



# Nachos garnis et guacamole maison

jalapeños et crème aigre | 4 portions

Mise en bouche

Durée de préparation : 30 - 40 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 de cuisson recouverte de papier sulfurisé, grand bol

## Ingrédients

Jalapeno* (pièce(s))	2
Oignon nouveau* (botte(s))	1
Avocat (pièce(s))	2
Échalote (pièce(s))	1
Citron vert* (pièce(s))	1
Tomates prunes (pièce(s))	1
Gousse d'ail (pièce(s))	1
Crème aigre bio* (g)	100
Gouda râpé* (g)	150
Chips de maïs (g)	300

### À ajouter vous-même

Poivre et sel	À votre goût
---------------	--------------

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	952 / 227
Lipides total (g)	14
Dont saturés (g)	4,1
Glucides (g)	19
Dont sucres (g)	1,9
Fibres (g)	3
Protéines (g)	6
Sel (g)	0,5

## Allergènes

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

1



2



3



## Préparer les nachos

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

## Préparer le guacamole

- Coupez l'avocat en deux et retirez-en le noyau et la peau. Détaillez-en la chair en dés et ajoutez-les au grand bol.
- Détaillez la tomate en petits dés. Émincez finement l'échalote. Écrasez ou émincez l'ail. Coupez le citron vert en deux.
- Écrasez l'avocat à la fourchette. Ajoutez-y la tomate, l'échalote et l'ail.
- Pressez-y le citron vert. Mélangez bien et assaisonnez de sel et de poivre.

## Servir

- Sortez les nachos du four et servez-les directement sur la plaque de cuisson, ou sur un plat à service.
- Garnissez-les du reste d'oignon nouveau.
- Présentez la crème aigre dans un bol.
- Accompagnez les nachos de crème aigre et 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, râpe, grand bol, petite casserole 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.



## 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 de cuisson recouverte 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.



## 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 !



# Bouchées de poulet croustillantes à la coréenne

sauce au chili sucrée | 4 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 de cuisson recouverte de papier sulfurisé, petit bol, 2x bol

## Ingrédients

Sauce au chili sucrée et épicée* (sachet(s))	1
Mélange d'épices coréennes (sachet(s))	1
Graines de sésame (sachet(s))	1
Oignon nouveau* (botte(s))	½
Chapelure panko (g)	50
Aiguillettes de poulet* (g)	400
À ajouter vous-même	
Lait de baratte (cs)	5
Huile de tournesol (cs)	2
Poivre et sel	À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	655 /157
Lipides total (g)	6
Dont saturés (g)	0,9
Glucides (g)	8
Dont sucres (g)	1,7
Fibres (g)	1
Protéines (g)	17
Sel (g)	0,3

## Allergènes

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



## Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Versez le lait de baratte dans le bol.
- Dans l'autre bol, mélangez la chapelure panko avec les graines de sésame, la moitié des épices coréennes et l'huile de tournesol. Salez et poivrez.
- Coupez le poulet en morceaux de 3 cm.

## Enfourner le poulet

- Ajoutez le poulet au lait de baratte, salez et poivrez, puis mélangez bien.
- Passez le poulet dans le panko, en veillant à ce qu'il en soit bien recouvert. Disposez-le sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Enfourez le poulet dans la partie haute du four 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré et cuit à cœur.

## Servir

- Émincez finement l'oignon nouveau.
- Présentez les bouchées de poulet sur un plat à service. Parsemez-les du reste d'épices coréennes et de l'oignon nouveau.
- Versez la sauce au chili sucrée dans un petit bol et servez-la en accompagnement.

**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 de cuisson recouverte 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

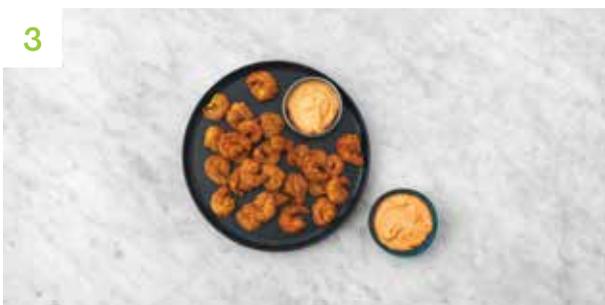
\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	798 /191
Lipides total (g)	12
Dont saturés (g)	2
Glucides (g)	10
Dont sucres (g)	3
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.



## 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.
- Enfouez-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 !**



# Baguette bolognaise

garnie de fromage râpé | à partager

Mise en bouche

Durée de préparation : 30 - 40 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 de cuisson recouverte de papier sulfurisé, grande poêle

## Ingrédients

Tomate (pièce(s))	1
Oignon rouge (pièce(s))	1
Gousse d'ail (pièce(s))	1
Gouda râpé* (g)	50
Concentré de tomate (barquette(s))	½
Épices italiennes (sachet(s))	1
Demi-baguette (pièce(s))	4
Bœuf haché assaisonné à l'italienne* (g)	200
À ajouter vous-même	
Huile d'olive (cs)	1
Eau (ml)	150
Poivre et sel	À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	778 /186
Lipides total (g)	6
Dont saturés (g)	2,3
Glucides (g)	25
Dont sucres (g)	1,8
Fibres (g)	2
Protéines (g)	8
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 200°C.
- Taillez la tomate en dés.
- Coupez l'oignon en demi-rondelles. Émincez ou écrasez l'ail.
- Coupez la partie supérieure des demi-baguettes avec précaution et retirez-en un peu de mie à la cuillère.

