

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

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

## Ingrédients

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| Banane (pièce(s))                 | 3   |
| Pomme* (pièce(s))                 | 1   |
| Raisins secs (g)                  | 40  |
| Préparation pour banana bread (g) | 400 |
| Cannelle en poudre (cc)           | 3   |
| A ajouter vous-même               |     |
| Eau (ml)                          | 60  |
| Huile de tournesol (cs)           | 3   |

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

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

## Allergènes

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

# Banana bread

pomme et raisins secs | +/- 10 tranches



Pâtisserie Durée totale : 70 min.



### 1. Préparer

- Préchauffez le four à 180°C.
- Écrasez 2 **bananes** à la fourchette dans l'assiette creuse (voir conseil).
- Lavez la **pomme** et coupez-la en gros morceaux. Pelez-la si sa peau est assez dure.
- Hachez grossièrement les **raisins secs**.

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

### 3. Préparer le banana bread

- Versez la pâte dans le moule à cake.
- Coupez la 3e **banane** en deux dans la longueur. Insérez-la, face coupée vers le haut, dans la pâte.
- Enfournes le **banana bread** 45 à 55 minutes.

### 2. Préparer la pâte

- Graissez le moule à cake ou tapissez-le de papier sulfurisé.
- Dans le grand bol, mélangez la purée de **banane** avec le **mélange pour banana bread**, la **pomme**, la **cannelle en poudre**, 3 cs d'huile de tournesol et 60 ml d'eau. Mixez le tout au mixeur plongeant.
- Ajoutez les morceaux de **raisins secs** et mélangez.

### 4. Servir

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

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

Bon appétit !



## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Moule à cake de 25 cm de longueur, râpe à gros trous, grand bol, petit bol, fouet

## Ingrédients

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| Carotte* (pièce(s))               | 2   |
| Orange* (pièce(s))                | 1   |
| Mascarpone* (g)                   | 100 |
| Sucre glace (g)                   | 100 |
| Préparation pour cake (g)         | 400 |
| Épices pour spéculoos (sachet(s)) | 1   |
| À ajouter vous-même               |     |
| Huile de tournesol (cs)           | 1   |
| Eau (ml)                          | 160 |

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

|                   | Par 100g |
|-------------------|----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 978 /234 |
| Lipides total (g) | 6        |
| Dont saturés (g)  | 3,3      |
| Glucides (g)      | 42       |
| Dont sucres (g)   | 24,4     |
| Fibres (g)        | 1        |
| Protéines (g)     | 2        |
| Sel (g)           | 0,5      |

## Allergènes

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

# Carrot cake aux épices pour spéculoos

glaçage au mascarpone et à l'orange | +/- 10 parts



Pâtisserie Durée totale : 70 min.



## 1. Préparer

- Préchauffez le four à 180°C.
- Râpez la **carotte** à la râpe à gros trous (voir conseil).
- Graissez le moule à cake rectangulaire de 25 cm de long ou recouvrez-le de papier sulfurisé.

**Conseil** : Si vous avez un robot ménager, vous pouvez y râper la carotte (grossièrement).

## 2. Mélanger

- Versez la **préparation pour cake** dans le grand bol.
- Ajoutez-y les **épices pour spéculoos**, l'eau et l'huile de tournesol puis mélangez bien au mixeur (à main) ou au fouet pour obtenir une pâte homogène.

## 3. Préparer la pâte

- Ajoutez la **carotte** râpée à la pâte, puis mélangez bien.
- Versez ensuite la pâte dans le moule à cake puis enfournez 40 à 45 minutes.
- Pendant ce temps, pressez une demi-**orange** dans le petit bol. Mélangez la **mascarpone** au jus d'**orange** et 3 cs de **sucre glace** avec une fourchette jusqu'à obtention d'une masse légère. Réservez au réfrigérateur.

## 4. Servir

- Au bout de 45 minutes, vérifiez la cuisson du **cake** en le piquant avec une pique à brochette. Si elle en ressort propre, le **cake** est cuit. Sortez-le alors du four et laissez-le entièrement refroidir.
- Sortez le **cake** du moule et nappez-en le dessus du **glaçage au mascarpone & orange**.
- Coupez-le en tranches et servez-le.

Bon appétit !



## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Bol, grand bol, plat à four, râpe fine

## Ingrédients

|                         |              |
|-------------------------|--------------|
| Citron* (pièce(s))      | 1            |
| Farine de blé (g)       | 200          |
| Cannelle en poudre (cc) | 3            |
| Sucre de canne (g)      | 100          |
| Maizena (sachet(s))     | ½            |
| Myrtilles* (g)          | 375          |
| A ajouter vous-même     |              |
| Beurre [végétal] (g)    | 100          |
| Cassonade (cs)          | 2½           |
| Poivre et sel           | À votre goût |

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

|                   | Par 100g  |
|-------------------|-----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 1020 /244 |
| Lipides total (g) | 10        |
| Dont saturés (g)  | 6,2       |
| Glucides (g)      | 36        |
| Dont sucres (g)   | 19        |
| Fibres (g)        | 2         |
| Protéines (g)     | 3         |
| Sel (g)           | 0         |

## Allergènes

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

# Crumble aux myrtilles

garniture maison | 4 portions



Pâtisserie Durée totale : 50 - 60 min.



## 1. Préparer

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

## 2. Préparer la pâte

- Dans le grand bol, mélangez la **farine**, la **cannelle**, le **sucre de canne** et le zeste de **citron**.
- Ajoutez-y les dés de beurre et mélangez le tout à la main. Continuez à pétrir jusqu'à ce qu'une texture friable se forme et que la pâte colle lorsque vous la pressez.
- Formez de grosses miettes d'environ 1 cm en frottant et pressant la pâte entre vos doigts.

## 3. Cuire

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

## 4. Servir

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

Bon appétit !



## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Casserole en inox, bol

## Ingrédients

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| Tranches de jambon fumé* (tranche(s)) | 4   |
| Fromage frais aux fines herbes* (g)   | 100 |
| Roquette* (g)                         | 20  |
| Avocat (pièce(s))                     | 2   |
| Copeaux de Grana Padano AOP* (g)      | 20  |
| Tomate (pièce(s))                     | 1   |
| Œuf* (pièce(s))                       | 4   |
| Curry en poudre (sachet(s))           | ½   |
| Cresson* (g)                          | 20  |
| Fromage frais* (g)                    | 100 |
| Crackers (pièce(s))                   | 12  |

### A ajouter vous-même

Poivre et sel à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

|                   | Par 100g* |
|-------------------|-----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 754 / 180 |
| Lipides total (g) | 14        |
| Dont saturés (g)  | 4,3       |
| Glucides (g)      | 2         |
| Dont sucres (g)   | 0,9       |
| Fibres (g)        | 3         |
| Protéines (g)     | 6         |
| 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.

# Crackers salés petit déjeuner

3 variations | 2 portions par jour



Petit déj Durée totale : 10 - 15 min.



### 1. Option 1 : Fromage frais, jambon fumé et roquette

- Répartissez quatre **crackers** sur deux assiettes.
- Étalez le **fromage frais aux fines herbes** sur les **crackers**.
- Répartissez le **jambon** sur les **crackers** et garnissez-les de **roquette**.

### 2. Option 2 : Écrasé d'avocat, Grana Padano et tomate

- Répartissez quatre **crackers** sur deux assiettes.
- Coupez l'**avocat** en deux, retirez-en le noyau et prélevez-en la chair à la cuillère. Dans le bol, écrasez bien la chair de l'**avocat**.
- Taillez la **tomate** en rondelles.
- Étalez l'**avocat écrasé** sur les **crackers**. Ajoutez les rondelles de **tomate** par dessus.
- Salez et poivrez puis saupoudrez de **Grana Padano**.

### 3. Option 3 : Œufs durs, cresson et curry

- Dans la casserole en inox, portez à ébullition un bon volume d'eau. Déposez délicatement les **œufs** dans la casserole et laissez cuire 5 à 7 minutes.
- Rincez les **œufs** à l'eau froide, écaillez-les et coupez-les en deux.
- Répartissez quatre **crackers** sur deux assiettes. Étalez le **fromage frais** sur les **crackers**.
- Par-dessus, déposez les **œufs**, saupoudrez de **curry** et assaisonnez de sel et de poivre à votre goût. Garnissez de **cresson**.

Bon appétit !



## Un régal à chaque moment

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

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





## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ingrédients

|                            |      |
|----------------------------|------|
| Yaourt à la grecque* (g)   | 1000 |
| Poire* (pièce(s))          | 2    |
| Pomme* (pièce(s))          | 2    |
| Graines de chia (g)        | 100  |
| Confiture de myrtilles (g) | 15   |
| Flocons d'avoine (g)       | 150  |
| Myrtilles* (g)             | 125  |

### À ajouter vous-même

Miel à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

|                   | Par 100g* |
|-------------------|-----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 613 /147  |
| Lipides total (g) | 7         |
| Dont saturés (g)  | 3,4       |
| Glucides (g)      | 14        |
| Dont sucres (g)   | 6,5       |
| Fibres (g)        | 3         |
| Protéines (g)     | 4         |
| Sel (g)           | 0,1       |

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

## Allergènes

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

# Bols au yaourt à la grecque et fruits frais

3 variations: 2 portions par jour



Petit déj Durée totale : 5 - 10 min.



### 1. Yaourt à la grecque garni de myrtilles et de graines de sésame

- Répartissez un tiers du **yaourt** dans deux bols.
- Garnissez de **myrtilles** et d'un tiers des **graines de chia**.
- Ajoutez du miel à votre goût.

