal] (g) | 80 |
| Eau (ml) | 80 |

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

| | Par 100g |
|-------------------|-----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 1570 /375 |
| Lipides total (g) | 17 |
| Dont saturés (g) | 9,2 |
| Glucides (g) | 47 |
| Dont sucres (g) | 29,3 |
| Fibres (g) | 3 |
| Protéines (g) | 6 |
| Sel (g) | 1,2 |

Allergènes

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



Préparer

- Pesez le beurre. Coupez-le en dés et laissez-le à température ambiante.
- Préchauffez le four à 180°C.
- Recouvrez un moule à gâteau de 20 x 20 cm de papier sulfurisé (voir conseil).
- Concassez grossièrement les amandes salées.

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

Mixer

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

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

Servir

- Versez la pâte dans le moule et dispersez-y les morceaux de spéculoos.
- Enfournez le brownie 20 à 25 minutes. Il est prêt lorsque des fissures apparaissent sur le dessus.
- Sortez-le du four et laissez-le refroidir 5 minutes.
- Découpez-le en 9 parts environ et servez-les une par une depuis le moule.

Bon appétit !



Energy balls à la carotte

dattes, noix de pécan et pistaches | 16 pièces

Pâtisserie

Durée de préparation : 25 - 30 min.



• Détachez-moi ! •

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(s), grand bol, râpe fine, casserole en inox, petite casserole en inox, bol résistant à la chaleur

Ingrédients

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

| | Par 100g |
|-------------------|-----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 1683 /402 |
| Lipides total (g) | 22 |
| Dont saturés (g) | 5,2 |
| Glucides (g) | 43 |
| Dont sucres (g) | 26,1 |
| Fibres (g) | 5 |
| Protéines (g) | 7 |
| Sel (g) | 0,1 |

Allergènes

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

1



2



3



Préparer

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

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

Former les boules

- Ajoutez la carotte, l'avoine et la cannelle au grand bol, puis mélangez bien.
- Formez des boulettes à la main (voir conseil).
- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une petite casserole en inox.
- Mettez les pépites de chocolat dans un bol en verre (résistant à la chaleur) de taille plus grande que la casserole.

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

Servir

- Disposez le bol sur la casserole et faites-y fondre le chocolat en remuant en continu.
- Concassez finement les pistaches.
- Trempez les energy balls dans le chocolat, puis saupoudrez-les de pistaches (voir conseil).
- Servez les energy balls sur un plat à service.

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

Bon appétit !



Crumble aux pommes et au gingembre

garni de crème fouettée | à partager

Pâtisserie

Durée de préparation : 45 - 55 min.



• Détachez-moi ! •

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 de taille moyenne, râpe fine, bol mélangeur, plat à four, fouet

Ingrédients

| | |
|----------------------------|--------------|
| Pomme* (pièce(s)) | 4 |
| Gingembre frais* (cc) | 5 |
| Farine de blé (g) | 200 |
| Sucre de canne (g) | 200 |
| Beurre doux* (g) | 250 |
| Crème fraîche épaisse* (g) | 50 |
| Cannelle en poudre (cc) | 2 |
| À ajouter vous-même | |
| Sucre (cs) | 1 |
| Sel | À votre goût |

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

| | Par 100g |
|-------------------|-----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 1221 /292 |
| Lipides total (g) | 17 |
| Dont saturés (g) | 10,6 |
| Glucides (g) | 33 |
| Dont sucres (g) | 20,7 |
| Fibres (g) | 2 |
| Protéines (g) | 2 |
| Sel (g) | 0 |

Allergènes

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



Préparer la garniture

- Préchauffez le four à 180°C.
- Épluchez les pommes, puis retirez-en le trognon et coupez-les en dés de 2 cm. Râpez le gingembre.
- Dans un bol mélangeur, mélangez la pomme, le gingembre, la moitié du sucre de canne et 2 cs de farine. Déposez le mélange à base de pomme dans le plat à four.
- Dans le même bol mélangeur, mélangez le reste de la farine, le reste de sucre de canne, la cannelle et 1 pincée de sel. Coupez le beurre en dés et ajoutez-le au bol.

Composer le crumble

- Malaxez la pâte, jusqu'à incorporer le beurre et obtenir une texture friable et collante lorsque vous pressez la pâte.
- Saupoudrez la pâte obtenue sur le mélange à base de pomme.
- Enfournez environ 40 à 45 minutes, ou jusqu'à ce que la surface soit dorée.

Servir

- Pendant ce temps, dans un bol de taille moyenne, mélangez la crème fraîche avec 1 cs de sucre cristal.
- Fouettez 1 à 2 minutes, jusqu'à obtention d'un mélange ferme.
- Servez le crumble dans des bols. Accompagnez d'une cuillerée de crème fouettée.

Bon appétit !



Cookies à l'avoine

à la cannelle et aux dattes | à partager

Pâtisserie

Durée de préparation : 90 - 100 min.



• Détachez-moi ! •

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(s) de cuisson (recouverte(s) de papier sulfurisé), grand bol, film alimentaire, petit bol

Ingrédients

| | |
|-------------------------------------|-----|
| Œuf* (pièce(s)) | 1 |
| Cannelle en poudre (cc) | 3 |
| Morceaux de dattes séchées (g) | 40 |
| Beurre de cacahuètes (contenant(s)) | 1 |
| Farine de blé (g) | 200 |
| Flocons d'avoine (g) | 150 |
| Sucre de canne (g) | 100 |

À ajouter vous-même

| | |
|----------------------|----|
| Beurre [végétal] (g) | 40 |
|----------------------|----|

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

| | Par 100g |
|-------------------|-----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 1559 /373 |
| Lipides total (g) | 10 |
| Dont saturés (g) | 4,4 |
| Glucides (g) | 60 |
| Dont sucres (g) | 22,4 |
| Fibres (g) | 4 |
| Protéines (g) | 10 |
| Sel (g) | 0 |

Allergènes

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

1



2



3



Préparer la pâte

- Sortez le beurre du réfrigérateur, pesez-le et coupez-le en dés. Laissez-le ramollir à température ambiante. Battez l'œuf dans un petit bol.
- Dans un grand bol, mélangez la farine avec les flocons d'avoine, le sucre, la cannelle et les morceaux de dattes.
- À la main, incorporez-y le beurre, le beurre de cacahuète et l'œuf battu pour obtenir une pâte homogène.