## Préparer la bolognaise

- Dans la grande poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Faites-y cuire la viande hachée, l'oignon et l'ail 6 à 8 minutes.
- Ajoutez-y les épices italiennes puis salez et poivrez. Ajoutez-y les dés de tomate et le concentré de tomate, mélangez et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes.
- Versez-y l'eau et laissez mijoter 5 à 6 minutes.
- Salez et poivrez à votre goût.

## Apprêter et servir

- Déposez les demi-baguettes sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Remplissez-les de bolognaise et parsemez de fromage sur le dessus.
- Enfourez 5 à 6 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage ait fondu.
- Partagez les baguettes comme vous le souhaitez et servez.

Bon appétit !



# Flammekueche aux lardons, courgette et oignon rouge

roquette et crème fraîche | 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 de cuisson recouverte de papier sulfurisé

## Ingrédients

Flammekueche* (pièce(s))	2
Crème fraîche épaisse* (g)	100
Oignon rouge haché* (g)	75
Roquette* (g)	40
Courgette* (pièce(s))	½
Lardons* (g)	80

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2113 /505	735 /176
Lipides total (g)	27	9
Dont saturés (g)	13,4	4,7
Glucides (g)	48	17
Dont sucres (g)	4	1,4
Fibres (g)	2	1
Protéines (g)	16	6
Sel (g)	2,1	0,7

## Allergènes

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



## Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Disposez la pâte pour flammekueche sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Coupez la courgette en demi-rondelles.



## Garnir

- Tartinez la pâte pour flammekueche de crème fraîche.
- Parsemez-y les lardons, la courgette et l'oignon rouge pré-émincé.



## Servir

- Enfourez la flammekueche 8 à 10 minutes.
- Ensuite, coupez-la en parts et garnissez-la de roquette.

**Bon appétit !**



# Camembert au four

baguette, chutney d'oignon et noix | 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

Plat à four

## Ingrédients

Gousse d'ail (pièce(s))	1
Romarin frais* (brin(s))	1
Noix concassées (g)	20
Chutney d'oignon* (g)	40
Demi-baguette (pièce(s))	2
Camembert* (g)	240
À ajouter vous-même	
Huile d'olive vierge extra (cs)	½
Miel [ou alternative vegan] (cs)	½
Poivre et sel	À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1128 /270
Lipides total (g)	13
Dont saturés (g)	6,6
Glucides (g)	27
Dont sucres (g)	3,8
Fibres (g)	2
Protéines (g)	12
Sel (g)	1,2

## Allergènes

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



## Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Retirez le camembert de son emballage et disposez-le dans le plat à four.
- À l'aide d'un couteau pointu, tracez des croisillons sur le dessus du fromage, sans le couper en profondeur (voir conseil).
- Émincez l'ail en fines tranches et retirez les aiguilles de romarin des brins.

**Conseil :** Si vous coupez trop profond, le camembert risque de couler par la suite.

## Garnir le camembert

- Enfoncez légèrement l'ail et les aiguilles de romarin dans les parties incisées du camembert.
- Saupoudrez des noix et arrosez d'1 filet l'huile d'olive vierge extra et du miel.
- Enfourez les demi-baguettes 8 à 10 minutes.
- Enfourez le camembert dans les 7 dernières minutes de cuisson des demi-baguettes.

## Servir

- Coupez les demi-baguettes en tranches et servez-les avec le camembert.
- Assaisonnez le camembert de sel et de poivre à votre goût.
- Accompagnez du chutney d'oignon.

**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 de 25 cm de longueur, grand bol, mixeur à main, papier sulfurisé

## Ingrédients

Préparation pour banana bread (g)	400
Banane (pièce(s))	4
Épices pour spéculoos (sachet(s))	2
Gingembre frais* (cc)	5
Orange* (pièce(s))	1
Noix de pécan concassées (g)	50
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)	1009 /241
Lipides total (g)	8
Dont saturés (g)	1,4
Glucides (g)	36
Dont sucres (g)	21,3
Fibres (g)	2
Protéines (g)	4
Sel (g)	0,5

## Allergènes

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



## Préparer

- Préchauffez le four 160°C.
- Râpez le gingembre.
- Prélevez le zeste de l'orange. Pressez l'orange dans le grand bol.
- Ajoutez-y 3 bananes et écrasez-les à la fourchette. Mélangez-y le miel, le gingembre et les épices pour spéculoos (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 à la banane écrasée. Ajoutez-y les noix de pécan concassées.
- Graissez un moule à cake, ou chemisez-le de papier sulfurisé. Versez la pâte dans le moule à cake.
- 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 !**



# Brownie aérien au chocolat blanc

préparé avec des amandes salées | 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, mixeur à main, plat à four, papier sulfurisé

## Ingrédients

Œuf* (pièce(s))	2
Préparation pour brownie (g)	400
Amandes grillées et salées (g)	40
Pépites de chocolat blanc (g)	100

### A ajouter vous-même

Beurre [végétal] (g)	40
Eau (ml)	80

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1483 /354
Lipides total (g)	14
Dont saturés (g)	6,8
Glucides (g)	48
Dont sucres (g)	32,1
Fibres (g)	2
Protéines (g)	7
Sel (g)	1,3

## Allergènes

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



## Préparer

- Sortez le beurre du réfrigérateur pour le porter à température ambiante, pesez-le et coupez-le en dés.
- Préchauffez le four à 180°C. Chemisez le moule de 20 x 20 cm de papier sulfurisé (voir conseil).
- Concassez grossièrement les amandes.
- Dans le grand bol, mélangez la préparation pour brownie avec 80 ml d'eau, le beurre et 2 œufs.