### 2. Yaourt à la grecque garni de poire, flocons d'avoine et graines de chia

- Retirez le trognon de la **poire** et épluchez-la. Coupez la en tranches.
- Répartissez un tiers du **yaourt** dans deux bols.
- Garnissez-les de **poire**, de **flocons d'avoine** et d'un tiers de **graines de chia**.
- Ajoutez du miel à votre goût.

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

- Coupez la **pomme** en quartiers et retirez-en le trognon. Taillez-la en tranches.
- Répartissez un tiers du **yaourt** dans deux bols.
- Garnissez-les de **pomme**, de **confiture de myrtille** et d'un tiers de **graines de chia**.
- Ajoutez du miel à votre goût.

Bon appétit !



## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

## Ingrédients

|                             |              |
|-----------------------------|--------------|
| Yaourt à la grecque* (g)    | 1300         |
| Granola (paquet(s))         | 1            |
| Myrtilles* (g)              | 250          |
| Mangue* (pièce(s))          | 1            |
| Pomme* (pièce(s))           | 2            |
| Framboises* (g)             | 125          |
| A ajouter vous-même         |              |
| Miel [ou alternative vegan] | à votre goût |

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

|                   | Par 100g  |
|-------------------|-----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 694 / 166 |
| Lipides total (g) | 9         |
| Dont saturés (g)  | 3,6       |
| Glucides (g)      | 14        |
| Dont sucres (g)   | 10,6      |
| Fibres (g)        | 2         |
| Protéines (g)     | 5         |
| Sel (g)           | 0,2       |

\* 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.

# Variations yaourt-granola

framboise, myrtille, mangue et pomme



En semaine | Durée totale : 10 min. | 5 petits déjeuner pour 2 personnes



## Bonjour!

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

## Variation 1. Mangue-myrtille (2 portions)

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

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

## Variation 2. Pomme-myrtille (4 portions)

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

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

## Variation 3. Framboise-myrtille (4 portions)

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

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

Bon appétit !

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Poêle, 2x assiette creuse, fouet

## Ingrédients

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Par 100g |
|-------------------|-------------|----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 2059 /492   | 718 /172 |
| Lipides total (g) | 22          | 8        |
| Dont saturés (g)  | 10,7        | 3,7      |
| Glucides (g)      | 53          | 19       |
| Dont sucres (g)   | 21,2        | 7,4      |
| Fibres (g)        | 5           | 2        |
| Protéines (g)     | 17          | 6        |
| Sel (g)           | 3,5         | 1,2      |

## Allergènes

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

# Pain perdu brioché aux framboises

servi avec du mascarpone, garni de cannelle | 2 portions



Pour le weekend Durée totale : 25 min.



### 1. Préparer

- Coupez le **pain brioché** en deux.

### 2. Mélanger

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

### 3. Tremper et cuire

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

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

### 4. Servir

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

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

**Bon appétit !**

### Box Smoothie

Faites le plein de vitamines!

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

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

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

## Smoothie bowl « vert » vegan

avocat, mangue, kiwi et épinards | 2 portions

10 min.



### Ustensiles

Blender ou mixeur plongeant avec bol profond

### Ingrédients pour 2 personnes

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

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs Nutritionnelles

|                   | Par portion | Par 100g  |
|-------------------|-------------|-----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 2502 / 598  | 472 / 113 |
| Lipides total (g) | 39          | 7         |
| Dont saturés (g)  | 23,3        | 4,4       |
| Glucides (g)      | 51          | 10        |
| Dont sucres (g)   | 41,8        | 7,9       |
| Fibres (g)        | 8           | 2         |
| 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. Coupez l'**avocat** en deux et retirez-en le noyau et la peau. Détaillez-en la chair en dés. Épluchez la **mangue** et le **kiwi** puis coupez-les en dés. Coupez 2 **bananes** en rondelles. Réservez tout le **kiwi** et une partie des dés de **mangue** et rondelles de **banane** pour la garniture.
2. Ajoutez l'**avocat**, les **épinards**, le **lait de coco** et la majeure partie de la **banane** et de la **mangue** au blender ou bol profond.
3. Mixez le tout en **smoothie** épais au blender ou mixeur plongeant. Ajoutez éventuellement 1 filet de lait ou d'eau pour éclaircir le **smoothie**.
4. Versez le **smoothie** dans 2 bols ou assiettes creuses. Garnissez-le de **noix de coco râpée**, de **kiwi** et du reste de **banane** et **mangue**.

### Contact

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

# Smoothie tutti frutti à la framboise

ananas, orange et banane | 2 portions

5 min.



## Ustensiles

Blender ou mixeur plongeant avec bol profond

## Ingrédients pour 2 personnes

|                    |     |
|--------------------|-----|
| Lait de coco (ml)  | 250 |
| Banane (pièce(s))  | 1   |
| Orange* (pièce(s)) | 2   |
| Framboises* (g)    | 125 |
| Ananas* (g)        | 200 |

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs Nutritionnelles

|                   | Par portion | Par 100g |
|-------------------|-------------|----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 1665 /398   | 366 /88  |
| Lipides total (g) | 23          | 5        |
| Dont saturés (g)  | 18,8        | 4,1      |
| Glucides (g)      | 44          | 10       |
| Dont sucres (g)   | 36,3        | 8        |
| Fibres (g)        | 8           | 2        |
| Protéines (g)     | 4           | 1        |
| Sel (g)           | 0           | 0        |

## Allergènes

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

# Smoothie aux myrtilles et à la mangue

banane et lait de coco | 2 portions

5 min.



## Ustensiles

Blender ou mixeur plongeant avec bol profond

## Ingrédients pour 2 personnes

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs Nutritionnelles

|                   | Par portion | Par 100g |
|-------------------|-------------|----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 1305 /312   | 435 /104 |
| Lipides total (g) | 22          | 7        |
| Dont saturés (g)  | 18,8        | 6,3      |
| Glucides (g)      | 25          | 8        |
| Dont sucres (g)   | 23,4        | 7,8      |
| Fibres (g)        | 3           | 1        |
| Protéines (g)     | 2           | 1        |
| Sel (g)           | 0           | 0        |

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

Bon appétit !

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, grand bol

## Ingrédients

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

### À ajouter vous-même

Poivre et sel À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

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

## Allergènes

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

# Nachos garnis de poulet effiloché

guacamole maison, jalapeños et cheddar | 4 portions



Mise en bouche Durée totale : 30 - 40 min.



## 1. Préparer

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

## 3. Préparer le guacamole

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

## 2. Couper

- Coupez l'**avocat** et retirez-en le noyau et la peau. 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.

## 4. Servir

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

Bon appétit !



## Un régal à chaque moment

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

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





## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Film alimentaire, poêle

## Ingrédients

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

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

## Allergènes

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

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

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



Déjeuner Durée totale : 15 min.



## 1. Préparer

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

## 3. Couper

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

## 2. Préparer les wraps

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

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

## 4. Préparer la bento

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

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

**Bon appétit !**



## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Bol, râpe fine, marmite à soupe

## Ingrédients

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

|                   | Par 100g |
|-------------------|----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 658 /157 |
| Lipides total (g) | 9        |
| Dont saturés (g)  | 4,5      |
| Glucides (g)      | 15       |
| Dont sucres (g)   | 1,5      |
| Fibres (g)        | 3        |
| Protéines (g)     | 5        |
| Sel (g)           | 0,8      |

## Allergènes

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

# Soupe dahl indienne et pain à l'ail maison

cheddar et ciboulette | 3 - 4 portions



Déjeuner Durée totale : 20 min.



### 1. Préparer

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

### 2. Préparer le beurre à l'ail

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

### 3. Enfourner

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

### 4. Servir

- Pendant ce temps, réchauffez la **soupe dahl** dans la marmite à soupe à feu moyen-vif.
- Présentez le **pain à l'ail** sur un plat à service et garnissez-le du reste de **ciboulette**.
- Servez le **dahl** dans des assiettes creuses.

Bon appétit !



## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

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

## Ingrédients

|   |              |
|---|--------------|
| Demi-baguette (pièce(s))                      | 2            |
| Basilic frais* (g)                            | 10           |
| Passata (g)                                   | 200          |
| Épices italiennes (sachet(s))                 | 1            |
| Mini-tomates roma (g)                         | 200          |
| Mozzarella* (boule(s))                        | 1            |
| Soupe de tomates et boulettes de viande* (ml) | 1000         |
| A ajouter vous-même                           |              |
| Huile d'olive vierge extra (cs)               | 1            |
| Poivre et sel                                 | à votre goût |

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

|                   | Par 100g |
|-------------------|----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 446 /107 |
| Lipides total (g) | 5        |
| Dont saturés (g)  | 2        |
| Glucides (g)      | 11       |
| Dont sucres (g)   | 3        |
| 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.

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

épices italiennes et basilic frais | 3 à 4 portions

**Déjeuner** Durée totale : 20 min.



### 1. Préparer

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

### 2. Garnir le pain

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

### 3. Enfourner

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

### 4. Réchauffer la soupe et servir

- Pendant ce temps, réchauffez la **soupe** dans la marmite à soupe à feu moyen-vif.
- Garnissez le **pain** du reste de **basilic** puis salez et poivrez à votre goût. Coupez le **pain** en tranches et disposez-les sur un grand plat ou une grande assiette.
- Versez la **soupe** dans des assiettes creuses.
- Accompagnez-la du **pain**.

