Nachos garnis de viande hachée

guacamole maison, jalapeños et fromage | 4 portions

Mise en bouche

Durée de préparation : 15 - 20 min.

Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients

Crème aigre bio* (g)	100
Jalapeños coupés* (g)	60
Oignon nouveau* (botte(s))	1
Avocat (pièce(s))	2
Échalote (pièce(s))	1
Citron vert* (pièce(s))	1
Tomate (pièce(s))	1
Gousse d'ail (pièce(s))	1
Épices mexicaines (sachet(s))	½
Gouda râpé* (g)	150
Chips de tortilla au piment doux (g)	300
Boulettes de bœuf et de porc* (pièce(s))	4
À ajouter vous-même	
Huile d'olive (cs)	1
Poivre et sel	À votre goût

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	976 /233
Lipides total (g)	15
Dont saturés (g)	4,3
Glucides (g)	17
Dont sucres (g)	2,3
Fibres (g)	3
Protéines (g)	7
Sel (g)	0,8

Allergènes

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

1

Préparer

- Préchauffez le four à 180°C.
- Coupez l'oignon nouveau en fines rondelles.
- Dans la poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif. Ajoutez-y les boulettes de viande. Émiettez-les en viande hachée avec une spatule. Ajoutez les épices mexicaines (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) et faites cuire 3 à 4 minutes.
- Dispersez les chips de tortilla sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Parsemez-les de la viande hachée, des jalapeños (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.), des ⅔ de l'oignon nouveau et du fromage.

2

Couper

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

3

Servir

- Écrasez l'avocat à la fourchette en une consistance lisse. Ajoutez-y la tomate, l'échalote et l'ail.
- Pressez-y le citron vert. Mélangez le tout, puis salez et poivrez à votre goût.
- Sortez les nachos du four. Servez-les depuis la plaque de cuisson ou transférez-les sur un plat à service. Garnissez du reste d'oignon nouveau.
- Servez la crème aigre dans un bol. Accompagnez de la crème aigre et du guacamole.

Bon appétit !

Détachez-moi !

Rouleaux de printemps à la vietnamienne

sauce hoisin et coriandre fraîche | 10 pièces

Mise en bouche

Durée de préparation : 20 - 25 min.

Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients

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

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	570 /136
Lipides total (g)	1
Dont saturés (g)	0,2
Glucides (g)	26
Dont sucres (g)	3,5
Fibres (g)	1
Protéines (g)	6
Sel (g)	0,7

Allergènes

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

1

Préparer

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

2

Ciseler les herbes fraîches

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

3

Servir

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

Bon appétit !

Détachez-moi !

Quesadillas au poulet effiloché

poivron et sauce BBQ | 2 portions

Mise en bouche

Durée de préparation : 25 - 30 min.

Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, poêle

Ingrédients

Tortillas (pièce(s))	4
Gouda râpé* (g)	75
Filet de poulet* (pièce(s))	2
Sauce BBQ (g)	50
Oignon rouge (pièce(s))	1
Poivron* (pièce(s))	1
Crème fraîche épaisse* (g)	50
À ajouter vous-même	
Beurre [végétal] (cs)	1
Poivre et sel	À votre goût

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2870 /686	718 /172
Lipides total (g)	32	8
Dont saturés (g)	18	4,5
Glucides (g)	56	14
Dont sucres (g)	12,1	3
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	42	10
Sel (g)	2,1	0,5

Allergènes

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

1

Préparer

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

2

Cuire le poulet

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

3

Servir

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

Bon appétit !

Détachez-moi !

Bouchées croustillantes au poulet

dip à la mangue et mayo à la sriracha | 4 portions

Mise en bouche

Durée de préparation : 25 - 30 min.

Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, petit bol, 2x bol

Ingrédients

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

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	988 /236
Lipides total (g)	15
Dont saturés (g)	2,4
Glucides (g)	11
Dont sucres (g)	3
Fibres (g)	1
Protéines (g)	15
Sel (g)	0,5

Allergènes

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

1

Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Ajoutez la mayonnaise classique au bol.
- Dans bol de taille moyenne, mélangez le panko avec les épices pili-pili (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) et 2 cs d'huile d'olive. Salez et poivrez à votre goût.
- Découpez le poulet en morceaux de 3 cm.

2

Enfourner le poulet

- Ajoutez le poulet au bol contenant la mayonnaise. Salez et poivrez à votre goût, puis mélangez bien.
- Passez le poulet dans la chapelure panko en veillant à ce qu'il en soit uniformément recouvert. Déposez-le sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Enfournez le poulet 15 à 20 minutes en haut du four, ou jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré et cuit à cœur.