Former les cookies

- Étalez du film alimentaire sur votre plan de travail et déposez-y la pâte que vous venez de mélanger. Formez un long rouleau de pâte de +/- 5 cm d'épaisseur et enveloppez-le du film alimentaire. Réservez-le au moins 1 heure au réfrigérateur.
- Préchauffez le four à 160°C. Retirez le film alimentaire du rouleau de pâte et coupez-le en rondelles de 1,5 cm d'épaisseur.
- Disposez-les en rang sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Assurez-vous qu'il y ait suffisamment d'espace entre les cookies.

Enfourner et servir

- Enfournerez les cookies à l'avoine 15 à 18 minutes. Ils doivent être encore tendres à leur sortie du four.
- Laissez-les refroidir au moins 30 minutes sur la plaque de cuisson.
- Conservez-les dans une boîte à biscuits hermétique (voir conseil).

Conseil : Les cookies se sont ramollis le lendemain ? Passez-les 5 minutes dans un four préchauffé à 160°C pour qu'ils retrouvent leur croquant.

Bon appétit !



Scones garnis de « clotted cream » maison

confiture de fraises | 10 scones

Pâtisserie

Durée de préparation : 40 - 50 min.



• Détachez-moi ! •

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(s) de cuisson (recouverte(s) de papier sulfurisé), bol(s), grand bol, râpe fine, mixeur à main, petit bol

Ingrédients

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

| | Par 100g |
|-------------------|-----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 1355 /324 |
| Lipides total (g) | 15 |
| Dont saturés (g) | 9,9 |
| Glucides (g) | 34 |
| Dont sucres (g) | 14,5 |
| 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.

1



2



3



Préparer la pâte

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

Former les scones

- Façonnez la pâte en petites boules, en utilisant environ 2 cs de pâte pour chacune.
- Disposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Enfournes les scones 10 à 15 minutes.
- Prélevez le zeste du citron. Pressez le jus de ¼ du citron dans un petit bol. Ajoutez-y la confiture de fraises, puis mélangez bien. Réservez au réfrigérateur jusqu'à utilisation.

Servir

- Dans un bol, ajoutez la crème fraîche avec 15 g de sucre au fouet ou au mixeur (à main) jusqu'à obtenir une crème fouettée ferme. Ajoutez-y le zeste de citron et le mascarpone, puis mélangez à nouveau. Réservez au réfrigérateur jusqu'au service.
- Laissez bien refroidir les scones. Présentez-les ensuite sur un plat et accompagnez de la « clotted cream » maison et de la confiture de fraises.

Bon appétit !



Barres de granola

cranberries, mélange de noix et graines de sésame | 12 pièces

Pâtisserie

Durée de préparation : 45 - 55 min.



• Détachez-moi ! ↪ •

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(s), grand bol, mixeur à main, plat à four, papier sulfurisé

Ingrédients

| | |
|-------------------------------------|-----|
| Flocons d'avoine (g) | 150 |
| Cranberries séchés (g) | 80 |
| Cacahuètes salées (g) | 40 |
| Pistaches (g) | 40 |
| Noix de pécan concassées (g) | 50 |
| Graines de sésame (g) | 10 |
| Cannelle en poudre (cc) | 3 |
| Œuf* (pièce(s)) | 2 |
| Tahini (g) | 100 |
| Beurre de cacahuètes (contenant(s)) | 3 |

A ajouter vous-même

| | |
|----------------------------------|---|
| Miel [ou alternative vegan] (cs) | 3 |
|----------------------------------|---|

Sel À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

| | Par 100g |
|-------------------|-----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 1873 /448 |
| Lipides total (g) | 28 |
| Dont saturés (g) | 4,1 |
| Glucides (g) | 35 |
| Dont sucres (g) | 15 |
| Fibres (g) | 5 |
| Protéines (g) | 14 |
| Sel (g) | 0,2 |

Allergènes

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



Mélanger le granola

- Préchauffez le four à 165°C.
- Hachez grossièrement les cacahuètes, les pistaches et les cranberries séchées. Ajoutez-les à un grand bol, avec les noix de pécan concassées.
- Ajoutez-y les flocons d'avoine, les graines de sésame et la cannelle en poudre, puis mélangez.
- Séparez les blancs d'œuf des jaunes. Dans un bol propre, battez les blancs d'œuf en neige au mixeur à main.

Enfourner le granola

- Ajoutez-y le tahini, le beurre de cacahuètes et le miel, puis mélangez bien.
- Ajoutez ce mélange au grand bol contenant les flocons d'avoine et mélangez délicatement le tout.
- Chemisez un plat à four carré de papier sulfurisé.
- Versez le granola dans le plat à four et appuyez bien avec le dos d'une cuillère (voir conseil).

Conseil : Cela permet d'éviter que les barres de granola ne se désagrègent après la cuisson.

Servir

- Ajoutez éventuellement du miel et 1 pincée de sel à votre convenance.
- Enfourez 20 à 25 minutes.
- Une fois que le granola a bien refroidi, sortez-le délicatement du plat à four puis taillez de larges barres à l'aide d'un couteau aiguisé.
- Servez les barres de granola.

Bon appétit !



Verrines de cheesecake mangue-fruit de la passion

citron vert et spéculoos en morceaux | 4 portions

Dessert

Durée de préparation : 25 - 30 min.



• Détachez-moi ! •

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

Blender ou mixeur plongeant (avec bol profond), grand bol, râpe fine, mixeur à main

Ingrédients

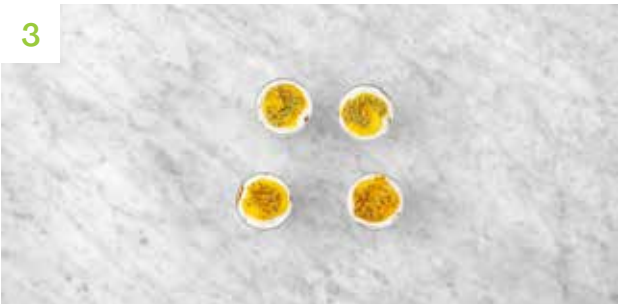
| | |
|---------------------------------|-----|
| Citron vert* (pièce(s)) | 1 |
| Mascarpone* (g) | 100 |
| Crème fraîche liquide* (ml) | 200 |
| Fruit de la passion* (pièce(s)) | 2 |
| Spéculoos en morceaux (g) | 120 |
| Mangue* (pièce(s)) | 1 |
| Sucre vanillé (g) | 5 |
| À ajouter vous-même | |
| Sucre (cs) | 2 |
| * Conserver au réfrigérateur | |

Valeurs nutritionnelles

| | Par 100g |
|-------------------|----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 985 /235 |
| Lipides total (g) | 12 |
| Dont saturés (g) | 8,3 |
| Glucides (g) | 19 |
| Dont sucres (g) | 13,2 |
| Fibres (g) | 1 |
| Protéines (g) | 2 |
| Sel (g) | 0,2 |

Allergènes

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



Préparer

- Prélevez le zeste du citron vert, puis pressez-en le jus.
- Épluchez la mangue et taillez-la en dés.
- Placez-la dans un bol profond et réduisez-la en purée lisse au mixeur plongeant.