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

## Mélanger la pâte

- Mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse (voir conseil).
- Incorporez-y la moitié des amandes et des pépites de chocolat blanc.
- Versez la pâte dans le moule à gâteau recouvert de papier sulfurisé. Répartissez le reste d'amandes et chocolat blanc sur le dessus de la pâte.
- Enfournerez le brownie 20 à 25 minutes.

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

## Servir

- Le brownie est prêt lorsque des fissures se sont formées sur le dessus.
- Sortez le brownie du four et laissez-le refroidir environ 5 minutes (voir conseil).
- Coupez-le en 9 parts environ et retirez-les une par une du moule.

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

**Bon appétit !**



# Carrot cake roulé au fromage frais

garni de noix et de zeste d'orange | à partager

Pâtisserie

Durée de préparation : 50 - 60 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 de cuisson recouverte de papier sulfurisé, 2x bol, râpe, mixeur à main, bol profond, grand bol, râpe fine, poêle, torchon

## Ingrédients

Farine de blé (g)	100
Œuf* (pièce(s))	3
Carotte* (pièce(s))	1
Cannelle en poudre (cc)	2
Sucre cristallisé (g)	150
Levure chimique (g)	8
Fromage frais* (g)	100
Crème fraîche liquide* (ml)	200
Orange* (pièce(s))	1
Noix concassées (g)	40
Noix de muscade (pointe(s))	1
À ajouter vous-même	
Sel (cc)	½
Huile de tournesol (ml)	45

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1179 /282
Lipides total (g)	14
Dont saturés (g)	4,9
Glucides (g)	25
Dont sucres (g)	17,2
Fibres (g)	1
Protéines (g)	5
Sel (g)	0,7

## Allergènes

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



## Préparer

- Préchauffez le four à 180°C. Prélevez le zeste d'orange et râpez la carotte.
- Dans le bol, mélangez la farine, la cannelle, la levure chimique et le sel. Râpez 1 pincée de noix de muscade directement dans le bol.
- Dans le grand bol, battez les œufs avec 130 g de sucre cristallisé. Ajoutez-y la carotte, l'huile de tournesol et les ¾ du zeste d'orange. Mélangez brièvement le tout.
- Incorporez-y ensuite délicatement le mélange de farine à l'aide d'une spatule.

## Enfourner le cake

- Versez la pâte sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et formez-en un rectangle d'environ 30 x 35 cm. Enfourez 10 à 13 minutes.
- Sortez le cake du four et placez-le (papier sulfurisé inclus) sur un torchon froid et légèrement humide.
- Placez une 2e feuille de papier sulfurisé sur le dessus du cake et enroulez-le. Placez le cake roulé au réfrigérateur pour le refroidir.
- Faites chauffer la poêle, sans matière grasse, à feu vif et griller/dorer les noix.

## Servir

- Dans le bol profond, battez le fromage frais avec le reste de sucre au mixeur, sur la vitesse la plus basse, jusqu'à formation de pics fermes. Ajoutez-y ensuite graduellement la crème fraîche et continuez à battre.
- Déroulez le cake et étalez-y ¾ du glaçage au fromage frais, en gardant les bords vierges.
- Roulez délicatement le cake (cette fois-ci sans le papier sulfurisé).
- Garnissez le cake avec le reste du glaçage, les noix et le zeste d'orange.

**Bon appétit !**



# Crumble aux pommes traditionnel

cannelle et raisins secs | 10 parts

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, grand bol, plat à four

## Ingrédients

Beurre doux* (g)	150
Pomme* (pièce(s))	3
Cannelle en poudre (cc)	3
Raisins secs (g)	40
Farine de blé (g)	200
Levure chimique (g)	8
Sucre cristallisé (g)	100
Œuf* (pièce(s))	1
À ajouter vous-même	
Cassonade (cs)	3

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1135 /271
Lipides total (g)	13
Dont saturés (g)	7,9
Glucides (g)	35
Dont sucres (g)	20,1
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.



## Préparer la pâte à crumble

- Pesez le beurre et coupez-le en dés. Laissez-le ramollir à température ambiante.
- Dans le grand bol, mélangez la farine, en veillant à en réserver 1 cs pour l'étape 2, la levure chimique, le sucre, le beurre et 1,5 cs de cannelle. Ajoutez-y l'œuf puis pétrissez la pâte à la main.
- Continuez à pétrir jusqu'à obtention d'une pâte friable qui forme un tout une fois pressée. Réservez-la au réfrigérateur pendant que vous préparez la base aux pommes.

## Préparer la base aux pommes

- Préchauffez le four à 180°C.
- Épluchez les pommes, retirez-en le trognon et coupez-les en petits dés de 2 cm environ.
- Dans le bol, mélangez les dés de pomme, les raisins secs, le reste de cannelle, la farine réservée et la cassonade.
- Graissez un plat à four de 20 x 20 cm, ou chemisez-le de papier sulfurisé.

## Enfourner le crumble

- Disposez le mélange à base de pomme dans le plat à four et émiettez-y la pâte à crumble avec les mains par-dessus. Veillez à ce que les pommes en soient bien recouvertes.
- Enfourez le crumble 30 à 35 minutes, ou jusqu'il soit doré.
- Laissez refroidir le crumble 5 minutes, puis servez.