**Bon appétit !**





## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

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

## Ingrédients

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

|                   | Par 100g |
|-------------------|----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 509 /122 |
| Lipides total (g) | 7        |
| Dont saturés (g)  | 2        |
| Glucides (g)      | 9        |
| Dont sucres (g)   | 2,1      |
| Fibres (g)        | 1        |
| Protéines (g)     | 4        |
| Sel (g)           | 0,8      |

## Allergènes

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

# Soupe de tomate aux boulettes de viande et toast à l'avocat

œuf poché et feta | 3 à 4 portions

**Déjeuner** Durée totale : 15 min.



## 1. Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Coupez la **demi-baguette** en deux dans la longueur et badigeonnez-en les faces tranchées d'huile d'olive. Disposez la **demi-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 petit bol. Pressez la moitié du **citron vert** par-dessus. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût puis mélangez.
- Coupez l'autre moitié du **citron vert** en quartiers. Coupez les **tomates** en deux et ciselez finement les **herbes fraîches**.

## 3. Pocher les œufs

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

## 2. Cuire les œufs

- Cette étape vous fournit des explications simples pour préparer les **œufs**. Si vous souhaitez les pocher, suivez la méthode de préparation de l'étape suivante.
- Portez de l'eau à hauteur des **œufs** dans la casserole en inox. Portez à ébullition et faites-les cuire 5 à 7 minutes à couvert (voir conseil).
- Rincez les **œufs** à l'eau froide, égalez-les et coupez-les en deux.
- Passez à l'étape 4.

**Conseil :** Faites cuire les œufs 6 minutes (mollets) ou 10 minutes (durs).

## 4. Réchauffer la soupe et servir

- Pendant ce temps, réchauffez la **soupe de tomate** dans la marmite à soupe à feu moyen-vif.
- Servez les **toasts** sur les assiettes et tartinez-les du mélange à base d'**avocat**. Répartissez les **tomates** et **œufs** sur les **toasts à l'avocat**.
- Émiettez la **feta** par-dessus et garnissez des **herbes fraîches**.
- Servez la **soupe de tomate** dans des assiettes creuses et accompagnez des **toasts**.

**Bon appétit !**





## Un régal à chaque moment

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

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





## Avant d'enfiler le tablier

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

### Ustensiles

Bol, grand bol

### Ingrédients

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| Lait de coco (ml)                | 500 |
| Noix de coco râpée (g)           | 10  |
| Mangue* (pièce(s))               | 1   |
| Pomme* (pièce(s))                | 1   |
| Cannelle en poudre (cc)          | 1   |
| Pistaches (g)                    | 20  |
| Graines de chia (g)              | 100 |
| Confiture de myrtilles (g)       | 30  |
| Raisins secs (g)                 | 20  |
| Myrtilles* (g)                   | 125 |
| À ajouter vous-même              |     |
| Eau (ml)                         | 100 |
| Miel [ou alternative vegan] (cs) | 2   |
| * Conserver au réfrigérateur     |     |

### Valeurs nutritionnelles\*

|                   | Par 100g  |
|-------------------|-----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 681 / 163 |
| Lipides total (g) | 10        |
| Dont saturés (g)  | 6,5       |
| Glucides (g)      | 14        |
| Dont sucres (g)   | 9,5       |
| 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.

# Pudding au chia

mangue-pistache, pomme-raisins secs et myrtilles-pomme

3 petits-déjeuners pour 2 personnes

Petit-déj Durée totale : 15 - 20 min.



## 1. Recette de base

- Ajoutez les **graines de chia**, le **lait de coco**, l'eau et le miel dans le grand bol. Mélangez bien jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux.
- 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.

## 2. Recette 1 : mangue et pistaches (2 portions)

- Concassez grossièrement les **pistaches**.
- Épluchez et coupez la **mangue** en dés
- Incorporez la majeure partie de la **mangue** dans 2 verres de **pudding au chia**. Mélangez.
- Garnissez-les de **pistaches** et du reste de **mangue**.

## 3. Recette 2 : Pomme et raisins secs (2 portions)

- Coupez la moitié de la **pomme** en petits dés. Dans le bol, mélangez la **pomme** avec la **cannelle**.
- Répartissez la **pomme** dans 2 verres de **pudding de chia**.
- Garnissez des **raisins secs**.

## 4. Recette 3 : Myrtilles et pomme (2 portions)

- Coupez l'autre moitié de la **pomme** en petits dés.
- Dans 2 verres de **pudding de chia**, incorporez la **confiture de myrtilles**.
- Déposez la **pomme** et les **myrtilles** par-dessus.
- Enfin, saupoudrez le tout de **noix de coco râpée**.

Bon appétit !





## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

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

## Ingrédients

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

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

## Allergènes

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

# Granola maison

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



Petit-déj Durée totale : 60 - 70 min.



## 1. Préparer

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

## 2. Mélanger le granola

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

## 3. Enfournier le granola

- Étalez uniformément le granola sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Enfournez-le 40 à 45 minutes.
- Remuez le **granola** toutes les 10 à 15 minutes pour qu'il soit grillé de manière uniforme.

## 4. Servir

- Sortez le **granola** du four et laissez-le refroidir complètement (voir conseil).
- Ajoutez-y les **pépites de chocolat** et mélangez le tout.
- Conservez le **granola** dans un contenant hermétique jusqu'à 2 semaines.

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

**Bon appétit !**



## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Bol, film alimentaire

## Ingrédients

|                                     |              |
|-------------------------------------|--------------|
| Tortillas (pièce(s))                | 4            |
| Miettes de saumon fumé à chaud* (g) | 150          |
| Fromage frais aux fines herbes* (g) | 75           |
| Roquette et mâche* (g)              | 60           |
| [Mini-]concombre* (pièce(s))        | 1            |
| Houmous* (g)                        | 160          |
| Tomates cerises rouges (g)          | 125          |
| Amandes grillées et salées (g)      | 40           |
| Mandarines* (pièce(s))              | 4            |
| À ajouter vous-même                 |              |
| Mayonnaise [végétale] (cs)          | ½            |
| Vinaigre de vin blanc (cc)          | 1            |
| Poivre noir                         | à votre goût |

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Par 100g |
|-------------------|-------------|----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 4259 /1018  | 606 /145 |
| Lipides total (g) | 58          | 8        |
| Dont saturés (g)  | 14          | 2        |
| Glucides (g)      | 71          | 10       |
| Dont sucres (g)   | 23,4        | 3,3      |
| Fibres (g)        | 11          | 2        |
| Protéines (g)     | 38          | 5        |
| Sel (g)           | 2,9         | 0,4      |

## Allergènes

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

# Box Bento : wraps au saumon fumé

mini-légumes et houmous, mandarines et amandes | 2 portions



Déjeuner Durée totale : 15 min.



## 1. Préparer

- Dans le bol, émiettez le **saumon fumé** à l'aide de deux fourchettes.
- Ajoutez-y la mayonnaise et le vinaigre de vin blanc, mélangez, puis poivrez à votre goût.

## 2. Composer le wrap

- Étalez le **fromage frais aux fines herbes** sur les **tortillas**.
- Déposez-y la **salade** puis le **saumon fumé**.
- Enroulez les **tortillas** pour former les wraps. Placez-en deux dans votre boîte à lunch (voir conseil).

**Conseil :** Emballez les deux autres wraps dans du film alimentaire et réservez-les au réfrigérateur pour le lendemain.

## 3. Préparer la boîte à lunch

- Coupez le **concombre** en deux puis taillez-le en bâtonnets.
- Épluchez la moitié des **mandarines** et séparez-en les quartiers.

## 4. Servir

- Déposez les quartiers de **mandarine** et les **amandes** dans la boîte à lunch avec les **wraps**.
- Ajoutez-y la moitié des **tomates cerises** et des bâtonnets de **concombre** ainsi que le **houmous** et dégustez-les en snack (voir conseil).

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

**Bon appétit !**



## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Grand bol, plat à four, papier sulfurisé, fouet

## Ingrédients

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| Préparation pour brownie (g) | 400 |
| Œuf* (pièce(s))              | 2   |
| Noix de pécan concassées (g) | 100 |
| Amandes effilées (g)         | 20  |
| A ajouter vous-même          |     |
| Eau (ml)                     | 80  |
| Beurre [végétal] (g)         | 40  |
| * Conserver au réfrigérateur |     |

## Valeurs nutritionnelles

|                   | Par 100g  |
|-------------------|-----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 1522 /364 |
| Lipides total (g) | 18        |
| Dont saturés (g)  | 4,7       |
| Glucides (g)      | 42        |
| Dont sucres (g)   | 26,2      |
| Fibres (g)        | 3         |
| Protéines (g)     | 7         |
| Sel (g)           | 1,3       |

## Allergènes

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

# Brownie au chocolat et noix de pécan

garni d'amandes effilées | 9 parts



Pâtisserie Durée totale : 40 - 50 min.



## 1. Préparer

- Pesez le beurre et coupez-le en dés. Réservez-le pour le porter à température ambiante.
- Préchauffez le four à 180°C.
- Tapissez un moule à gâteau carré de 20 x 20 cm de papier sulfurisé (voir conseil).

**Conseil** : Si vous n'avez pas de moule à gâteau, un plat à four rectangulaire fera très bien l'affaire !

## 2. Préparer la pâte

- Dans le grand bol, battez les **œufs**, le beurre, l'eau et la **préparation pour brownie** au fouet jusqu'à obtention d'une pâte lisse (voir conseil).
- Ajoutez-y les  $\frac{2}{3}$  des **noix de pécan**.

**Conseil** : Pour gagner du temps, vous pouvez utiliser un batteur électrique ou un mixeur.

## 3. Enfourner le brownie

- Versez la pâte dans le moule à gâteau.
- Répartissez le reste de **noix de pécan** et les **amandes effilées** sur le dessus puis enfournez 20 à 25 minutes.
- Le **brownie** est prêt lorsqu'il commence à se fissurer à la surface.