Mélanger

- Dans un grand bol, mélangez le mascarpone avec le sucre vanillé et le sucre.
- Ajoutez-y 2 cc de jus de citron vert et 1 cc de zeste de citron vert.
- Battez le tout au fouet ou mixeur à main, jusqu'à obtention d'une consistance lisse.
- Incorporez-y la crème fraîche petit à petit et battez 3 à 6 minutes jusqu'à obtention d'une mousse ferme.

Servir

- Répartissez la moitié des spéculoos en morceaux au fond de 4 verrines pour la base.
- Versez-y la moitié de la mousse. Déposez-y la moitié de la purée de mangue.
- Répétez l'opération pour créer une deuxième alternance de couches.
- Coupez le fruit de la passion en deux. Sortez-en la pulpe à la cuillère et répartissez-la sur le dessus de chaque verrine.

Bon appétit !

Petit-déj

Faites le plein de vitamines!

1

Pancakes à l'américaine aux myrtilles

garnis de mascarpone au miel

2

Crackers aux œufs durs et cresson

3

Bowl de yaourt à la grecque garni de pomme et confiture de fraises

Pancakes à l'américaine aux myrtilles

20 min. garnis de mascarpone au miel | 2 portions



Ustensiles

Grande poêle, petit bol, 2x bol, fouet

Ingédients pour 2 personnes

| | |
|----------------------|-----|
| Farine de blé (g) | 200 |
| Mascarpone* (g) | 50 |
| Myrtilles* (g) | 125 |
| Lait battu bio* (ml) | 200 |
| Levure chimique (g) | 8 |
| Œuf* (pièce(s)) | 2 |

À ajouter vous-même

| | |
|----------------------------------|---|
| Sel (cc) | ½ |
| Huile de tournesol (cs) | 1 |
| Miel [ou alternative vegan] (cs) | 1 |
| Sucre (cs) | 1 |

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs Nutritionnelles

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

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

Étape 1.

- Dans le bol, battez les **œufs** et le **lait battu** au fouet pour obtenir une consistance légère (voir conseil).
- Dans l'autre bol, ajoutez 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 de nombreuses bulles d'air sont visibles.

Étape 2.

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

Étape 3.

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

Étape 4.

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

Contact

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

Crackers aux œufs durs et cresson

4 portions | 2 petits-déjeuners pour 2 personnes

10 min.



Ustensiles

Casserole en inox

Ingrédients pour 2 personnes

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

A ajouter vous-même

Poivre et sel À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs Nutritionnelles

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

Allergènes

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

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

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

Bowl de yaourt à la grecque

4 portions | 2 petits-déjeuners pour 2 personnes

10 min.



Ustensiles

-

Ingrédients pour 2 personnes

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs Nutritionnelles

| | Par 100g |
|-------------------|----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 504 /120 |
| Lipides total (g) | 7 |
| Dont saturés (g) | 3,7 |
| Glucides (g) | 10 |
| Dont sucres (g) | 5,9 |
| Fibres (g) | 2 |
| Protéines (g) | 3 |
| Sel (g) | 0,1 |

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

Bon appétit !



Box smoothie

3 smoothies frais | 2 portions de chaque

Petit-déj

Durée de préparation : 10 - 15 min.



• Détachez-moi ! •

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

Blender ou mixeur plongeant (avec bol profond)

Ingrédients

| | |
|---------------------------------------|--------------|
| Grenade* (pièce(s)) | 2 |
| Ananas* (g) | 200 |
| Mangue* (pièce(s)) | 3 |
| Fromage blanc maigre biologique* (ml) | 500 |
| Orange* (pièce(s)) | 2 |
| Lait de coco (ml) | 250 |
| Graines de chia (g) | 10 |
| À ajouter vous-même | |
| Miel [ou alternative vegan] | À votre goût |
| * Conserver au réfrigérateur | |

Valeurs nutritionnelles

| | Par 100g |
|-------------------|----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 321 /77 |
| Lipides total (g) | 2 |
| Dont saturés (g) | 1,8 |
| Glucides (g) | 10 |
| Dont sucres (g) | 8,2 |
| Fibres (g) | 1 |
| Protéines (g) | 2 |
| Sel (g) | 0 |

* 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.



Smoothie mangue et grenade

- Pelez et coupez 2 mangues en dés.
- Faites rouler 1 grenade sur le plan de travail pour en détacher les pépins, puis coupez-la en deux et retirez-les.
- Dans le blender (ou bol profond, si vous utilisez un mixeur plongeant), ajoutez la mangue avec les 2/3 des pépins de grenade, 250 g de fromage blanc et du miel selon votre goût. Mixez en smoothie épais.
- Servez le smoothie dans 2 verres et garnissez-le du reste des pépins de grenade.

Smoothie tropical

- Pelez et coupez 1 mangue en dés.
- Épluchez les oranges et hachez-les grossièrement ou séparez-les en morceaux plus petits.
- Dans le blender (ou bol profond, si vous utilisez un mixeur plongeant), ajoutez la mangue, l'orange et le lait de coco, puis mixez en smoothie épais.
- Servez le smoothie dans 2 verres et garnissez-le des graines de chia.

Smoothie grenade et ananas

- Faites rouler 1 grenade sur le plan de travail pour en libérer les pépins, puis coupez-la en deux et retirez-les.
- Dans le blender (ou bol profond, si vous utilisez un mixeur plongeant), ajoutez les 2/3 de la grenade, l'ananas, 250 g de fromage blanc et du miel à votre goût. Mixez en smoothie épais.
- Servez le smoothie dans 2 verres et garnissez-le du reste de pépins de grenade.

Bon appétit !



Smoothie extra vert

épinards, avocat et menthe | 2 portions

Petit-déj

Durée de préparation : 10 - 15 min.