**Bon appétit !**



## Cake au potimarron

glaçage au fromage frais et noix de pécan | +/- 10 parts

Pâtisserie

Durée de préparation : 65 - 75 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, moule à cake de 25 cm de longueur, mixeur à main, grand bol, casserole avec couvercle, papier sulfurisé, piques à brochettes, poêle

## Ingrédients

Dés de potimarron* (g)	150
Beurre doux* (g)	160
Sucre cristallisé (g)	200
Œuf* (pièce(s))	4
Farine de blé (g)	200
Levure chimique (g)	8
Épices pour spéculoos (sachet(s))	1
Sucre glace (g)	100
Fromage frais* (g)	50
Noix de pécan concassées (g)	50
<b>À ajouter vous-même</b>	
Sel (cc)	½

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1409 /337
Lipides total (g)	17
Dont saturés (g)	8,6
Glucides (g)	39
Dont sucres (g)	26,8
Fibres (g)	1
Protéines (g)	6
Sel (g)	0,6

## Allergènes

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



## Préparer

- Préchauffez le four à 200°C. Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Faites-y cuire les dés de potimarron 15 à 17 minutes à couvert.
- Pendant ce temps, sortez le beurre du réfrigérateur pour le porter à température ambiante et pesez-le. Coupez-le en dés.
- Égouttez le potimarron et laissez-le refroidir. Ensuite, écrasez-le en purée à la fourchette.
- Chemisez un moule à cake de 25 cm de long de papier sulfurisé.

## Cuire le cake

- Dans le grand bol, mélangez le beurre, le sucre cristallisé et le sel à l'aide d'une spatule ou d'un mixeur à main jusqu'à obtenir une consistance crémeuse et aérée.
- Mélangez les œufs un à un à la pâte et ajoutez-y la purée de potimarron.
- Incorporez-y délicatement la farine, la levure chimique et les épices pour spéculoos.
- Versez la pâte dans le moule à cake. Enfournez 40 à 45 minutes.

## Servir

- Versez le sucre glace dans le bol. Ajoutez-y le fromage frais cuillère par cuillère et battez le tout à la fourchette jusqu'à obtenir une consistance lisse.
- Faites chauffer la poêle, sans matière grasse, à feu vif et griller/dorer les noix de pécan. Réservez-les hors de la poêle.
- Vérifiez la cuisson du cake en le piquant avec une pique à brochette. Si elle en ressort propre, il est prêt ! Laissez-le refroidir complètement.
- Nappez-en le dessus du glaçage et garnissez-le des noix de pécan grillées.

Bon appétit !



# Granola fait maison

épices pour spéculoos, noix, graines et pomme | 8 - 10 portions

Pâtisserie

Durée de préparation : 60 - 70 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

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

## Ingrédients

Flocons d'avoine (g)	200
Épices pour spéculoos (sachet(s))	1
Noix de pécan concassées (g)	50
Amandes grillées et salées (g)	40
Graines de courge (g)	40
Beurre de cacahuètes (contenant(s))	1
Pomme* (pièce(s))	1
À ajouter vous-même	
Huile d'olive (cs)	2
Miel [ou alternative vegan] (cs)	5
Cassonade (cs)	2
Sel (cc)	½

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1575 /376
Lipides total (g)	20
Dont saturés (g)	2,7
Glucides (g)	38
Dont sucres (g)	17,5
Fibres (g)	5
Protéines (g)	9
Sel (g)	0,5

## Allergènes

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



## Préparer

- Préchauffez le four à 160°C.
- Concassez grossièrement les amandes.
- Retirez le trognon de la pomme et taillez-la en dés.
- Disposez-la de façon uniforme sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Enfourez la pomme 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce qu'elle soit séchée. Laissez-la refroidir hors du four.

## Mélanger le granola

- Dans le grand bol mélangeur, mélangez les flocons d'avoine, la cassonade, les épices pour spéculoos, les noix de pécan et les graines de courge.
- Ajoutez-y le beurre de cacahuètes, l'huile d'olive et le miel.
- Transférez le granola uniformément sur la 2e plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Enfourez le granola 40 à 45 minutes. Mélangez le granola toutes les 10 à 15 minutes pour qu'il soit uniformément doré.

## Servir

- Sortez le granola du four et laissez-le refroidir complètement (voir conseil).
- Ajoutez-y la pomme séchée et mélangez.
- Conservez le granola dans un récipient hermétique.

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

**Bon appétit !**



# Soupe express relevée maison à la thaïlandaise

patate douce et carotte pré-coupées | 4 portions

Déjeuner

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

Mixeur plongeant, grande casserole

## Ingrédients

Dés de patate douce* (g)	300
Oignon nouveau* (botte(s))	1
Épices de curry jaune (sachet(s))	1
Lait de coco (ml)	180
Rondelles de carotte* (g)	300
Cacahuètes au miel piquantes (g)	20
Citron vert* (pièce(s))	1
Gousse d'ail (pièce(s))	1
Gingembre frais* (cc)	1
Piment rouge* (pièce(s))	½
À ajouter vous-même	
Huile d'olive (cs)	½
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	500
Poivre et sel	À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	265 /63
Lipides total (g)	3
Dont saturés (g)	2
Glucides (g)	7
Dont sucres (g)	2
Fibres (g)	1
Protéines (g)	1
Sel (g)	0,2

## Allergènes

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



## Cuire

- Préparez le bouillon. Épluchez le gingembre et l'ail. Émincez-les finement, de même pour le piment rouge (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût).
- Émincez l'oignon nouveau. Coupez le citron vert en deux. Concassez grossièrement les cacahuètes piquantes au miel.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la grande casserole et cuire le gingembre, l'ail et le piment rouge 2 minutes à feu doux.
- Ajoutez-y les dés de patate douce et les rondelles de carotte. Poursuivez la cuisson 2 minutes.