## 4. Servir

- 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.

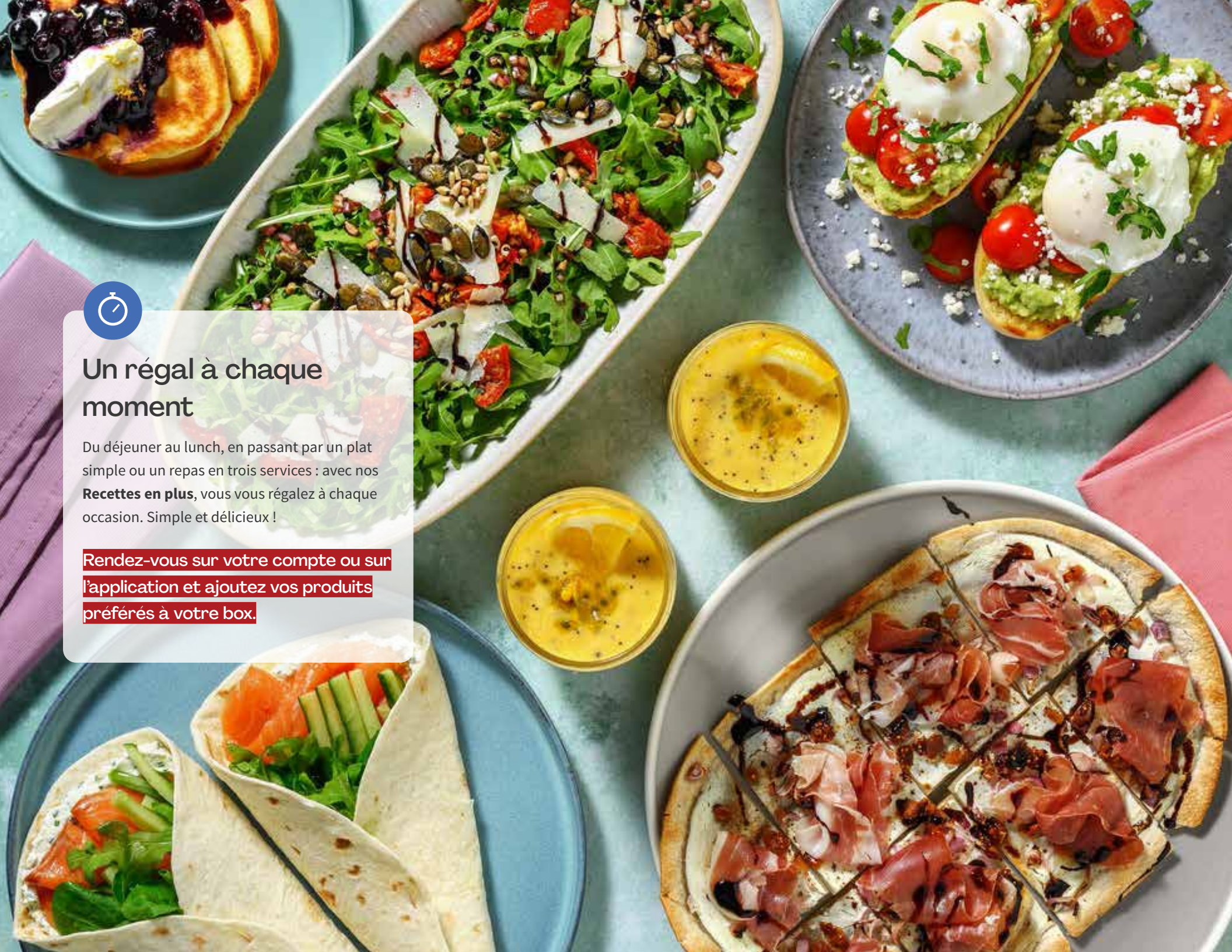
**Bon appétit !**



## Un régal à chaque moment

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

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





Petit-dej

Faites le plein de vitamines!

- 1 Pain perdu aux pommes caramélisées
- 2 Crackers au jambon fumé et dés de fromage frais aux herbes
- 3 Bowl de yaourt à la grecque garni de pomme et de noix de pécan

### Contact

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

# Pain perdu aux pommes caramélisées

garni de mascarpone | 2 portions

20 min.



### Ustensiles

2x bol, grande poêle, poêle

### Ingrédients pour 2 personnes

| Pomme* (pièce(s))           | 1            |
|-----------------------------|--------------|
| Cannelle en poudre (cc)     | 3            |
| Mascarpone* (g)             | 50           |
| Œuf* (pièce(s))             | 2            |
| Pain brioché (pièce(s))     | 2            |
| À ajouter vous-même         |              |
| Miel [ou alternative vegan] | À votre goût |
| Lait [végétal] (splash)     | 2            |
| Beurre [végétal] (cs)       | 2½           |
| Sucre (cs)                  | 3            |

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs Nutritionnelles

|                   | Par portion | Par 100g |
|-------------------|-------------|----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 2657 /635   | 906 /217 |
| Lipides total (g) | 34          | 12       |
| Dont saturés (g)  | 20,2        | 6,9      |
| Glucides (g)      | 64          | 22       |
| Dont sucres (g)   | 30,2        | 10,3     |
| Fibres (g)        | 5           | 2        |
| Protéines (g)     | 16          | 5        |
| Sel (g)           | 0,9         | 0,3      |

### 1. Préparer

- Coupez les **pains briochés** en deux.
- Coupez 1 **pomme** en dés.
- Dans le bol, mélangez-la avec la moitié de la **cannelle** et 1 cs de sucre.

### 2. Cuire la pomme

- Faites fondre ½ cs de beurre dans la poêle à feu vif et cuire la **pomme** 3 à 4 minutes.

### 3. Préparer le pain perdu

- Dans l'autre bol, battez les **œufs**, le **lait** et le reste de sucre et de **cannelle**.
- Faites fondre le reste de beurre dans la grande poêle à feu moyen-vif.
- Faites tremper les tranches de **pain brioché** dans le mélange aux **œufs**. Veillez à ne pas les laisser tremper trop longtemps pour qu'elles restent croustillantes après la cuisson.
- Faites-les cuire 3 à 4 minutes de chaque côté dans la poêle, ou jusqu'à ce qu'elles commencent à s'affermir.

### 4. Servir

- Servez les **pains perdus** sur les assiettes.
- Déposez-y le **mascarpone** et garnissez des **pommes caramélisées**.
- Arrosez de miel à votre goût.

### Allergènes

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

# Crackers au jambon fumé et dés de fromage frais aux herbes

4 portions | 2 petits-déjeuners pour 2 personnes

10 min.



## Ustensiles

## Ingrédients pour 2 personnes

|                                |              |
|--------------------------------|--------------|
| Crackers (pièce(s))            | 12           |
| Mâche* (g)                     | 40           |
| Dés de fromage aux herbes* (g) | 75           |
| Jambon fumé* (tranche(s))      | 12           |
| À ajouter vous-même            |              |
| Poivre noir                    | À votre goût |

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs Nutritionnelles

|                   | Par portion | Par 100g |
|-------------------|-------------|----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 2013 /481   | 788 /188 |
| Lipides total (g) | 27          | 11       |
| Dont saturés (g)  | 10,3        | 4        |
| Glucides (g)      | 7           | 3        |
| Dont sucres (g)   | 1,7         | 0,7      |
| Fibres (g)        | 12          | 5        |
| Protéines (g)     | 25          | 10       |
| Sel (g)           | 3,5         | 1,4      |

## Allergènes

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

1. Servez 3 **crackers** par personne sur les assiettes.
2. Répartissez-y ¼ du **jambon fumé** et de la **mâche** par personne.
3. Garnissez de ¼ des **dés de fromage aux fines herbes** par personne. Poivrez à votre goût.
4. Répétez l'opération un autre jour pour préparer le second petit-déjeuner.

# Bowl de yaourt à la grecque garni de pomme et de noix de pécan

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            |
| Noix de pécan concassées (g) | 40           |
| Cannelle en poudre (cc)      | 3            |
| À ajouter vous-même          |              |
| Miel [ou alternative vegan]  | À votre goût |

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs Nutritionnelles

|                   | Par portion | Par 100g |
|-------------------|-------------|----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 2335 /558   | 554 /132 |
| Lipides total (g) | 39          | 9        |
| Dont saturés (g)  | 16,7        | 4        |
| Glucides (g)      | 31          | 7        |
| Dont sucres (g)   | 26,5        | 6,3      |
| Fibres (g)        | 5           | 1        |
| Protéines (g)     | 14          | 3        |
| Sel (g)           | 0,5         | 0,1      |

1. Retirez le trognon de 1 **pomme** puis coupez-la en tranches.
2. Répartissez 125 g de **yaourt à la grecque** par personne dans des bols et mélangez-le avec 1 pincée de **cannelle**.
3. Déposez la moitié des tranches de **pomme** et des **noix de pécan** sur chaque bol. Arrosez de miel à votre goût.
4. Répétez l'opération un autre jour pour préparer le second petit-déjeuner.

Bon appétit !

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Mixeur plongeant, marmite à soupe

## Ingrédients

|   |              |
|---|--------------|
| Dés de potimarron* (g)                          | 450          |
| Mélange d'oignon et d'ail* (g)                  | 40           |
| Rondelles de carotte* (g)                       | 150          |
| Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))        | 1            |
| Crème liquide (g)                               | 150          |
| Huile d'olive au citron (ml)                    | 8            |
| A ajouter vous-même                             |              |
| Huile d'olive (cs)                              | 1            |
| Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml) | 1000         |
| Poivre et sel                                   | à votre goût |

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

|                   | Par 100g |
|-------------------|----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 150 /36  |
| Lipides total (g) | 3        |
| Dont saturés (g)  | 1,1      |
| Glucides (g)      | 2        |
| Dont sucres (g)   | 0,9      |
| 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.