• Détachez-moi ! •

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(s), robot multifonction, bol profond

Ingrédients

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

À ajouter vous-même

| | |
|----------------------------------|---|
| Miel [ou alternative vegan] (cc) | 2 |
|----------------------------------|---|

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Par 100g |
|-------------------|-------------|----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 1787 / 427 | 296 / 71 |
| Lipides total (g) | 12 | 2 |
| Dont saturés (g) | 2,8 | 0,5 |
| Glucides (g) | 66 | 11 |
| Dont sucres (g) | 56 | 9,3 |
| Fibres (g) | 6 | 1 |
| Protéines (g) | 7 | 1 |
| Sel (g) | 0 | 0 |

Allergènes

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

1



2



3



Couper les fruits

- Pressez 5 oranges au-dessus du bol (voir conseil).
- Pelez 2 bananes et coupez-les en rondelles. Tip: Si vous n'avez pas de presse-agrumes, vous pouvez mixer les oranges avec le reste des ingrédients du smoothie.

Couper l'avocat

- Coupez l'avocat en deux et retirez-en le noyau et la peau. Détaillez-en la chair en tranches.
- Effeuiliez la menthe (voir conseil).
- Conseil: Si vous n'appréciez pas la menthe, omettez-la.

Mixer

- Ajoutez le jus d'orange, les feuilles de menthe, l'avocat, la banane, 50 g d'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.
- Servez le smoothie dans des verres.

Bon appétit !



Pudding aux graines de chia : 3 variantes

beurre de cacahuète & confiture, pomme & noisettes et chocolat & noisettes | 3 petits-déj. pour 2 personnes

Petit-déj

Durée de préparation : 10 - 15 min.



• Détachez-moi ! •

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(s), film alimentaire, 2x petit bol

Ingrédients

| | |
|-------------------------------------|-----|
| Lait demi-écrémé bio* (ml) | 500 |
| Graines de chia (g) | 100 |
| Pépites de chocolat (g) | 50 |
| Noix de pécan concassées (g) | 20 |
| Beurre de cacahuètes (contenant(s)) | 2 |
| Myrtilles* (g) | 125 |
| Confiture de myrtilles (g) | 30 |
| Yaourt à la grecque bio* (g) | 150 |
| Noisettes grillées (g) | 80 |
| Pomme* (pièce(s)) | 1 |
| Cannelle en poudre (cc) | 1 |
| À ajouter vous-même | |
| Miel [ou alternative vegan] (cs) | 2 |
| Sel (cc) | ½ |

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

| | Par 100g |
|-------------------|----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 825 /197 |
| Lipides total (g) | 12 |
| Dont saturés (g) | 2,9 |
| Glucides (g) | 14 |
| Dont sucres (g) | 7,8 |
| Fibres (g) | 5 |
| Protéines (g) | 5 |
| Sel (g) | 0,3 |

* 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.



Recette 1 : Beurre de cacahuète & confiture (2 portions)

- Dans le bol, préparez le pudding en mélangeant les graines de chia avec le lait, le yaourt, le miel et 1 pincée de sel. Couvrez le bol de film alimentaire et laissez prendre toute la nuit, ou au minimum 4 heures au réfrigérateur.
- Prenez 2 verres et répartissez-y uniformément la confiture de myrtilles dans le fond.
- Prenez ⅓ du pudding et déposez-en la moitié sur la confiture. Ajoutez 1 couche de beurre de cacahuète, suivie de l'autre moitié du pudding.
- Garnissez de myrtilles et servez.

Recette 2 : Pomme & noisettes (2 portions)

- Retirez le trognon de la pomme et taillez-la en dés.
- Dans le petit bol, mélangez ⅓ du pudding aux graines de chia avec la cannelle, ¾ de la pomme et la moitié des noisettes. Réservez quelques noisettes pour la décoration.
- Servez le pudding aux graines de chia à la pomme dans 2 bols ou verres.
- Garnissez du reste de pomme et de quelques noisettes. Si vous le souhaitez, versez un peu de miel sur le dessus.

Recette 3 : Chocolat & noisettes (2 portions)

- Concassez grossièrement le reste des noisettes et ⅓ des pépites de chocolat.
- Dans le petit bol, faites fondre le reste des pépites de chocolat et incorporez-y la dernière portion du pudding aux graines de chia (voir conseil).
- Mélangez ⅔ des pépites de chocolat et noisettes concassées, ainsi que les noix de pécan.
- Servez le pudding dans 2 bols ou verres et garnissez du reste de chocolat et noisettes concassés.

Conseil : Ajoutez le chocolat fondu juste avant de servir afin d'éviter la formation de grumeaux.

Bon appétit !



Bowls petit-déjeuner au yaourt à la grecque et fruits frais

trois variations | 2 portions par jour

Petit-déj

Durée de préparation : 10 - 15 min.



• Détachez-moi ! •

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Ingrédients

| | |
|------------------------------|--------------|
| Myrtilles* (g) | 125 |
| Pomme* (pièce(s)) | 2 |
| Graines de courge (g) | 20 |
| Mangue* (pièce(s)) | 2 |
| Noix de coco râpée (g) | 20 |
| Noix concassées (g) | 20 |
| Yaourt à la grecque bio* (g) | 1000 |
| À ajouter vous-même | |
| Miel [ou alternative vegan] | À votre goût |
| * Conserver au réfrigérateur | |

Valeurs nutritionnelles

| | Par 100g |
|-------------------|-----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 482 / 115 |
| Lipides total (g) | 7 |
| Dont saturés (g) | 4 |
| Glucides (g) | 8 |
| Dont sucres (g) | 5,6 |
| Fibres (g) | 1 |
| Protéines (g) | 3 |
| 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.

1



Yaourt à la grecque - myrtilles, pomme et graines de courge

- Retirez le trogon de 1 pomme et coupez-la en dés.
- Répartissez $\frac{1}{3}$ du yaourt à la grecque dans 2 bols.
- Garnissez-le des dés de pomme, de la moitié des myrtilles et des graines de courge.
- Ajoutez-y du miel à votre goût.

2



Yaourt à la grecque - mangue, pomme et noix de coco râpée

- Épluchez 1 mangue et coupez-la en dés.
- Retirez le trogon de 1 pomme et coupez-la en dés.
- Répartissez $\frac{1}{3}$ du yaourt à la grecque dans 2 bols.
- Garnissez-le de la mangue, de la pomme et de la noix de coco râpée.
- Ajoutez-y du miel à votre goût.