## Préparer la soupe

- Réservez un peu de la partie verte de l'oignon nouveau pour la garniture. Ajoutez le reste de l'oignon nouveau à la grande casserole. Ajoutez aussi les épices de curry jaune, puis salez et poivrez.
- Faites cuire 1 minute, puis ajoutez le bouillon et le jus d'1 moitié du citron vert.
- Laissez mijoter la soupe 15 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Ensuite, éteignez le feu.
- Mixez la soupe au mixeur plongeant jusqu'à obtenir une texture lisse.

## Servir

- Ajoutez ¾ du lait de coco à la soupe, ainsi que du jus de citron vert à votre convenance. Salez et poivrez à votre goût (voir conseil).
- Servez la soupe dans des bols.
- Arrosez-la du reste de lait de coco.
- Garnissez des cacahuètes piquantes au miel et du vert réservé de l'oignon nouveau.

**Conseil :** Ajoutez un peu plus de bouillon à votre convenance si la soupe vous semble trop épaisse.

**Bon appétit !**

Petit-déj

Faites le plein de vitamines!

**1** Pancakes à l'américaine garnis de mangue et noix de coco

**2** Tartines au jambon et au fromage frais aux herbes

**3** Bowl de yaourt à la grecque garni de mangue

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

mascarpone au miel | 2 portions

20 min.



## Ingrédients pour 2 personnes

Farine de blé (g)	200
Lait battu bio* (ml)	200
Levure chimique (g)	8
Œuf* (pièce(s))	2
Noix de coco râpée (g)	20
Mangue* (pièce(s))	1
Mascarpone* (g)	50

### À ajouter vous-même

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs Nutritionnelles

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

## Ustensiles

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

### Étape 1.

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

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

### Étape 2.

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

### Étape 3.

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

### Étape 4.

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

## Allergènes

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

## Contact

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

# Tartines au jambon et au fromage frais aux herbes

4 portions | 2 petits-déjeuners pour 2 personnes

10 min.



## Ingrédients pour 4 portions

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs Nutritionnelles

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

## Allergènes

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

# Bowl de yaourt à la grecque garni de mangue

4 portions | 2 petits-déjeuners pour 2 personnes

10 min.



## Ingrédients pour 4 portions

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs Nutritionnelles

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

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

**Bon appétit !**



## Box Smoothie

3 smoothies frais | 2 portions chacun

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

Mixeur (plongeant) avec bol profond, petit bol

## Ingrédients

Lait de coco (ml)	750
Banane (pièce(s))	4
Ananas* (g)	200
Citron vert* (pièce(s))	1½
Noix de coco râpée (g)	10
Myrtilles* (g)	125
Concombre* (pièce(s))	½
Épinards* (g)	100
Mangue* (pièce(s))	1

### À ajouter vous-même

Miel [ou alternative vegan] À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	420 /100
Lipides total (g)	6
Dont saturés (g)	5,4
Glucides (g)	9
Dont sucres (g)	7,5
Fibres (g)	1
Protéines (g)	1
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 façon piña colada

- Épluchez et coupez 1 banane en rondelles. Pressez le jus de 1 citron vert dans le petit bol.
- Ajoutez la banane, l'ananas, le jus de citron vert et 250 ml de lait de coco au mixeur (ou bol profond, si vous utilisez un mixeur plongeant) et mixez jusqu'à obtention d'une consistance lisse.
- Ajoutez un peu de miel à votre goût, mixez, puis versez le smoothie dans 2 verres. Garnissez-le de noix de coco râpée.

## Smoothie Green Booster

- Coupez le concombre en petits morceaux. Épluchez et coupez 1 banane en rondelles. Pelez et coupez la mangue en petits morceaux. Pressez ½ citron vert dans un mixeur (ou un bol profond, si vous utilisez un mixeur plongeant).
- Ajoutez-y la banane, les épinards, le concombre, ⅔ de la mangue et 250 ml de lait de coco, puis mixez jusqu'à obtention d'un smoothie épais. Ajoutez-y un peu de miel à votre goût, puis mixez à nouveau brièvement.
- Versez le smoothie dans 2 verres et garnissez avec la mangue réservée.

## Smoothie myrtilles & lait de coco

- Épluchez 2 bananes et coupez-les en petits morceaux. Ajoutez-les au mixeur, ou bol profond (si vous utilisez un mixeur plongeant), avec 250 ml de lait de coco.
- Réservez quelques myrtilles pour apprêter, puis ajoutez le reste au mixeur, ou bol profond, puis mixez en smoothie épais. Si vous le souhaitez, ajoutez un peu de miel à votre goût.
- Versez le smoothie dans 2 verres et garnissez des myrtilles réservées.

**Bon appétit !**



# Smoothie à la mangue aux pépins de grenade

fromage blanc | 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

Mixeur (plongeant) avec bol profond

## Ingrédients

Grenade* (pièce(s))	1
Mangue* (pièce(s))	2
Fromage blanc maigre biologique* (ml)	250

### A ajouter vous-même

Miel [ou alternative vegan] À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1163 /278	274 /65
Lipides total (g)	2	0
Dont saturés (g)	0,3	0,1
Glucides (g)	49	12
Dont sucres (g)	40,3	9,5
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	12	3
Sel (g)	0,1	0

## Allergènes

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



## Préparer

- Faites rouler 1 grenade sur votre plan de travail pour en détacher les pépins à l'intérieur.
- Coupez-la en deux et sortez-les à la cuillère.

## Mixer

- Épluchez 2 mangues.
- Mettez-les dans un blender (ou bol profond si vous utilisez un mixeur plongeant), puis ajoutez  $\frac{2}{3}$  des pépins de grenade et le fromage blanc. Mixez jusqu'à obtention d'un tout homogène.
- Ajoutez un peu de miel à votre goût.

## Servir

- Versez le smoothie dans 2 verres.
- Garnissez du reste des pépins de grenade.