3

Servir

- Dans le petit bol, mélangez le chutney de mangue avec la crème aigre.
- Ajoutez-y de la sauce rouge épicée (de type harissa), puis salez et poivrez à votre goût.
- Disposez les bouchées croustillantes au poulet sur un plat à service.
- Accompagnez du dip de mangue et de la mayo à la sriracha.

Bon appétit !

Détachez-moi !

Crevettes poêlées à l'ail et piment rouge

dip de yaourt au curry | à partager

Mise en bouche

Durée de préparation : 10 - 15 min.

Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Râpe fine, petit bol, poêle

Ingrédients

Yaourt à la grecque bio* (g)	150
Épices de curry jaune (sachet(s))	1
Gousse d'ail (pièce(s))	2
Grosses crevettes* (g)	260
Amandes effilées (g)	10
Citron vert* (pièce(s))	1
Piment rouge* (pièce(s))	1
À ajouter vous-même	
Huile de tournesol (cs)	¼
Poivre et sel	À votre goût

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	414 /99
Lipides total (g)	5
Dont saturés (g)	2
Glucides (g)	3
Dont sucres (g)	1,6
Fibres (g)	1
Protéines (g)	9
Sel (g)	0,7

Allergènes

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

1

Préparer

- Prélevez le zeste du citron vert, puis coupez-le en quartiers.
- Écrasez ou émincez l'ail.
- Épépinez le piment rouge et émincez-le finement (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.).

2

Cuire les crevettes

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les crevettes 4 à 5 minutes. Salez et poivrez.
- Ajoutez-y l'ail, le piment rouge et poursuivez la cuisson 1 minute. Ensuite, retirez la poêle du feu.
- Ajoutez le zeste de citron vert aux crevettes.

3

Apprêter

- Dans le petit bol, mélangez le yaourt à la grecque avec les épices de curry jaune. Salez et poivrez.
- Servez le yaourt au curry dans un bol de service. Déposez-y les crevettes, l'ail et le piment.
- Parsemez des amandes effilées. Accompagnez des quartiers de citron vert.

Bon appétit !

Détachez-moi !

Baguettes fromagées au pesto à l'ail

gouda | à partager

Mise en bouche

Durée de préparation : 20 - 25 min.

Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol de taille moyenne

Ingrédients

Gousse d'ail (pièce(s))	2
Pesto* (g)	40
Demi-baguette (pièce(s))	4
Gouda râpé* (g)	150
À ajouter vous-même	
Huile d'olive (cs)	4

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1348 /322
Lipides total (g)	16
Dont saturés (g)	5,3
Glucides (g)	35
Dont sucres (g)	0,8
Fibres (g)	2
Protéines (g)	10
Sel (g)	1,2

Allergènes

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

1

Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Écrasez ou émincez l'ail.
- Entaillez les demi-baguettes en tranches, sans les couper entièrement, puis disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

2

Garnir les demi-baguettes

- Dans le bol de taille moyenne, mélangez l'ail, le fromage, le pesto et l'huile d'olive.
- Entre les tranches, répartissez uniformément les ⅔ 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 « recollera » les morceaux.*

3

Servir

- Étalez le reste du mélange au pesto sur les demi-baguettes.
- Enfournez 10 à 12 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu et légèrement doré.
- Déposez les demi-baguettes sur un plat à service.
- Laissez refroidir quelques minutes, puis laissez chacun se servir en déchirant des tranches.

Bon appétit !

Détachez-moi !

Flammekueche au lard, courgette et oignon rouge

roquette et crème fraîche | 2 portions

Mise en bouche

Durée de préparation : 15 - 20 min.

Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé

Ingrédients

Flammekueche* (pièce(s))	2
Crème fraîche épaisse* (g)	100
Oignon rouge haché* (g)	75
Roquette* (g)	40
Courgette* (pièce(s))	½
Lard* (tranche(s))	4

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1933 /462	709 /170
Lipides total (g)	23	9
Dont saturés (g)	12	4,4
Glucides (g)	47	17
Dont sucres (g)	3,8	1,4
Fibres (g)	2	1
Protéines (g)	14	5
Sel (g)	1,5	0,6

Allergènes

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

1

Préparer

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

2

Garnir

- Coupez le lard en lamelles.
- Tartinez la pâte pour flammekueche de crème fraîche.
- Parsemez-y le lard, la courgette et l'oignon rouge pré-émincé.

3

Servir

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

Bon appétit !

Détachez-moi !

Ciabatta au camembert à partager

romarin et ail | à partager

Mise en bouche

Durée de préparation : 25 - 30 min.

Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, petite casserole en inox

Ingrédients

Romarin frais* (brin(s))	2
Gousse d'ail (pièce(s))	3
Camembert* (g)	240
Ciabatta blanche (pièce(s))	3
À ajouter vous-même	
Miel [ou alternative vegan] (cs)	1
Huile d'olive (cs)	2
Beurre [végétal] (g)	30
Poivre et sel	À votre goût

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1300 /311
Lipides total (g)	19
Dont saturés (g)	9,9
Glucides (g)	23
Dont sucres (g)	2,7
Fibres (g)	1
Protéines (g)	12
Sel (g)	1,1

Allergènes

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

1

Préparer le pain

- Préchauffez le four à 200°C.
- Incisez la ciabatta en diagonale à intervalles de 2 cm, dans le sens de la largeur, en veillant à ne pas l'entailler trop profondément pour ne pas la couper. Répétez l'opération dans le sens inverse pour former des croisillons.
- Écrasez ou émincez l'ail. Détachez les aiguilles de romarin des brins et hachez-les grossièrement.
- Coupez le camembert en tranches de 1 cm de large et 2 à 3 cm de long.

2

Préparer l'huile romarin-ail

- Dans la petite casserole en inox, faites chauffer l'huile d'olive et le beurre à feu moyen-vif.
- Lorsque le beurre est fondu, ajoutez-y l'ail et le romarin, puis faites cuire 1 minute. Retirez du feu, puis salez et poivrez.
- Déposez le pain sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et arrosez d'huile au romarin et à l'ail dans les entailles à l'aide d'une cuillère à café.
- Placez 1 tranche de camembert dans chaque entaille.

3

Enfourner et servir

- Arrosez le pain de miel et éventuellement, d'un peu d'huile d'olive, puis salez et poivrez.
- Enfournez le pain 10 à 12 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage ait fondu.
- Sortez le pain du four et placez-le sur un plat, de manière à pouvoir le partager.

Bon appétit !

Détachez-moi !

Banana bread aux myrtilles et citron

glaçage au citron et amandes effilées | 10 tranches

Pâtisserie

Durée de préparation : 85 - 95 min.

Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Moule à cake de 25 cm de longueur, grand bol, râpe fine, petit bol, poêle, fouet

Ingrédients

Préparation pour banana bread (g)	400
Myrtilles* (g)	125
Citron* (pièce(s))	1
Amandes effilées (g)	10
Sucre glace (g)	100
Banane (pièce(s))	3
À ajouter vous-même	
Huile de tournesol (ml)	100
Eau (ml)	90

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1158 /277
Lipides total (g)	10
Dont saturés (g)	1,7
Glucides (g)	41
Dont sucres (g)	26,2
Fibres (g)	1
Protéines (g)	4
Sel (g)	0,5

Allergènes

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

1

Préparer

- Préchauffez le four à 160°C.
- Écrasez finement les bananes à la fourchette. Graissez un moule à cake de forme rectangulaire, ou tapissez-en l'intérieur de papier sulfurisé.
- Dans le grand bol, mélangez la banane écrasée avec la préparation pour banana bread, 90 ml d'eau et 100 ml d'huile de tournesol.
- Zestez-y le citron. Mixez le tout au fouet - ou au mixeur à main - jusqu'à obtention d'une pâte lisse.

2

Préparer la pâte

- Incorporez les myrtilles à la pâte.
- Pressez le citron et réservez-en le jus pour l'étape 3.
- Versez la pâte dans le moule à cake et enfournez le banana bread 45 à 55 minutes.
- Sortez-le du four et laissez-le refroidir dans le moule 10 minutes. Ensuite, démoulez-le et laissez-le refroidir encore 5 minutes.

3

Servir

- Pendant que le banana bread refroidit, faites chauffer la poêle, sans matière grasse, à feu vif et griller/dorer les amandes effilées.
- Dans le petit bol, mélangez le sucre glace avec 4 cc de jus de citron jusqu'à obtenir une consistance lisse.
- Étalez le glaçage sur le dessus du banana bread et saupoudrez-le d'amandes effilées.

Bon appétit !

Détachez-moi !

Brownie au chocolat et noix de pécan

garni d'amandes effilées | 9 parts

Pâtisserie

Durée de préparation : 40 - 50 min.

Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Grand bol, plat à four, papier sulfurisé

Ingrédients

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

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1702 /407
Lipides total (g)	20
Dont saturés (g)	5,3
Glucides (g)	47
Dont sucres (g)	29,3
Fibres (g)	3
Protéines (g)	8
Sel (g)	1,4

Allergènes

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

1

Préparer

- Pesez le beurre et coupez-le en dés. Portez-le 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 (voir tableau des ingrédients) et la préparation pour brownie jusqu'à obtention d'une pâte lisse (voir conseil).
- Ajoutez-y ⅔ des noix de pécan.
- 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.