3



Yaourt à la grecque - myrtilles, mangue et noix

- Épluchez 1 mangue et coupez-la en dés.
- Répartissez $\frac{1}{3}$ du yaourt à la grecque dans 2 bols.
- Garnissez-le de la mangue, des myrtilles restantes et des noix.
- Ajoutez-y du miel à votre goût.

Bon appétit !



Crackers salés pour le petit-déjeuner

3 garnitures différentes | 2 portions par jour

Petit-déj

Durée de préparation : 10 - 15 min.



Détachez-moi !

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

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 |
| Fresco spalmabile - fromage frais* (g) | 100 |
| Radis* (botte(s)) | 1 |
| Crackers (pièce(s)) | 12 |
| À ajouter vous-même | |
| Poivre et sel | À votre goût |

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

| | Par 100g |
|-------------------|-----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 684 / 164 |
| Lipides total (g) | 12 |
| Dont saturés (g) | 4,2 |
| Glucides (g) | 3 |
| Dont sucres (g) | 1,5 |
| Fibres (g) | 3 |
| Protéines (g) | 10 |
| 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.

1



Option 1 : Jambon et fromage frais aux fines herbes

- Répartissez 4 crackers sur 2 assiettes.
- Étalez-y le fromage frais aux fines herbes.
- Répartissez-y la moitié du jambon.
- Garnissez de cresson.

2



Option 2 : Avocat écrasé et œufs durs

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole en inox. Déposez-y délicatement les œufs et faites-les cuire 5 à 7 minutes (voir conseil).
- Ensuite, passez-les sous l'eau froide, puis égalez-les et coupez-les en deux.
- Coupez l'avocat en deux et retirez-en le noyau. Ajoutez-en la chair au petit bol. Écrasez-la bien, puis salez et poivrez à votre goût.
- Répartissez 4 crackers sur 2 assiettes. Étalez-y l'avocat, puis garnissez des œufs et du cresson.

Conseil : Vous pouvez aussi cuire les œufs à l'avance, les conserver au réfrigérateur et les égaler au dernier moment.

3



Option 3 : Fromage frais, jambon et radis

- Répartissez 4 crackers sur 2 assiettes.
- Coupez 1 poignée de radis en fines rondelles.
- Étalez le fromage frais sur les crackers, puis répartissez-y la moitié du jambon.
- Garnissez des radis. Salez et poivrez à votre goût.

Bon appétit !



Pancakes au fromage frais & myrtilles

arrosés de sirop de myrtille tiède maison | 2 portions

Petit-déj

Durée de préparation : 20 - 25 min.



• Détachez-moi ! •

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients

| | |
|--|-----|
| Œuf* (pièce(s)) | 2 |
| Lait battu bio* (ml) | 200 |
| Fresco spalmabile - fromage frais* (g) | 80 |
| Farine de blé (g) | 150 |
| Levure chimique (g) | 4 |
| Myrtilles* (g) | 125 |
| Citron* (pièce(s)) | 1 |
| À ajouter vous-même | |
| Sucre (cs) | 2 |
| Huile de tournesol (cs) | 1 |

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Par 100g |
|-------------------|-------------|-----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 2406 / 575 | 611 / 146 |
| Lipides total (g) | 19 | 5 |
| Dont saturés (g) | 6,5 | 1,7 |
| Glucides (g) | 79 | 20 |
| Dont sucres (g) | 19,5 | 5 |
| Fibres (g) | 6 | 1 |
| Protéines (g) | 24 | 6 |
| Sel (g) | 1,5 | 0,4 |

Allergènes

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

1



2



3



Préparer

- Prélevez le zeste du citron. Pressez le citron dans le petit bol. Battez les œufs dans l'autre bol.
- Ajoutez-y le lait battu et 1 cs de jus de citron. Battez au fouet en un mélange léger et mousseux.
- Pesez 150 g de farine et ajoutez-la, ainsi que la levure chimique et 1 cs de sucre dans le 3e bol.
- Incorporez le mélange d'œuf et lait battu à celui à base de farine à la spatule.

Cuire les pancakes

- Pesez 80 g de fromage frais, puis ajoutez-le petit à petit et délicatement à la pâte pour que les morceaux de fromage restent intacts.
- Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif.
- Versez-y 1 louche de pâte, puis faites cuire les pancakes environ 2 minutes de chaque côté. Ajoutez un peu d'huile entre 2 cuissons si nécessaire.
- Retirez-les de la poêle et réservez-les au chaud sous une feuille d'aluminium.

Servir

- Pendant ce temps, ajoutez la moitié des myrtilles, 4 cs d'eau et 1 cs de sucre à la casserole en inox.
- Laissez mijoter 4 à 5 minutes à feu moyen-vif, ou jusqu'à obtention d'une texture épaisse et sirupeuse.
- Empilez les pancakes sur des assiettes et arrosez-les du sirop de myrtilles.
- Garnissez du reste de myrtilles et de zeste de citron à votre goût.

Bon appétit !



Pain perdu traditionnel

garni de myrtilles | 2 portions

Petit-déj

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Assiette creuse, poêle, fouet

Ingrédients

| | |
|----------------------------|-----|
| Pain brioché (pièce(s)) | 2 |
| Œuf* (pièce(s)) | 2 |
| Lait demi-écrémé bio* (ml) | 100 |
| Cannelle en poudre (cc) | 1½ |
| Myrtilles* (g) | 125 |
| À ajouter vous-même | |
| Beurre [végétal] (cs) | 1½ |
| Sucre de canne (cs) | 2 |

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Par 100g |
|-------------------|-------------|----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 1916 /458 | 716 /171 |
| Lipides total (g) | 18 | 7 |
| Dont saturés (g) | 9,2 | 3,4 |
| Glucides (g) | 56 | 21 |
| Dont sucres (g) | 21,2 | 7,9 |
| Fibres (g) | 5 | 2 |
| Protéines (g) | 16 | 6 |
| Sel (g) | 0,9 | 0,4 |

Allergènes

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

1



2



3



Préparer

- Coupez les pains briochés en deux.
- Dans l'assiette creuse, battez vigoureusement les œufs avec le lait, 1,5 cs de sucre et la cannelle au fouet.
- Faites fondre le beurre dans la poêle à feu moyen-vif.
- Pendant ce temps, deux par deux, plongez les tranches de brioche dans le mélange à base d'œufs, jusqu'à ce qu'elles en soient complètement saturées.

Préparer le pain perdu

- Dans la poêle, faites-les cuire 4 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
- Répétez l'opération jusqu'à épuisement des tranches de pain brioché.