**Bon appétit !**



## Pudding 3 façons aux graines de chia

fruits d'été, cannelle & pomme, mangue & fruit de la passion | 3x petits-déjeuners pour 2 personnes

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

Grand bol

## Ingrédients

Lait de coco (ml)	500
Noix de coco râpée (g)	10
Mangue* (pièce(s))	1
Pomme* (pièce(s))	1
Noix de pécan concassées (g)	10
Cannelle en poudre (cc)	1
Pistaches (g)	20
Fruit de la passion* (pièce(s))	1
Sauce à la fraise (ml)	50
Myrtilles* (g)	125
Graines de chia (g)	100

### À ajouter vous-même

Eau (ml)	100
Miel [ou alternative vegan] (cs)	2

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	666 /159
Lipides total (g)	10
Dont saturés (g)	6,3
Glucides (g)	13
Dont sucres (g)	8,2
Fibres (g)	4
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.



## Recette 1 : Fruits d'été et pistaches

- Ajoutez les graines de chia, le lait de coco, 100 ml d'eau et le miel dans le grand bol. Mélangez bien et laissez reposer 10 minutes, puis remuez bien à nouveau.
- Répartissez le mélange dans 6 verres. Laissez de la place pour les garnitures.
- Conservez à couvert au réfrigérateur et laissez prendre toute la nuit, ou au minimum 4 heures.
- Concassez grossièrement les pistaches.
- Versez la sauce à la fraise sur 2 verres de pudding de chia.
- Garnissez des myrtilles et pistaches.

## Recette 2 : Façon tarte aux pommes

- Coupez la pomme en petits dés. Dans le bol, mélangez la pomme avec 1 cc de cannelle (voir conseil).
- Répartissez la pomme et la cannelle sur 2 verres de pudding de chia.
- Garnissez avec les noix de pécan concassées.

**Conseil :** Essayez aussi avec une pomme caramélisée ! Faites cuire/dorer la pomme dans une poêle avec 1 cs de beurre 4 à 5 minutes. Augmentez le feu, ajoutez ½ cc de miel, 1 cc de cannelle et les noix de pécan concassées. Faites caraméliser la pomme 1 à 2 minutes.

## Recette 3 : Tropicale

- Épluchez la mangue et coupez-en la chair en dés.
- Répartissez-en la moitié dans 2 verres de pudding aux graines de chia (voir conseil).
- Coupez le fruit de la passion en deux et versez-en la pulpe sur la mangue.
- Enfin, saupoudrez le tout de noix de coco râpée.

**Conseil :** S'il y a assez d'espace dans les verres, utilisez la mangue entière. Sinon, servez le reste séparément.

**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.



## 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.

## 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.

## 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 !**



# Petit-déjeuner de crackers garnis

3 variations salées | 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

Casserole en inox, petit bol

## Ingrédients

Crackers (pièce(s))	12
Tranches de jambon fumé* (tranche(s))	4
Fromage frais aux fines herbes* (g)	100
Mini-concombre* (pièce(s))	1
Avocat (pièce(s))	3
Fromage de chèvre frais* (g)	100
Œuf* (pièce(s))	2

### À ajouter vous-même

Poivre et sel À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	787 /188
Lipides total (g)	15
Dont saturés (g)	4,8
Glucides (g)	2
Dont sucres (g)	1,2
Fibres (g)	3
Protéines (g)	10
Sel (g)	0,5

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

## Allergènes

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



## Option 1 : jambon, concombre et fromage frais

- Coupez le concombre en rondelles.
- Répartissez 4 crackers sur 2 assiettes.
- Étalez le fromage frais sur les crackers.
- Répartissez-y le jambon et garnissez-les du concombre.

## 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.
- Passez-les ensuite sous l'eau froide, puis écalez-les et coupez-les en deux.
- Coupez 1 avocat en deux. Retirez-en le noyau et sortez en la chair à la cuillère. Mettez-la dans le petit bol et écrasez bien.
- Répartissez 4 crackers sur 2 assiettes. Étalez l'avocat écrasé sur les crackers, puis déposez-y les œufs et assaisonnez de sel et de poivre.

## Option 3 : fromage de chèvre frais et avocat

- Répartissez 4 crackers sur 2 assiettes.
- Coupez 2 avocats en deux. Retirez-en le noyau, puis détaillez-en la chair en tranches.
- Étalez le fromage de chèvre sur les crackers.
- Garnissez-les des tranches d'avocat, puis assaisonnez de poivre à votre goût.

**Bon appétit !**



# Piles de pancakes garnis de mascarpone au citron

myrtilles et zeste de citron | 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, bol, grande poêle, râpe fine, petit bol, 2x bol, fouet

## Ingrédients

Farine de blé (g)	150
Œuf* (pièce(s))	2
Lait battu bio* (ml)	200
Levure chimique (g)	8
Mascarpone* (g)	50
Myrtilles* (g)	125
Sucre glace (g)	20
Citron* (pièce(s))	1
À ajouter vous-même	
Huile de tournesol (cs)	1
Miel [ou alternative vegan]	À votre goût
Sucre (cc)	1

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2611 /624	682 /163
Lipides total (g)	24	6
Dont saturés (g)	10	2,6
Glucides (g)	82	21
Dont sucres (g)	22	5,7
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	22	6
Sel (g)	2	0,5

## Allergènes

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



## Préparer

- Battez les œufs dans le bol. Ajoutez-y le lait battu et battez le tout au fouet pour obtenir une consistance légère (voir conseil).
- Pesez 150 g de farine. Dans le 2e bol, mélangez-la avec ½ sachet de levure chimique et 1 cc de sucre.
- Ajoutez les œufs et le lait battus au mélange à base de farine à la spatule.