# Soupe maison express au potimarron

légumes pré-découpés et épices siciliennes | 4 portions



Déjeuner Durée totale : 15 min.



### 1. Préparer

- Préparer le bouillon.
- Dans la grande marmite à soupe, faites cuire l'**oignon** pré-découpé et l'**ail** 2 minutes à feu doux.

### 2. Ajouter les légumes

- Ajoutez les **dés de potimarron** et les **rondelles de carotte**.
- Ajoutez les **épices siciliennes**, puis salez et poivrez.
- Faites cuire 1 minute, puis ajoutez le bouillon.
- Portez la soupe à ébullition.

### 3. Apprêter la soupe

- Laissez cuire la **soupe** 6 à 8 minutes, où jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- Mixez le tout au mixeur plongeant en **soupe** homogène.
- Ajoutez la **crème liquide** puis assaisonnez à votre goût.

### 4. Servir

- Servez la **soupe** dans les bols .
- Arrosez de l'**huile d'olive au citron**.

**Bon appétit !**



## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Bol, casserole avec couvercle, petit bol, poêle

## Ingrédients

|                                       |              |
|---------------------------------------|--------------|
| Filet de poulet* (pièce(s))           | 1            |
| Épinards* (g)                         | 100          |
| Poivron* (pièce(s))                   | 1            |
| Tomates cerises rouges (g)            | 125          |
| Mélange d'épices grecques (sachet(s)) | 1            |
| Couscous perlé (g)                    | 75           |
| Feta* (g)                             | 50           |
| Pesto* (g)                            | 40           |
| À ajouter vous-même                   |              |
| Huile d'olive vierge extra (cs)       | 2            |
| Vinaigre de vin rouge (cs)            | ½            |
| Huile de tournesol (cs)               | ½            |
| Poivre et sel                         | à votre goût |

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Par 100g |
|-------------------|-------------|----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 2318 /554   | 652 /156 |
| Lipides total (g) | 34          | 10       |
| Dont saturés (g)  | 8,3         | 2,3      |
| Glucides (g)      | 33          | 9        |
| Dont sucres (g)   | 6,8         | 1,9      |
| Fibres (g)        | 6           | 2        |
| Protéines (g)     | 25          | 7        |
| Sel (g)           | 1,1         | 0,3      |

## Allergènes

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

# Salade au poulet et sauce au pesto

feta, couscous perlé et légumes frais | 2 portions



Déjeuner Durée totale : 15 min.



### 1. Cuire le couscous perlé

- Dans la casserole, portez un bon volume d'eau à ébullition et faites-y cuire le **couscous perlé** 12 à 14 minutes, à couvert.
- Égouttez et réservez.

### 2. Cuire le poulet

- Coupez le **filet de poulet** en dés.
- Dans le bol, mélangez-les avec la moitié du **mélange d'épices grecques**, puis salez et poivrez.
- Dans la poêle, faites chauffer l'huile de tournesol à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le **poulet** 5 à 6 minutes, puis réservez-le hors de la poêle.

### 3. Préparer les légumes

- Taillez le **poivron** en dés.
- Coupez les **tomates cerises** en quatre.
- Émincez grossièrement les **épinards**.
- Dans le petit bol, mélangez l'huile d'olive vierge extra, le **pesto**, le vinaigre de vin rouge et le reste d'**épices grecques**. Mélangez bien et assaisonnez de sel et de poivre.

### 4. Composer la salade en bocal

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

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

**Bon appétit !**



## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Papier aluminium, 3x bol, 2x casserole en inox, petit bol, poêle, fouet, bol résistant à la chaleur

## Ingrédients

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| Farine de blé (g)                | 150 |
| Œuf* (pièce(s))                  | 2   |
| Lait battu bio* (ml)             | 200 |
| Levure chimique (g)              | 8   |
| Mascarpone* (g)                  | 150 |
| Pépites de chocolat blanc (g)    | 100 |
| Orange* (pièce(s))               | 1   |
| Pistaches (g)                    | 20  |
| À ajouter vous-même              |     |
| Sucre (cs)                       | 1   |
| Miel [ou alternative vegan] (cs) | 4   |
| Huile de tournesol (cs)          | 1   |
| Sel (cc)                         | ½   |

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Par 100g  |
|-------------------|-------------|-----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 5067 /1211  | 1089 /260 |
| Lipides total (g) | 66          | 14        |
| Dont saturés (g)  | 35,8        | 7,7       |
| Glucides (g)      | 128         | 27        |
| Dont sucres (g)   | 70,7        | 15,2      |
| Fibres (g)        | 6           | 1         |
| Protéines (g)     | 29          | 6         |
| Sel (g)           | 4,3         | 0,9       |

## Allergènes

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

# Pancakes au mascarpone et chocolat blanc orange et pistaches | 2 portions



Petit-déj Durée totale : 30 min.



## 1. 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).
- Dans le 2e bol, mélangez la **farine** avec ½ sachet de **levure chimique**, ½ cc de sel et 1 cs de sucre.
- Ajoutez les **œufs** et le **lait battus** au mélange à base de **farine** à la spatule, puis mélangez bien.
- Dans la poêle, faites chauffer l'huile de tournesol à feu moyen-vif.

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

## 3. Préparer la sauce

- Laissez refroidir le **chocolat** sans pour autant le laisser durcir.
- Prélevez le zeste de l'**orange**, puis coupez 2 rondelles d'**orange** pour la décoration. Pressez l'**orange** au-dessus du petit bol.
- Ajoutez le jus d'**orange**, le miel et les **pistaches** à l'autre casserole en inox, et laissez mijoter le tout jusqu'à ce que le mélange épaississe. Ajoutez-y 1 pincée de sel.
- Dans le 3e bol, mélangez le **mascarpone**, le **chocolat blanc** fondu et 1 cs de zeste d'**orange**.

## 2. Cuire les pancakes

- Versez-y 1 petite louche à soupe de pâte. 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.
- Pendant ce temps, portez un fond d'eau à ébullition dans la casserole en inox. Placez-y un bol résistant à la chaleur, en veillant à ce qu'il ne touche pas l'eau.
- Ajoutez-y les ⅔ des **pépites de chocolat** et laissez-les fondre, tout en remuant.

## 4. Servir

- Empilez les **pancakes** sur un plat à service et servez le **mascarpone au chocolat blanc** par-dessus.
- Versez-y la sauce aux **pistaches**.
- Garnissez des rondelles d'**orange** et du reste de **pépites de chocolat blanc**.

Bon appétit !



## Un régal à chaque moment

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

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





## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol

## Ingrédients

|                                  |              |
|----------------------------------|--------------|
| Gousse d'ail (pièce(s))          | 2            |
| Cheddar râpé* (g)                | 50           |
| Copeaux de Grana Padano AOP* (g) | 80           |
| Pesto* (g)                       | 40           |
| Demi-baguette (pièce(s))         | 4            |
| À ajouter vous-même              |              |
| Huile d'olive (cs)               | 4            |
| Poivre et sel                    | à votre goût |

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

|                   | Par 100g  |
|-------------------|-----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 1361 /325 |
| Lipides total (g) | 16        |
| Dont saturés (g)  | 4,7       |
| Glucides (g)      | 35        |
| Dont sucres (g)   | 0,9       |
| Fibres (g)        | 2         |
| Protéines (g)     | 11        |
| Sel (g)           | 1,1       |

## Allergènes

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

# Baguettes fromagées au pesto à l'ail

cheddar et fromage italien | à partager



Mise en bouche | Durée totale : 20 - 25 min.



## 1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Dans le bol de taille moyenne, mélangez l'**ail**, les deux **fromages**, le **pesto** et l'huile d'olive.

## 2. Préparer les baguettes

- Entaillez les **demi-baguettes** en tranches, sans les couper entièrement puis déposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Entre les tranches, répartissez uniformément les  $\frac{2}{3}$  du **mélange au pesto** à l'aide d'une cuillère (voir conseil).

*Conseil : Pas d'inquiétude si le pain se rompt. En fondant, le fromage fera réadhérer les morceaux.*

## 3. Enfourner les baguettes

- Étalez le reste du **mélange au pesto** sur les **demi-baguettes**.
- Enfourez 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que le **fromage** soit fondu et légèrement doré.

## 4. Servir

- Déposez les **demi-baguettes** sur un plat à service.
- Laissez refroidir quelques minutes puis laissez chacun se servir en déchirant des tranches.

**Bon appétit !**



## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

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

## Ingrédients

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| Œuf* (pièce(s))         | 4   |
| Sauce béarnaise* (g)    | 100 |
| Pain brioché (pièce(s)) | 2   |
| Épinards* (g)           | 100 |
| Lard* (tranche(s))      | 6   |

### A ajouter vous-même

|                            |              |
|----------------------------|--------------|
| Huile de tournesol (cs)    | 1            |
| Vinaigre de vin blanc (cs) | 4            |
| Poivre et sel              | À votre goût |

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Par 100g  |
|-------------------|-------------|-----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 2942 / 703  | 821 / 196 |
| Lipides total (g) | 47          | 13        |
| Dont saturés (g)  | 13,3        | 3,7       |
| Glucides (g)      | 39          | 11        |
| Dont sucres (g)   | 5,6         | 1,6       |
| Fibres (g)        | 4           | 1         |
| Protéines (g)     | 29          | 8         |
| Sel (g)           | 2,5         | 0,7       |

## Allergènes

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

# Œufs Bénédicte

sauce béarnaise et épinards | 2 portions

Petit-déj Durée totale : 20 - 25 min.