Servir

- Servez le pain perdu sur les assiettes.
- Saupoudrez du reste de sucre.
- Garnissez des myrtilles.

Bon appétit !



Toast d'avocat à l'oriental

feta, grenade et pistaches | 2 portions

Petit-déj

Durée de préparation : 15 - 20 min.



→ Détachez-moi !

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(s) de cuisson (recouverte(s) de papier sulfurisé), râpe fine, 2x petit bol

Ingrédients

| | |
|--|----|
| Ciabatta complète (pièce(s)) | 2 |
| Avocat (pièce(s)) | 2 |
| Feta* (g) | 50 |
| Grenade* (pièce(s)) | 1 |
| Pistaches (g) | 20 |
| Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s)) | ⅔ |
| Citron* (pièce(s)) | 1 |

À ajouter vous-même

| | |
|---------------------------------|--------------|
| Huile d'olive (cs) | 1 |
| Huile d'olive vierge extra (cs) | 2 |
| Poivre et sel | À votre goût |

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Par 100g |
|-------------------|-------------|-----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 3347 / 800 | 891 / 213 |
| Lipides total (g) | 55 | 15 |
| Dont saturés (g) | 13,3 | 3,5 |
| Glucides (g) | 49 | 13 |
| Dont sucres (g) | 13,5 | 3,6 |
| Fibres (g) | 14 | 4 |
| Protéines (g) | 20 | 5 |
| Sel (g) | 1,7 | 0,5 |

Allergènes

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

1



2



3



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Coupez le pain en deux et arrosez-en les faces tranchées d'un filet d'huile d'olive. Disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 6 à 8 minutes.
- Coupez l'avocat en deux et retirez-en le noyau et la peau. Écrasez-en la chair à la fourchette dans le petit bol.
- Prélevez le zeste du citron et pressez la moitié du citron. Coupez l'autre moitié du citron en 4 quartiers.

Préparer la garniture

- Ajoutez le jus de citron et 2 cc d'épices du Moyen-Orient à l'avocat. Mélangez bien. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Faites rouler la grenade sur votre plan de travail tout en la pressant un peu pour que les pépins s'en détachent à l'intérieur. Coupez-la en deux et égrenez-la.
- Concassez grossièrement les pistaches.
- Dans le 2e petit bol, mélangez le zeste de citron avec 2 cs d'huile d'olive vierge extra.

Servir

- Servez les toasts sur 2 assiettes et garnissez-les d'avocat.
- Émiettez la feta.
- Parsemez les toasts de feta, de pépins de grenade et de pistaches.
- Arrosez d'huile d'olive au citron et accompagnez d'un quartier de citron.

Bon appétit !



Croissants au saumon fumé

avocat et fromage frais aux fines herbes | 4 pièces

Petit-déj

Durée de préparation : 10 - 15 min.



• Détachez-moi ! •

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(s) de cuisson (recouverte(s) de papier sulfurisé)

Ingrédients

| | |
|---|--------------|
| Croissants précuits à réchauffer (pièce(s)) | 4 |
| Saumon fumé à froid* (g) | 120 |
| Fromage frais aux fines herbes* (g) | 50 |
| Avocat (pièce(s)) | 1 |
| À ajouter vous-même | |
| Poivre noir | À votre goût |

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Par 100g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 3121 / 746 | 1210 / 289 |
| Lipides total (g) | 46 | 18 |
| Dont saturés (g) | 22,1 | 8,6 |
| Glucides (g) | 55 | 21 |
| Dont sucres (g) | 9,4 | 3,6 |
| Fibres (g) | 5 | 2 |
| Protéines (g) | 26 | 10 |
| Sel (g) | 3 | 1,2 |

Allergènes

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



Enfourner les croissants

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

Préparer la garniture

- Coupez l'avocat en deux, retirez-en le noyau et la peau, puis taillez-en la chair en tranches.
- Ouvrez les croissants au couteau.

Garnir les croissants

- Étalez-y le fromage aux fines herbes.
- Garnissez-les de saumon fumé.
- Déposez-y l'avocat, puis assaisonnez de poivre noir.

Bon appétit !