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

## Cuire

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans la grande poêle à feu moyen-vif.
- Versez-y 1 louche de pâte (voir conseil). Faites cuire/dorer le pancake environ 2 minutes de chaque côté. Réservez-le 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.

**Conseil :** Attention : faites cuire des pancakes de petite taille pour pouvoir former une pile plus haute !

## Servir

- Pendant ce temps, prélevez le zeste du citron et pressez-en le jus dans le petit bol.
- Dans le 3e bol, mélangez le mascarpone avec le sucre glace, puis ajoutez-y le jus et le zeste de citron à votre convenance.
- Empilez les pancakes sur un plat à service, en déposant des cuillerées de mascarpone au citron et des myrtilles entre les pancakes.
- Sur le haut de la pile, déposez une dernière cuillerée de mascarpone au citron et saupoudrez éventuellement du reste de zeste de citron. Si vous le souhaitez, arrosez de miel.

**Bon appétit !**



# Pain perdu à la pomme caramélisée

myrtilles et mascarpone | 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
Myrtilles* (g)	125
Pomme* (pièce(s))	1
Épices pour spéculoos (sachet(s))	1
Mascarpone* (g)	25
Œuf* (pièce(s))	2
Lait demi-écrémé bio* (ml)	125
À ajouter vous-même	
Sucre (cs)	1
Miel [ou alternative vegan] (cs)	1
Beurre [végétal] (cc)	2

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2188 / 523	599 / 143
Lipides total (g)	19	5
Dont saturés (g)	9,7	2,7
Glucides (g)	69	19
Dont sucres (g)	30,6	8,4
Fibres (g)	7	2
Protéines (g)	17	5
Sel (g)	1	0,3

## Allergènes

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



## Cuire la pomme

- Retirez le trognon de la pomme et taillez-la en dés. Coupez le pain brioché en deux dans la longueur.
- Dans la grande assiette creuse, battez les œufs, le lait, le sucre et la moitié des épices pour spéculoos.
- Dans la poêle, faites fondre 1 noix de beurre à feu moyen-vif.
- Ajoutez-y la pomme, le reste des épices pour spéculoos et 1 cs de miel. Faites cuire 5 à 6 minutes. Ensuite, réservez hors de la poêle jusqu'au service.

## Cuire le pain perdu

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la même poêle à feu moyen-vif.
- Deux par deux, plongez les tranches de brioche dans le mélange à base d'œufs, jusqu'à ce qu'elles en soient complètement saturées.
- Dans la poêle, faites-les cuire 4 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Répétez l'opération jusqu'à épuisement des tranches de brioche.

## Servir

- Servez le pain perdu sur 2 assiettes.
- Déposez-y la pomme caramélisée et 1 cuillerée de mascarpone.
- Garnissez des myrtilles et arrosez de miel à votre goût.

Bon appétit !



# Toast à l'avocat, œufs et tomates cerises

herbes fraîches, citron vert et fromage à la grecque | 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

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

## Ingrédients

Avocat (pièce(s))	2
Demi-baguette (pièce(s))	2
Œuf* (pièce(s))	4
Citron vert* (pièce(s))	1
Tomates cerises rouges (g)	125
Gousse d'ail (pièce(s))	1
Persil plat et coriandre frais* (g)	10
Fromage à la grecque* (g)	50
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)	3515 / 840	691 / 165
Lipides total (g)	46	9
Dont saturés (g)	10,7	2,1
Glucides (g)	75	15
Dont sucres (g)	6,5	1,3
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	32	6
Sel (g)	2,5	0,5

## Allergènes

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



## 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.
- Coupez l'avocat en deux et retirez-en le noyau et la peau. Écrasez-en finement la chair dans le bol. Pressez-y la moitié du citron vert. Assaisonnez de sel et de poivre, puis mélangez.
- Coupez l'autre moitié du citron vert en quartiers.

## 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.
- Effectuez des mouvements circulaires au fouet dans la casserole pour former un tourbillon d'eau. Cassez chaque œuf, 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).
- Retirez délicatement chaque œuf de la casserole à l'aide de l'écumoire et déposez-le sur une assiette recouverte d'essuie-tout pour l'égoutter.

**Conseil :** Si vous préférez un œuf mi-mollet, faites-le cuire 6 minutes, ou 10 minutes pour un œuf cuit dur.

## Servir

- Servez les toasts sur les assiettes.
- Épluchez l'ail, coupez-le en deux et frottez-en les toasts.
- 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.
- Ciselez finement le persil et la coriandre. Émiettez le fromage à la grecque sur les toasts et garnissez-les des herbes fraîches.

**Bon appétit !**



# Salade garnie de steak et avocat

fromage à la grecque | 2 portions

Déjeuner

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

Plat à four, saladier, petit bol, poêle

## Ingrédients

Steak* (pièce(s))	2
Ciabatta blanche (pièce(s))	2
Gousse d'ail (pièce(s))	1
Avocat (pièce(s))	1
Fromage à la grecque* (g)	100
Oignon (pièce(s))	2
Persil plat frais* (g)	10
Roquette et mâche* (g)	90
À ajouter vous-même	
Vinaigre de vin rouge (cc)	1
Huile d'olive vierge extra (cs)	1
Beurre [végétal] (cs)	½

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2812 /672	678 /162
Lipides total (g)	35	8
Dont saturés (g)	13,7	3,3
Glucides (g)	47	11
Dont sucres (g)	6,2	1,5
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	42	10
Sel (g)	2,4	0,6

## Allergènes

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



## Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Émincez grossièrement l'oignon. Coupez la ciabatta en petits morceaux.
- Ciselez finement le persil. Pelez et émincez l'ail. Coupez l'avocat en deux, puis retirez-en le noyau et la peau. Coupez-en la chair en tranche.
- Dans le petit bol, ajoutez le persil et l'ail et mélangez-les avec le vinaigre de vin rouge et la moitié de l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez à votre goût.