## 1. Cuire les œufs

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

- Préchauffez le four à 180°C. Portez de l'eau à hauteur des **œufs** dans la petite casserole.
- Portez à ébullition et faites-les cuire 6 à 8 minutes à couvert (voir conseil).
- Écalez les **œufs** et coupez-les en deux.
- Passez à l'étape 3.

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

## 3. Cuire les épinards

- Pendant ce temps, faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif.
- Ajoutez-y les **épinards** avec 1 pincée de sel et de poivre. Faites-les cuire 1 minute, ou jusqu'à ce qu'ils commencent à réduire, puis retirez-les de la poêle.
- Ajoutez le **lard** dans la poêle et faites-le cuire 4 à 5 minutes (croustillant).
- Faites chauffer la **sauce béarnaise** dans la casserole en inox 1 à 2 minutes. Enfourez les **pains briochés** 3 à 4 minutes.

## 2. Pocher les œufs

- Préchauffez le four à 180°C. Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la grande casserole. Lorsque l'eau bout, ajoutez-y 4 cs de vinaigre de vin blanc.
- Cassez chaque œuf dans un petit verre. Effectuez des mouvements circulaires au fouet dans la casserole pour former un tourbillon d'eau. Déposez délicatement les **œufs** un par un au centre du tourbillon, puis portez le feu sur doux.
- Faites cuire jusqu'à ce que les blancs d'**œufs** soient complètement cuits et fermes. Comptez environ 2 à 3 minutes (voir conseil).
- À l'aide d'une écumoire, retirez délicatement chaque **œuf** de la casserole et déposez-le sur une assiette recouverte d'essuie-tout pour l'égoutter.

**Conseil :** Conseil : De cette façon, le jaune d'œuf reste liquide. Si vous préférez un jaune d'œuf un peu plus ferme, faites-le cuire 1 minute de plus.

## 4. Servir

- Coupez les **pains briochés** en deux et garnissez-les de **épinards** et **lard** croustillant.
- Déposez délicatement l'**œuf** par-dessus et arrosez-le de **sauce béarnaise**.

Bon appétit !



## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Râpe fine, casserole, petit bol

## Ingrédients

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

### À ajouter vous-même

Poivre et sel À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

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

## Allergènes

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

# Ravioli frais au pesto

tomates séchées, roquette et Parmigiano Reggiano | 2 portions



Déjeuner Durée totale : 10 - 15 min.



## 1. Préparer

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

## 2. Cuire à l'eau

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

## 3. Mélanger

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

## 4. Servir

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

Bon appétit !



## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Poêle, 2x petit bol

## Ingrédients

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

### A 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) | 2481 / 593  | 601 / 144 |
| Lipides total (g) | 23          | 6         |
| Dont saturés (g)  | 11,8        | 2,9       |
| Glucides (g)      | 57          | 14        |
| Dont sucres (g)   | 7,8         | 1,9       |
| Fibres (g)        | 4           | 1         |
| Protéines (g)     | 36          | 9         |
| Sel (g)           | 3           | 0,7       |

## Allergènes

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

# Pain turc au poulet kebab

sauce au yaourt à l'ail, feta et tomate | 2 portions



Déjeuner Durée totale : 10 min.



### 1. Préparer

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

### 2. Cuire le poulet

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

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

### 3. Mariner l'oignon

- Pendant ce temps, dans le petit bol, mélangez le reste d'**oignon** avec le vinaigre de vin rouge. Salez et poivrez à votre goût.
- Dans l'autre petit bol, mélangez le **yaourt** avec l'**ail** et le **persil** puis assaisonnez la **sauce à l'ail** de sel et de poivre à votre goût.
- Enfourez le **pain turc** 5 à 8 minutes.

### 4. Servir

- Servez le **pain turc** sur les assiettes et ouvrez-le au couteau.
- Garnissez-le de **poulet aux épices kebab**.
- Déposez-y la **sauce au yaourt à l'ail**, la **feta**, la **tomate**, l'**oignon** mariné et les feuilles de **salade**.

Bon appétit !



## Un régal à chaque moment

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

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





## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, petit bol

## Ingrédients

|                                |              |
|--------------------------------|--------------|
| Flammekueche* (pièce(s))       | 2            |
| Jambon serrano* (g)            | 80           |
| Échalote (pièce(s))            | 1            |
| Crème aigre bio* (g)           | 100          |
| Morceaux de figues séchées (g) | 40           |
| Crème balsamique (ml)          | 16           |
| À ajouter vous-même            |              |
| Poivre et sel                  | à votre goût |

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Par 100g  |
|-------------------|-------------|-----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 1874 / 448  | 779 / 186 |
| Lipides total (g) | 10          | 4         |
| Dont saturés (g)  | 4,4         | 1,8       |
| Glucides (g)      | 63          | 26        |
| Dont sucres (g)   | 18          | 7,5       |
| Fibres (g)        | 3           | 1         |
| Protéines (g)     | 23          | 9         |
| Sel (g)           | 3,1         | 1,3       |

## Allergènes

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

# Flammekueche au jambon serrano

garnie de figue séchée et crème balsamique | 2 portions



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



### 1. Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Disposez la **flammekueche** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Dans le petit bol, ajoutez les **figues séchées** et un fond d'eau, puis laissez gonfler jusqu'à utilisation.
- Émincez l'**échalote** en demi-rondelles.

### 2. Garnir

- Tartinez la **flammekueche** de **crème aigre**.
- Dispersez-y l'**échalote**.

### 3. Cuire

- Enfournerez la **flammekueche** 8 à 10 minutes pour la faire dorer.
- Ajoutez-y les morceaux de **figue** dans les 2 dernières minutes.

### 4. Servir

- Coupez la **flammekueche** en morceaux et garnissez-la de **jambon serrano**.
- Arrosez de **crème balsamique** et servez.

Bon appétit !



## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Assiette creuse, poêle, fouet

## Ingrédients

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Par 100g  |
|-------------------|-------------|-----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 2059 / 492  | 718 / 172 |
| Lipides total (g) | 22          | 8         |
| Dont saturés (g)  | 10,7        | 3,7       |
| Glucides (g)      | 53          | 19        |
| Dont sucres (g)   | 21,2        | 7,4       |
| Fibres (g)        | 5           | 2         |
| Protéines (g)     | 17          | 6         |
| Sel (g)           | 3,5         | 1,2       |

## Allergènes

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

# Pain perdu brioché aux framboises

servi avec du mascarpone, garni de cannelle | 2 portions



Durée totale : 25 min.



### 1. Préparer

- Coupez le **pain brioché** en deux.

### 2. Mélanger

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

### 3. Tremper et cuire

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

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

### 4. Servir

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

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

**Bon appétit !**



## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, petit bol

## Ingrédients

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

### A ajouter vous-même

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

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

## Allergènes

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

# Toast d'avocat au jambon serrano & burrata

tomate et basilic | 2 portions



Déjeuner Durée totale : 15 min.



### 1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Coupez la **demi-baguette** en deux dans la longueur et badigeonnez-en les deux faces tranchées d'un peu d'huile d'olive. Salez et poivrez à votre goût.
- Disposez la **demi-baguette** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, face tranchée vers le haut et enfournez-les 5 à 7 minutes (voir conseil).
- Coupez l'**avocat** en deux et retirez-en le noyau et la peau. Détaillez-en la chair en fines tranches dans la longueur.

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

### 3. Déchirer la burrata

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

### 2. Préparer la salsa de tomate

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

### 4. Servir

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

Bon appétit !



## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Grand bol

## Ingrédients

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

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

## Allergènes

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

# Wraps au thon, mangue et avocat

garnis de coriandre, menthe et oignon nouveau | 2 portions



Déjeuner Durée totale : 15 min.



### 1. Préparer

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

### 2. Préparer la salade de thon

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

### 3. Préparer l'avocat

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

### 4. Servir

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

Bon appétit !



## Un régal à chaque moment

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

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





## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Blender ou mixeur plongeant, bol profond

## Ingrédients

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Par 100g |
|-------------------|-------------|----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 2502 /598   | 472 /113 |
| Lipides total (g) | 39          | 7        |
| Dont saturés (g)  | 23,3        | 4,4      |
| Glucides (g)      | 51          | 10       |
| Dont sucres (g)   | 41,8        | 7,9      |
| Fibres (g)        | 8           | 2        |
| Protéines (g)     | 7           | 1        |
| Sel (g)           | 0           | 0        |

## Allergènes

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

# Smoothie bowl "vert" vegan

avocat, mangue, kiwi et épinards | 2 portions



Petit déj Durée totale : 5 min.



### 1. Préparer

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

### 2. Préparer le smoothie

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

### 3. Mixer

- Mixez le tout en smoothie épais au blender ou mixeur plongeant.
- Ajoutez éventuellement 1 filet de lait ou d'eau pour éclaircir le smoothie.

### 4. Servir

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

Bon appétit !