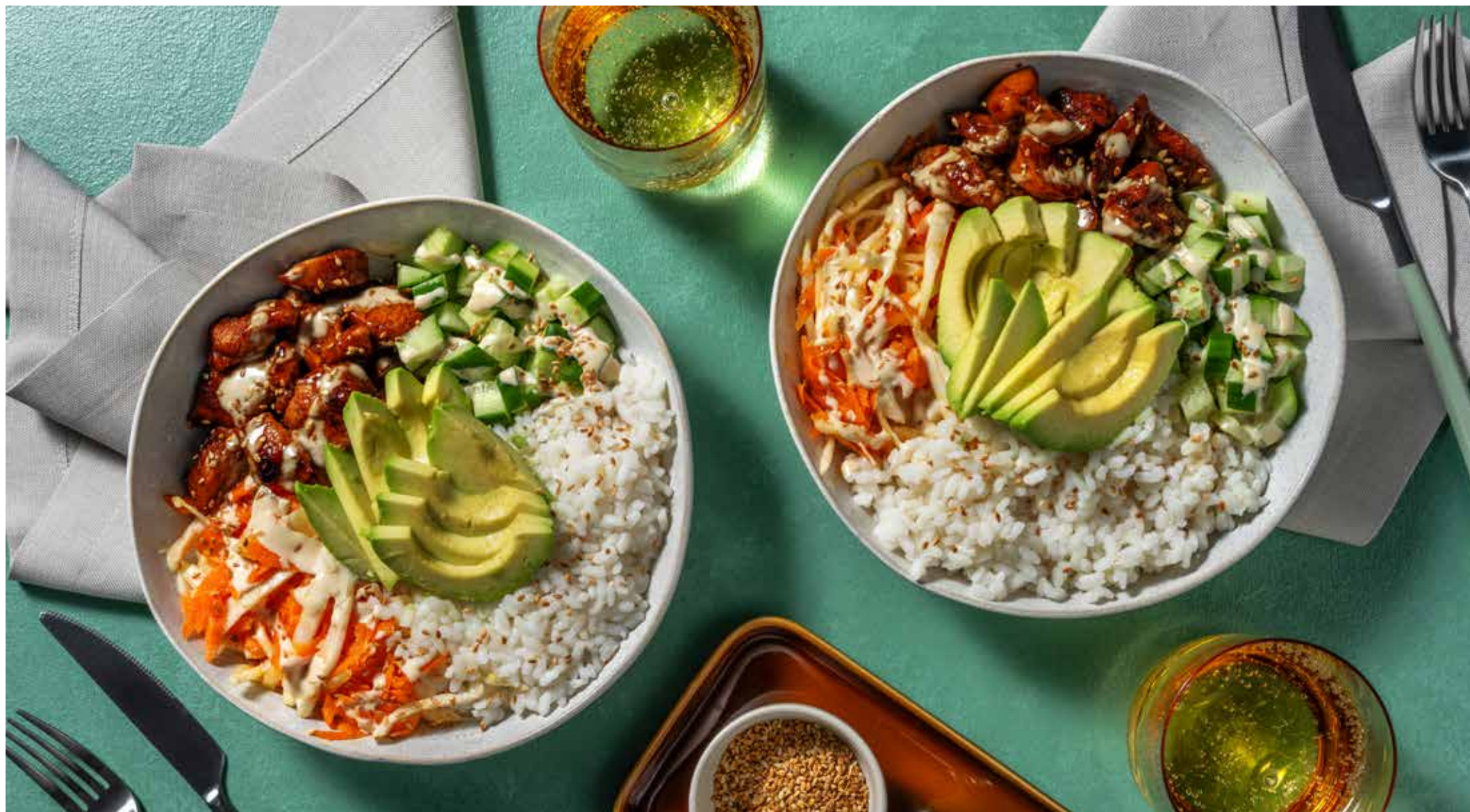


Poke bowl de poulet et avocat

concombre et graines de sésame | 2 portions

Déjeuner

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Détachez-moi !

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(s), casserole avec couvercle, 2x petit bol, poêle

Ingrédients

| | |
|----------------------------------|--------------|
| Riz à sushi (g) | 150 |
| Mini-concombre* (pièce(s)) | 1 |
| Chou blanc et carotte* (g) | 100 |
| Avocat (pièce(s)) | 1 |
| Filet de poulet* (pièce(s)) | 2 |
| Sauce soja (ml) | 20 |
| Graines de sésame (g) | 10 |
| À ajouter vous-même | |
| Vinaigre de vin blanc (cs) | 2 |
| Sucre (cc) | 2 |
| Beurre [végétal] (cs) | 1 |
| Miel [ou alternative vegan] (cs) | 1 |
| Mayonnaise [végétale] (cs) | 1 |
| Poivre et sel | À votre goût |
| Eau (ml) | 350 |

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Par 100g |
|-------------------|-------------|----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 2979 /712 | 507 /121 |
| Lipides total (g) | 30 | 5 |
| Dont saturés (g) | 8,8 | 1,5 |
| Glucides (g) | 76 | 13 |
| Dont sucres (g) | 15,1 | 2,6 |
| Fibres (g) | 5 | 1 |
| Protéines (g) | 35 | 6 |
| Sel (g) | 1,9 | 0,3 |

Allergènes

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



Préparer le riz à sushi

- Portez 350 ml d'eau à ébullition dans la casserole et ajoutez-y une pincée de sel. Faites-y cuire le riz à sushi 12 à 15 minutes à feu doux et à couvert.
- Éteignez le feu et réservez à couvert jusqu'au service.
- Dans le bol, mélangez 1 cs de vinaigre de vin blanc avec 1 cc de sucre.
- Ajoutez-y le mélange de chou blanc et carotte, puis assaisonnez de sel et de poivre. Mélangez bien. Réservez jusqu'au service, en remuant de temps en temps.

Cuire le poulet

- Coupez le poulet en petits morceaux et assaisonnez-le de sel et de poivre.
- Faites fondre le beurre dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le poulet 4 à 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit à cœur.
- Mélangez le miel avec la moitié de la sauce soja dans le petit bol, puis ajoutez-y le mélange au poulet afin de l'enrober uniformément.
- Laissez caraméliser 1 à 2 minutes, puis ajoutez-y la moitié des graines de sésame. Retirez la poêle du feu.

Servir

- Coupez le concombre en dés. Coupez l'avocat en deux. Retirez-en le noyau et la peau. Taillez-en la chair en tranches.
- Dans le 2e petit bol, mélangez la mayonnaise avec le reste de la sauce soja.
- Ajoutez le reste du vinaigre et du sucre au riz puis mélangez à la fourchette.
- Servez le riz dans des bols et déposez le poulet, le concombre, l'avocat et la salade de chou et carotte dessus. Arrosez de mayonnaise au soja et garnissez du reste des graines de sésame.

Bon appétit !



Wraps au thon, mangue et avocat

coriandre et oignon nouveau | 2 portions

Déjeuner

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Grand bol, tamis ou passoire

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 |
| À 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) | 2770 /662 | 592 /142 |
| Lipides total (g) | 33 | 7 |
| Dont saturés (g) | 5,5 | 1,2 |
| Glucides (g) | 64 | 14 |
| Dont sucres (g) | 19,2 | 4,1 |
| Fibres (g) | 9 | 2 |
| Protéines (g) | 24 | 5 |
| Sel (g) | 1,7 | 0,4 |

Allergènes

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



Préparer

- Ciselez grossièrement la coriandre et la menthe.
- Coupez l'avocat en deux et retirez-en le noyau et la peau. Détaillez-en la chair en tranches.
- Retirez le cœur dur de la little gem et détachez-en les feuilles.
- Égouttez le thon.

Préparer la salade de thon

- Coupez l'oignon nouveau en fines rondelles.
- Pelez la mangue et détaillez-en la chair en lanières.
- Mettez le thon dans le 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.

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 !



Baguette au poulet façon banh mi

chou rouge râpé et mayo à la sriracha | 2 portions

Déjeuner

Durée de préparation : 15 - 20 min.



• Détachez-moi ! •

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(s), poêle

Ingrédients

| | |
|--------------------------|-----|
| Demi-baguette (pièce(s)) | 2 |
| Coriandre fraîche* (g) | 10 |
| Mayo à la sriracha* (g) | 50 |
| Chou rouge râpé* (g) | 150 |
| Poulet effiloché* (g) | 200 |

À ajouter vous-même

| | |
|--|---|
| Sauce soja [à faible teneur en sel] (cc) | 1 |
| Vinaigre de vin blanc (cc) | 1 |
| Huile de tournesol (cs) | ½ |

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Par 100g |
|-------------------|-------------|-----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 2611 / 624 | 761 / 182 |
| Lipides total (g) | 24 | 7 |
| Dont saturés (g) | 4,3 | 1,3 |
| Glucides (g) | 70 | 20 |
| Dont sucres (g) | 4,9 | 1,4 |
| Fibres (g) | 8 | 2 |
| Protéines (g) | 31 | 9 |
| Sel (g) | 3 | 0,9 |

Allergènes

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

1



2



3



Cuire le poulet

- Préchauffez le four à 200°C.
- Enfourez le pain à 5 à 6 minutes.
- Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le poulet effiloché 5 à 6 minutes.