## Cuire

- Sortez le steak du réfrigérateur pour le porter à température ambiante.
- Transférez l'oignon et la ciabatta dans le plat à four. Salez, poivrez et arrosez du reste d'huile d'olive vierge extra. Enfouissez 8 à 10 minutes.
- Dans la poêle, faites fondre le beurre à feu moyen-vif et cuire le steak 2 à 3 minutes de chaque côté.
- Assaisonnez de sel et de poivre, puis réservez-le hors de la poêle et laissez-le reposer quelques minutes.

## Servir.

- Dans le saladier, mélangez la salade avec l'oignon, la ciabatta et la moitié de la vinaigrette maison. Servez la salade dans des bols.
- Découpez le steak en tranches et disposez-les sur la salade, ainsi que les tranches d'avocat.
- Émiettez-y le fromage à la grecque.
- Garnissez du reste de vinaigrette.

**Bon appétit !**



## Wraps au saumon fumé

salsa d'avocat à la menthe et chutney de mangue | 2 portions

Déjeuner

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

## Ingrédients

Tortillas (pièce(s))	4
Chutney de mangue* (g)	40
Avocat (pièce(s))	1
Miettes de saumon fumé à chaud* (g)	150
Menthe fraîche* (g)	10
Little gem* (pièce(s))	1
Mayonnaise au citron et poivre noir* (g)	50

### À ajouter vous-même

Poivre et sel À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2699 / 645	885 / 211
Lipides total (g)	36	12
Dont saturés (g)	4,7	1,5
Glucides (g)	52	17
Dont sucres (g)	9	3
Fibres (g)	5	2
Protéines (g)	25	8
Sel (g)	1,9	0,6

## Allergènes

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



## Préparer

- Coupez l'avocat en deux et retirez-en le noyau et la peau. Coupez-en la chair en dés.
- Effeuillez la menthe. Ciselez-en finement les feuilles.



## Préparer la salsa

- Dans le bol, mélangez les dés d'avocat avec la menthe et le chutney de mangue.
- Salez et poivrez à votre goût.



## Servir

- Mélangez les miettes de saumon fumé avec la mayonnaise au citron.
- Répartissez les feuilles de salade sur les tortillas.
- Déposez-y le saumon.
- Garnissez de la salsa d'avocat et enroulez les tortillas pour former des wraps (voir conseil).

**Conseil :** Vous pouvez aussi les enrouler dans du papier aluminium pour un encas facile à emporter.

**Bon appétit !**



# Poulet kebab sur pain turc

sauce au yaourt à l'ail, fromage à la grecque et tomate | 2 portions

Déjeuner

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

2x petit bol, poêle

## Ingrédients

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

### À ajouter vous-même

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2515 / 601	558 / 133
Lipides total (g)	24	5
Dont saturés (g)	11,9	2,6
Glucides (g)	58	13
Dont sucres (g)	7,5	1,7
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	37	8
Sel (g)	3	0,7

## Allergènes

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



## Préparer

- Préchauffez le four à 180°C.
- Coupez l'oignon en demi-rondelles et écrasez ou émincez l'ail.
- Émiettez le fromage à la grecque et taillez la tomate en dés.
- Ciselez finement le persil.

## Cuire le poulet

- Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le poulet avec la moitié de l'oignon 6 à 8 minutes (voir conseil).
- Pendant ce temps, dans le petit bol, mélangez le reste d'oignon avec le vinaigre de vin rouge. Salez et poivrez à votre goût.

**Conseil :** L'autre moitié de l'oignon sera servie crue. Si vous ne l'appréciez pas ainsi, faites-le cuire entièrement à cette étape.

## Servir

- Dans l'autre petit bol, mélangez le yaourt avec l'ail et le persil. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Enfourez le pain turc 5 à 8 minutes.
- Servez le pain turc sur les assiettes et ouvrez-le au couteau.
- Garnissez-le du poulet, de sauce au yaourt à l'ail, de fromage à la grecque, de tomate, de salade et de l'oignon mariné.

**Bon appétit !**



# Pitas au poulet effiloché et à l'avocat

poivron et gouda | 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 de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, poêle

## Ingrédients

Pains pita (pièce(s))	4
Poulet effiloché* (g)	200
Avocat (pièce(s))	1
Bâtonnets de poivron* (g)	100
Gouda râpé* (g)	50
Citron* (pièce(s))	1
À ajouter vous-même	
Huile d'olive (cs)	1
Poivre et sel	À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2782 / 665	750 / 179
Lipides total (g)	32	9
Dont saturés (g)	10,2	2,7
Glucides (g)	55	15
Dont sucres (g)	6	1,6
Fibres (g)	6	2
Protéines (g)	35	9
Sel (g)	2,5	0,7

## Allergènes

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



## Cuire le poulet effiloché

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

## Enfourner le pain

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

## Servir

- Coupez le citron en deux et pressez-en 1 moitié dans le bol.
- Ajoutez-y l'avocat et écrasez en purée épaisse à la fourchette. Salez et poivrez.
- Étalez l'avocat écrasé sur les moitiés de pita sans fromage.
- Déposez-y le poivron et le poulet effiloché, puis fermez la pita avec la moitié garnie de fromage. Servez chaud.

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, 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.



## 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 !**