## Un régal à chaque moment

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

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

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Poêle à griller, bol

## Ingrédients

|   |     |
|---|-----|
| Pain à hot-dog (pièce(s))                       | 2   |
| Cornichons en morceaux* (g)                     | 50  |
| Ketchup fumé* (g)                               | 60  |
| Oignons frits (g)                               | 30  |
| Chou blanc et carotte* (g)                      | 100 |
| Saucisse de porc, marjolaine et ail* (pièce(s)) | 2   |

### A ajouter vous-même

|                            |   |
|----------------------------|---|
| Moutarde (cs)              | ¼ |
| Mayonnaise [végétale] (cs) | 1 |

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Par 100g  |
|-------------------|-------------|-----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 2741 / 655  | 940 / 225 |
| Lipides total (g) | 41          | 14        |
| Dont saturés (g)  | 15,2        | 5,2       |
| Glucides (g)      | 49          | 17        |
| Dont sucres (g)   | 11,3        | 3,9       |
| Fibres (g)        | 4           | 2         |
| Protéines (g)     | 21          | 7         |
| Sel (g)           | 2,2         | 0,8       |

## Allergènes

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

# Hot-dog gourmand

oignons frits, ketchup fumé et cornichons | 2 portions



Déjeuner Durée totale : 15 min.



## 1. Préparer

- Faites chauffer une poêle à griller à feu moyen-vif.
- Ouvrez les **pains à hot-dog** au couteau (sans les couper en deux).
- Disposez-les dans la poêle à griller, face tranchée vers le bas et toastez-les ainsi 3 à 5 minutes pour y faire apparaître de jolies rayures.

## 2. Cuire la saucisse

- Ensuite, faites cuire la **saucisse de porc** 10 à 12 minutes à feu moyen-vif dans la poêle à griller.
- Retournez-la régulièrement.
- La **saucisse** est cuite lorsqu'elle n'est plus rosée à l'intérieur.

## 3. Garnir

- Dans le bol, mélangez le **chou blanc et la carotte** avec la moutarde et la mayonnaise.
- Tartinez le **pain** de mayonnaise à votre goût.
- Disposez la **saucisse** sur le **pain** et garnissez de **salade de chou-carotte** et des **morceaux de cornichons**.

## 4. Servir

- Répartissez le **ketchup fumé** sur les **hot-dogs**.
- Garnissez-les des **oignons frits**.

Bon appétit !



## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Bol, passoire, grande casserole, papier sulfurisé, poêle

## Ingrédients

|                                 |              |
|---------------------------------|--------------|
| Pain bao* (pièce(s))            | 4            |
| Concombre* (pièce(s))           | 1            |
| Sauce BBQ (g)                   | 50           |
| Sauce soja (ml)                 | 5            |
| Chou blanc et carotte* (g)      | 50           |
| Émincé de cuisse de poulet* (g) | 100          |
| À ajouter vous-même             |              |
| Huile de tournesol (cs)         | 1            |
| Vinaigre de vin blanc (cs)      | 2            |
| Sucre (cc)                      | 1            |
| Mayonnaise [végétale] (cs)      | 1            |
| Poivre et sel                   | À votre goût |

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Par 100g  |
|-------------------|-------------|-----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 2088 / 499  | 695 / 166 |
| Lipides total (g) | 21          | 7         |
| Dont saturés (g)  | 4,3         | 1,4       |
| Glucides (g)      | 63          | 21        |
| Dont sucres (g)   | 16,1        | 5,3       |
| Fibres (g)        | 3           | 1         |
| Protéines (g)     | 16          | 5         |
| Sel (g)           | 1,5         | 0,5       |

## Allergènes

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

# Bao-bun au poulet assaisonné façon BBQ

concombre mariné et crudités | 2 portions



Déjeuner Durée totale : 15 - 20 min.



### 1. Mariner le concombre

- Coupez le **concombre** en fins bâtonnets d'environ 5 cm de long.
- Dans le bol, mélangez le sucre et le vinaigre de vin blanc.
- Ajoutez-y le **concombre** puis salez et poivrez à votre goût.
- Mélangez bien et réservez jusqu'au service. Remuez de temps en temps pour bien imprégner les saveurs.

### 2. Cuire le poulet

- Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif.
- Ajoutez-y le **poulet** et faites-le cuire/dorer 5 à 6 minutes.
- Ajoutez-y la **sauce BBQ** et 1 cc de **sauce soja**. Mélangez bien avec le **poulet**.

### 3. Cuire les bao-buns

- Portez un fond d'eau à ébullition dans la grande casserole.
- Tapissez une passoire - ou chinois - de papier sulfurisé et placez-y les **pains bao**.
- Disposez la passoire sur la casserole d'eau bouillante et faites cuire les **pains** à la vapeur 3 à 4 minutes à couvert (voir conseil).

### 4. Servir

- Tartinez les deux côtés des **bao-buns** de mayonnaise.
- Garnissez-les de **poulet**, **carotte**, **chou** et de **concombre mariné**.

Bon appétit !

**Conseil :** Veillez à ne pas mouiller les pains lorsque vous retirez le couvercle !



## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Bol, râpe fine, mixeur à main, petit bol

## Ingrédients

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| Citron* (pièce(s))          | 1   |
| Sucre cristallisé (g)       | 100 |
| Mascarpone* (g)             | 250 |
| Crème fraîche liquide* (ml) | 200 |
| Menthe fraîche* (g)         | 10  |
| Spéculoos en morceaux (g)   | 180 |
| Fraises* (g)                | 250 |

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

|                   | Par 100g  |
|-------------------|-----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 1108 /265 |
| Lipides total (g) | 18        |
| Dont saturés (g)  | 11,8      |
| Glucides (g)      | 24        |
| Dont sucres (g)   | 17,5      |
| Fibres (g)        | 1         |
| Protéines (g)     | 2         |
| Sel (g)           | 0,3       |

## Allergènes

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

# Cheesecake sans cuisson à la fraise

spéculoos, citron et menthe | 4 portions



Dessert Durée totale : 25 - 30 min.



### 1. Préparer

- Prélevez le zeste du **citron vert**.
- Pressez le **citron** au-dessus du petit bol.
- Coupez les grosses **fraises** en rondelles et les petites en quatre.

### 2. Préparer la garniture

- Dans le bol, mélangez la **crème liquide**, le **mascarpone** et le **sucre cristal**.
- Battez le tout au mixeur à main électrique pour former un mélange aéré.
- Ajoutez-y 2 cs de jus de **citron** et 1 cc de zeste de **citron** puis mélangez bien.

### 3. Composer le cheesecake

- Composez le **cheesecake** dans 4 verres (voir conseil).
- Commencez par 1 couche de **crème** et recouvrez-la de **miettes de spéculoos**.
- Poursuivez avec à nouveau 1 couche de **crème** et recouvrez-la de **fraises**.
- Répétez les 2 étapes ci-dessus pour terminer par 1 couche de **fraises**.
- Placez les verres 2 heures minimum au réfrigérateur pour affermir le tout.

### 4. Servir

- Retirez les feuilles de **menthe** des brins et ciselez-les finement.
- Garnissez le **cheesecake** de **menthe** et du reste de zeste de **citron**.
- Servez.

Bon appétit !

**Conseil :** Si des personnes en plus s'invitent à l'improviste, répartissez les ingrédients de manière égale dans 6 verres, ou préparez 1 grand cheesecake dans un grand plat.



## Un régal à chaque moment

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

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





## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Bol, grand bol, râpe, casserole avec couvercle, assiette, poêle

## Ingrédients

|   |              |
|---|--------------|
| Riz basmati (g)   | 150          |
| Oignon (pièce(s))   | 1            |
| Crevettes* (g)  | 240          |
| Coriandre et menthe fraîches* (g)                             | 10           |
| Concombre* (pièce(s))   | 1            |
| Sauce asiatique douce* (sachet(s))                            | 1            |
| Sauce hoisin (g)  | 75           |
| Carotte* (pièce(s))   | 1            |
| Feuilles de riz (pièce(s))                                    | 1            |
| Gingembre frais* (cc)   | 2            |
| À ajouter vous-même   |              |
| Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s)) | ¼            |
| 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) | 573 /137 |
| Lipides total (g) | 1        |
| Dont saturés (g)  | 0,2      |
| Glucides (g)      | 26       |
| Dont sucres (g)   | 5,4      |
| Fibres (g)        | 1        |
| Protéines (g)     | 6        |
| Sel (g)           | 1        |

## Allergènes

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

# Rouleaux de printemps aux crevettes à la vietnamienne

servis avec de la sauce hoisin | 10 pièces



Mise en bouche | Durée totale : 20 - 25 min.



### 1. Préparer

- Portez 360 ml d'eau à ébullition dans la casserole. Émiettez-y le bouillon cube. Faites-y cuire le **riz** 10 à 12 minutes à couvert puis réservez-le.
- Râpez la **carotte**. Émincez l'**oignon**.
- Dans le bol, mélangez le vinaigre de vin blanc, le sucre et 1 pincée de sel. Incorporez-y l'**oignon** et la **carotte** puis réservez. Remuez régulièrement pour bien imprégner les saveurs.

### 3. Couper

- 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.

### 2. Cuire les crevettes

- Râpez finement 2 cc de **gingembre**.
- Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif.
- Ajoutez-y le **gingembre** et les **crevettes**.
- Faites cuire le tout 2 à 3 minutes et assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

### 4. Servir

- Placez les **crevettes** au centre de la **feuille de riz**.
- Disposez ensuite un peu de **carotte**, d'**oignon**, de **concombre**, de **riz**, de **sauce asiatique douce** et d'**herbes fraîches** dessus.
- 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 et accompagnez-les de la **sauce hoisin**.

Bon appétit !



## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

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

## Ingrédients

|   |              |
|---|--------------|
| Oignon (pièce(s))                       | 2            |
| Poivron vert* (pièce(s))                | 1            |
| Poulet haché aux épices mexicaines* (g) | 200          |
| Épices mexicaines (sachet(s))           | 1            |
| Tomate (pièce(s))                       | 2            |
| Crème aigre bio* (g)                    | 50           |
| Tortillas (pièce(s))                    | 4            |
| Gouda râpé* (g)                         | 75           |
| À ajouter vous-même                     |              |
| Beurre [végétal] (cs)                   | 1            |
| Poivre et sel                           | à votre goût |

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Par 100g  |
|-------------------|-------------|-----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 2833 / 677  | 582 / 139 |
| Lipides total (g) | 32          | 7         |
| Dont saturés (g)  | 20,3        | 4,2       |
| Glucides (g)      | 55          | 11        |
| Dont sucres (g)   | 7,2         | 1,5       |
| Fibres (g)        | 9           | 2         |
| Protéines (g)     | 36          | 7         |
| Sel (g)           | 2,9         | 0,6       |

## Allergènes

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

# Quesadillas au poulet haché et poivron

servies avec une sauce dip à la mexicaine | 2 portions



Déjeuner Durée totale : 25 min.



## 1. Préparer

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

## 2. Frire

- Faites fondre le beurre dans la poêle à feu moyen-vif et faites-y cuire l'**oignon** et le **poivron** 2 à 3 minutes.
- Ajoutez-y la **viande hachée** et la moitié des **épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) puis poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes, ou jusqu'à ce que la **viande** soit cuite. Assaisonnez de sel et de poivre.
- Pendant ce temps, coupez la **tomate** en fines rondelles.
- Dans le petit bol, mélangez la **crème aigre** avec l'autre moitié des **épices mexicaines**.

## 3. Préparer les quesadillas

- Placez les **tortillas** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Versez la garniture aux légumes et **viande hachée** sur la moitié de chaque **tortilla**.
- Garnissez de **fromage râpé** et de 2 à 3 rondelles de **tomate** par **tortilla**, puis repliez l'autre côté pour former un demi-cercle. Appuyez pour maintenir le tout fermé. Frottez un peu d'huile d'olive sur le dessus de chacune des **quesadillas**.
- Enfournes les **quesadillas** dans le haut du four 5 à 7 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

## 4. Servir

- Pendant ce temps, coupez les rondelles de **tomate** restantes en petits morceaux et mélangez-les à la **crème aigre**. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Servez les **quesadillas** avec la **sauce dip** à la **crème aigre**.

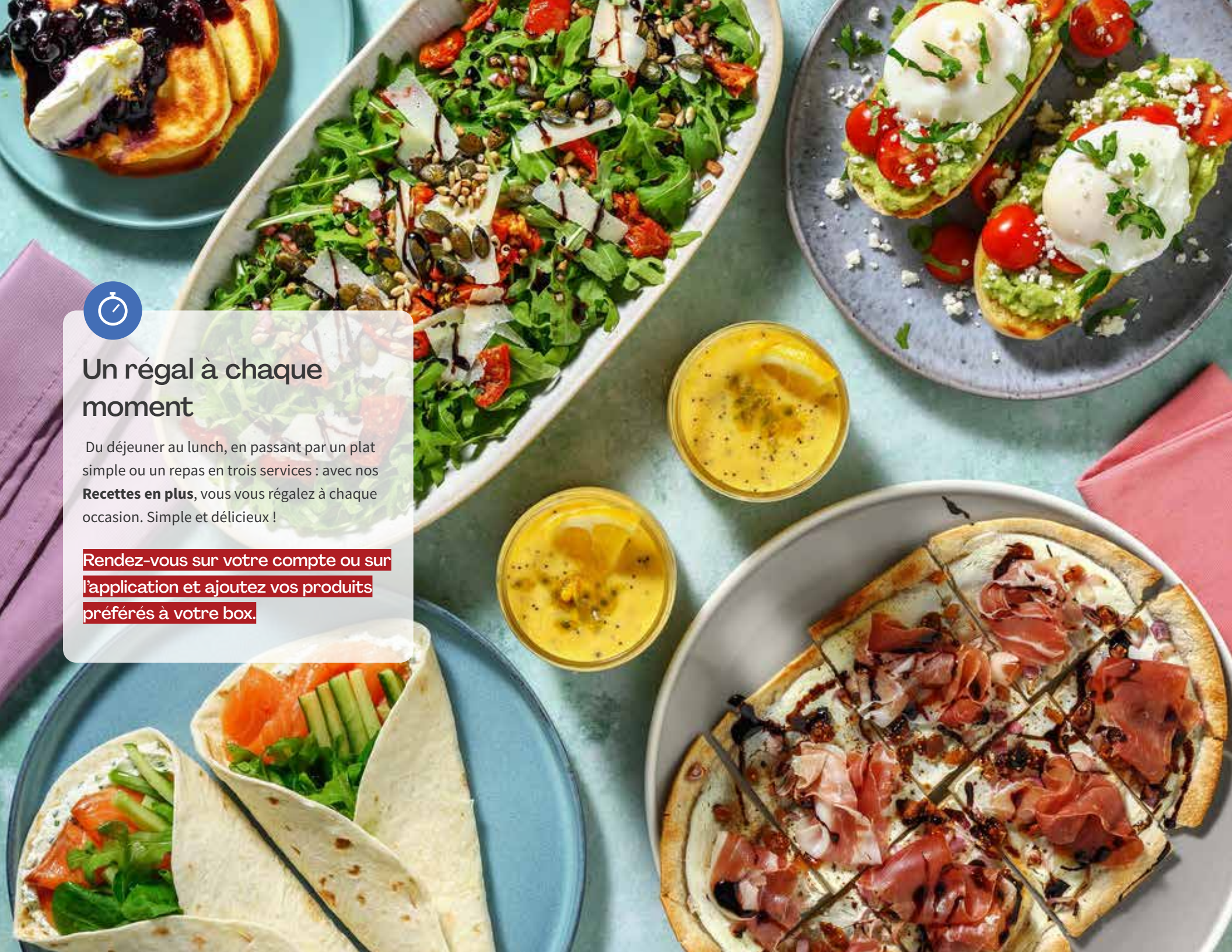
Bon appétit !



## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes 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  |

### A ajouter vous-même

|                            |              |
|----------------------------|--------------|
| Mayonnaise [végétale] (cs) | 1            |
| Huile d'olive (cs)         | 2            |
| Sambal Lucullus (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)   | 3,4      |
| 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.

# Crevettes panées croustillantes

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



Mise en bouche Durée totale : 15 min.



## 1. 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.

## 2. Cuire les crevettes

- Ajoutez les **crevettes** à la mayonnaise puis salez et poivrez à votre goût. 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.
- Enfourez-les 10 à 15 minutes dans le haut du four, ou jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées.

## 3. Préparer le dip

- Mélangez le **chutney de mangue** et la **crème aigre** dans le petit bol.
- Ajoutez-y du sambal (ou harissa) puis salez et poivrez à votre goût.

## 4. Servir

- Disposez les **crevettes croustillantes** sur un plat à service.
- Accompagnez-les du **dip à la mangue** et de la **mayonnaise à la sriracha** servis dans des petits bols séparés.

Bon appétit !



## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, plat à four, casserole

## Ingrédients

|                               |              |
|-------------------------------|--------------|
| Burrata* (boule(s))           | 2            |
| Tomates cerises rouges (g)    | 125          |
| Basilic frais* (g)            | 5            |
| Ciabatta blanche (pièce(s))   | 2            |
| Gousse d'ail (pièce(s))       | 2            |
| À ajouter vous-même           |              |
| Huile d'olive (cs)            | 5            |
| Vinaigre balsamique noir (cs) | 4            |
| Sucre (cs)                    | 2            |
| Poivre et sel                 | à votre goût |

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Par 100g   |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 3230 / 772  | 1042 / 249 |
| Lipides total (g) | 50          | 16         |
| Dont saturés (g)  | 16,9        | 5,5        |
| Glucides (g)      | 55          | 18         |
| Dont sucres (g)   | 16,7        | 5,4        |
| Fibres (g)        | 3           | 1          |
| Protéines (g)     | 22          | 7          |
| Sel (g)           | 1,2         | 0,4        |

## Allergènes

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

# Sandwich à la burrata

tomates cerises rôties | 2 portions



Déjeuner Durée totale : 25 min.



### 1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Transférez les **tomates cerises** dans le plat à four et arrosez-les de 3 cs d'huile d'olive. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Épluchez l'**ail**.
- Ajoutez les gousses d'**ail** au plat à four et enfournez 15 à 20 minutes.

### 2. Préparer le sirop au balsamique

- Faites chauffer le vinaigre balsamique et le sucre dans la casserole à feu moyen-vif.
- Portez à ébullition, puis réduisez le feu sur doux.
- Laissez mijoter le **sirop au balsamique** 12 à 15 minutes, ou jusqu'à ce qu'il ait la consistance désirée.

### 3. Enfourner le pain

- Ciselez finement le **basilic**. Égouttez la **burrata**.
- Coupez la **ciabatta** en deux.
- Arrosez les moitiés de **ciabatta** du reste de l'huile d'olive et assaisonnez de sel et de poivre.
- Transférez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les avec les **tomates cerises** lors des 6 à 8 dernières minutes de cuisson de celles-ci.

### 4. Servir

- Frottez une demi-**gousse d'ail** sur chacune des moitiés de **ciabatta**.
- Garnissez la **ciabatta** de **burrata**.
- Écrasez délicatement les **tomates cerises rôties** puis répartissez-les sur la **burrata**. Arrosez du jus laissé dans le plat à four à votre goût.
- Garnissez du **basilic** et arrosez de **sirop au balsamique**.

Bon appétit !



## Un régal à chaque moment

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

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