Préparer la salade

- Ciselez finement la coriandre.
- Dans le bol, mélangez le chou avec la coriandre, le vinaigre de vin blanc et la sauce soja.

Servir

- Coupez les demi-baguettes en deux dans la longueur et étalez-y la mayo à la sriracha.
- Déposez-y la salade de chou et le poulet.
- Servez.

Bon appétit !



Toast d'avocat au jambon serrano & burrata

tomate et basilic | 2 portions

Déjeuner

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Détachez-moi !

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(s) de cuisson (recouverte(s) de papier sulfurisé), petit bol

Ingrédients

| | |
|-------------------------------|--------------|
| Avocat (pièce(s)) | 1 |
| Jambon serrano* (g) | 80 |
| Tomates prunes (pièce(s)) | 2 |
| Burrata* (boule(s)) | 1 |
| Demi-baguette (pièce(s)) | 2 |
| Basilic frais* (g) | 10 |
| À ajouter vous-même | |
| Vinaigre balsamique noir (cc) | 2 |
| Huile d'olive | À votre goût |
| 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) | 2690 /643 | 731 /175 |
| Lipides total (g) | 25 | 7 |
| Dont saturés (g) | 9,8 | 2,7 |
| Glucides (g) | 71 | 19 |
| Dont sucres (g) | 4,9 | 1,3 |
| Fibres (g) | 8 | 2 |
| Protéines (g) | 32 | 9 |
| Sel (g) | 3,6 | 1 |

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Coupez la demi-baguette en 2 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 une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, face tranchée vers le haut et enfournez-la 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.

Préparer la salsa de tomate

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

Servir

- Déchirez la burrata en petits morceaux.
- Servez les toasts sur les assiettes.
- Garnissez-les de jambon serrano et salsa de tomate. Disposez-y les tranches d'avocat et garnissez de burrata.
- Salez et poivrez généreusement à votre goût.

Bon appétit !



Pains bao garnis de crevettes et salade de chou

mayo à la sriracha et gomasio | 2 portions

Déjeuner

Durée de préparation : 15 - 20 min.



• Détachez-moi ! ↪

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(s), poêle

Ingrédients

| | |
|-----------------------------------|--------------|
| Coriandre fraîche* (g) | 10 |
| Chou rouge, blanc et carotte* (g) | 100 |
| Mayo à la sriracha* (g) | 50 |
| Pain bao (pièce(s)) | 4 |
| Crevettes* (g) | 160 |
| Gomasio (sachet(s)) | 1 |
| Mini-concombre* (pièce(s)) | 1 |
| À ajouter vous-même | |
| Mayonnaise [végétale] (cs) | 1 |
| Vinaigre de vin blanc (cs) | 1 |
| Sucre (cc) | 1 |
| Huile de tournesol (cs) | 1 |
| Poivre et sel | À votre goût |
| * Conserver au réfrigérateur | |

Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Par 100g |
|-------------------|-------------|-----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 2406 / 575 | 679 / 162 |
| Lipides total (g) | 27 | 8 |
| Dont saturés (g) | 2,9 | 0,8 |
| Glucides (g) | 59 | 17 |
| Dont sucres (g) | 12,8 | 3,6 |
| Fibres (g) | 5 | 1 |
| Protéines (g) | 21 | 6 |
| Sel (g) | 1,9 | 0,5 |

Allergènes

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

1



2



3



Préparer la salade de chou

- Préchauffez le four à 180°C.
- Ciselez finement la coriandre.
- Dans le bol, mélangez le mélange de crudités avec la mayonnaise ordinaire, le vinaigre de vin blanc, le sucre, la moitié de la coriandre et la moitié de la mayo à la sriracha. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût. Mélangez bien et réservez jusqu'au service.
- Enfourez les pains bao 4 à 5 minutes.

Cuire les crevettes

- Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire les crevettes 3 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites à cœur. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Pendant ce temps, coupez le concombre en dés.

Servir

- Ouvrez délicatement les pains bao.
- Garnissez-les de la salade de chou-carotte et des crevettes.
- Parsemez du reste de coriandre, de concombre, de mayo à la sriracha et du gomasio.

Bon appétit !



Box Lunch : wraps au poulet et à l'avocat

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

Déjeuner

Durée de préparation : 15 - 20 min.



• Détachez-moi ! •

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)) | 1 |
| Concombre* (pièce(s)) | 1 |
| Feta* (g) | 100 |
| Roquette et mâche* (g) | 40 |
| Épices pour BBQ (sachet(s)) | 1 |
| Houmous* (g) | 160 |
| Amandes grillées et salées (g) | 40 |
| Tomates cerises rouges (g) | 125 |
| Orange* (pièce(s)) | 2 |
| Émincés de cuisse de poulet* (g) | 100 |
| 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) | 4310 / 1030 | 575 / 137 |
| Lipides total (g) | 63 | 8 |
| Dont saturés (g) | 17 | 2,3 |
| Glucides (g) | 73 | 10 |
| Dont sucres (g) | 19,2 | 2,6 |
| Fibres (g) | 12 | 2 |
| Protéines (g) | 37 | 5 |
| Sel (g) | 3,3 | 0,4 |

Allergènes

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

1



2



3



Préparer

- Faites chauffer l'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen.
- Faites-y cuire le poulet et les épices pour BBQ (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) 4 à 6 minutes. Assaisonnez de sel et de poivre.
- Coupez le mini-concombre en deux dans la longueur, puis en bâtonnets.

Préparer les wraps

- Coupez l'avocat en deux. Retirez-en le noyau et la peau. Détaillez-en la chair en tranches.
- Émiettez la feta.
- 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 !

Préparer la boîte à lunch

- Coupez le concombre en deux puis en fins bâtonnets.
- Épluchez l'orange et détachez-en les quartiers.
- Ajoutez les quartiers d'orange et les amandes à la boîte à lunch avec les wraps.
- Ajoutez-y la moitié des tomates cerises et le reste des 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 !