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

3

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 un peu collant à l'intérieur. Mais si la pâte est encore trop liquide, faites-le cuire quelques minutes de plus.*

Bon appétit !

Détachez-moi !

Carrot cake roulé au fromage frais

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

Pâtisserie

Durée de préparation : 50 - 60 min.

Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, 2x bol, râpe, mixeur à main, bol profond, grand bol, râpe fine, poêle, torchon

Ingrédients

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

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1179 /282
Lipides total (g)	18
Dont saturés (g)	7,4
Glucides (g)	24
Dont sucres (g)	16,5
Fibres (g)	1
Protéines (g)	5
Sel (g)	0,7

Allergènes

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

1

Préparer

- Préchauffez le four à 180°C. Prélevez le zeste d'orange et râpez la carotte.
- Dans le bol, mélangez la farine, la cannelle, la levure chimique et le sel. Râpez 1 pincée de noix de muscade directement dans le bol.
- Dans le grand bol, battez les œufs avec 130 g de sucre cristallisé. Ajoutez-y la carotte, l'huile de tournesol et les ⅔ du zeste d'orange. Mélangez brièvement le tout.
- Incorporez-y ensuite délicatement le mélange de farine à l'aide d'une spatule.

2

Enfourner le cake

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

3

Servir

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

Bon appétit !

Détachez-moi !

Crumble aux pommes traditionnel

cannelle et raisins secs | 10 parts

Pâtisserie

Durée de préparation : 45 - 55 min.

Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol, grand bol, plat à four

Ingrédients

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

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1135 /271
Lipides total (g)	13
Dont saturés (g)	7,9
Glucides (g)	35
Dont sucres (g)	20,1
Fibres (g)	2
Protéines (g)	4
Sel (g)	0,3

Allergènes

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

1

Préparer la pâte à crumble

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

2

Préparer la base aux pommes

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

3

Enfourner le crumble

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

Bon appétit !

Détachez-moi !

Tartelettes à la mangue et mascarpone

amandes effilées et zeste de citron vert | 8 parts

Pâtisserie

Durée de préparation : 25 - 30 min.

Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, mixeur à main, bol profond, râpe fine, petit bol

Ingrédients

Pâte feuilletée* (roll(s))	1
Mangue* (pièce(s))	1
Mascarpone* (g)	100
Citron vert* (pièce(s))	1
Sucre de canne (g)	100
Amandes effilées (g)	20
Œuf* (pièce(s))	2
Crème fraîche liquide* (ml)	200

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1181 /282
Lipides total (g)	19
Dont saturés (g)	11,1
Glucides (g)	23
Dont sucres (g)	12,5
Fibres (g)	2
Protéines (g)	4
Sel (g)	0,2

Allergènes

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

1

Préparer la crème au mascarpone

- Préchauffez le four à 190°C. Coupez la pâte feuilletée en huit petits carrés et disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Pelez et coupez la mangue en tranches. Prélevez le zeste du citron vert.
- Séparez 2 jaunes des blancs d'œufs (voir conseil).
- Mélangez le mascarpone, les jaunes d'œufs et 80 g de sucre dans le petit bol. Ajoutez-y la moitié du zeste de citron vert et mélangez bien.

Conseil : *Vous pourrez utiliser les blancs d'œufs pour préparer une omelette par exemple.*

2

Enfourner les tartelettes

- Répartissez la crème au mascarpone sur les carrés de pâte feuilletée en laissant les bords vides.
- Garnissez de tranches de mangue et d'amandes effilées.
- Repliez légèrement les bords des tartelettes vers la garniture.
- Enfournez les tartelettes 12 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que la pâte lève et que le dessus soit légèrement doré.

3

Servir

- Pendant ce temps, versez la crème fraîche liquide et 20 g de sucre dans le bol profond et battez la crème jusqu'à ce qu'elle soit ferme.
- Disposez les tartelettes sur une assiette de service et recouvrez-les d'une cuillerée de crème fouettée.
- Garnissez-les du zeste de citron vert restant.

Bon appétit !

Détachez-moi !

Crème au citron « lemon posset »

à la menthe fraîche | 4 portions

Dessert

Durée de préparation : 20 - 25 min.

Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol, râpe fine, casserole en inox, tamis ou passoire

Ingrédients

Citron* (pièce(s))	4
Crème fraîche liquide* (ml)	400
Sucre cristallisé (g)	110
Menthe fraîche* (g)	10

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1035 /247
Lipides total (g)	19
Dont saturés (g)	12,9
Glucides (g)	17
Dont sucres (g)	14,3
Fibres (g)	1
Protéines (g)	1
Sel (g)	0

Allergènes

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

1

Préparer les citrons

- Prélevez le zeste d'un citron.
- Coupez les citrons en deux dans la longueur et retirez-en la chair.
- Placez un tamis au dessus du bol. Hachez finement la chair des citrons et transférez-la dans le tamis en vous assurant que le bol soit en dessous. Appuyez avec le dos d'une cuillère pour libérer le jus de citron de la chair.
- Réservez le jus et le zeste de citron.

2

Chauffer la crème fraîche liquide

- Faites chauffer la crème fraîche liquide et le sucre dans la casserole en inox à feu moyen-vif.
- Remuez 5 à 6 minutes, ou jusqu'à ce que le sucre soit dissout et que la crème bouillonne.
- Baissez le feu et laissez mijoter 10 à 12 minutes.
- Retirez la casserole du feu et ajoutez-y le jus et le zeste de citron. Mélangez bien.

3

Servir

- Versez la crème au citron dans les moitiés de citron.
- Laissez-les refroidir à température ambiante. Ensuite, couvrez-les et réservez-les minimum 3 heures au réfrigérateur (voir conseil).
- Garnissez les « lemon possets » de feuilles de menthe et servez.

Conseil : *Vous pouvez préparer les lemon possets jusqu'à 24 h à l'avance en les réservant au réfrigérateur.*

Bon appétit !

Détachez-moi !

HELLO FRESH

Box Petit-déj.

Pour bien démarrer la journée !

1. **Toast brioché au brie et au lard**
   chutney d'oignon
2. **Crackers au jambon fumé et au concombre**
3. **Bowl de yaourt à la grecque garni de poire et de noix**

Contact

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

Box Petit-déj.

Toast brioché au brie et au lard

chutney d'oignon | 2 portions

20 min.

Ustensiles

Presse à sandwich, poêle

Ingrédients pour 2 personnes

Pain brioché (pièce(s))	2
Chutney d'oignon* (g)	40
Lard* (tranche(s))	4
Brie crémeux* (g)	100

* *Conserver au réfrigérateur*

Valeurs Nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1623 /388	1101 /263
Lipides total (g)	17	11
Dont saturés (g)	9,3	6,3
Glucides (g)	44	30
Dont sucres (g)	4,8	3,3
Fibres (g)	3	2
Protéines (g)	15	10
Sel (g)	1,9	1,3

Étape 1.

- Faites chauffer la poêle, sans matière grasse, à feu moyen-vif et cuire le lard 3 à 4 minutes. Réservez-le ensuite hors de la poêle.
- Coupez le brie en tranches.

Étape 2.

- Coupez le pain brioché en deux.
- Tartinez-y le chutney d'oignon.
- Ajoutez-y le fromage et le lard puis fermez-le.

Étape 3.

- Faites chauffer une presse à sandwich.
- Toastez-y le pain brioché garni 5 à 6 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu (voir conseil).

Conseil : *Si vous n'avez pas de presse à sandwich, utilisez une poêle. Faites-y fondre 1 noix de de beurre à feu moyen et toastez-y le pain brioché garni 2 à 3 minutes de chaque côté.*

Étape 4.

- Coupez le toast brioché garni en deux puis servez-le.

Allergènes

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

Crackers au jambon fumé et au concombre

4 portions | 2 petits-déjeuners pour 2 personnes

10 min.

Ustensiles

-

Ingrédients pour 2 personnes

Crackers (pièce(s))	12
Fromage frais aux fines herbes* (g)	100
Jambon fumé* (tranche(s))	12
[Mini-]concombre* (pièce(s))	1

* *Conserver au réfrigérateur*

Valeurs Nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	561 /134
Lipides total (g)	8
Dont saturés (g)	3
Glucides (g)	3
Dont sucres (g)	1,2
Fibres (g)	3
Protéines (g)	5
Sel (g)	0,8

- Coupez la moitié du concombre en rondelles.
- Servez la moitié des crackers sur les assiettes et tartinez-les de la moitié du fromage frais aux fines herbes.
- Garnissez les crackers de la moitié du jambon et des rondelles de concombre.
- Recommencez le lendemain.

Bowl de yaourt à la grecque garni de poire et de noix

4 portions | 2 petits-déjeuners pour 2 personnes

10 min.

Ustensiles

-

Ingrédients pour 2 personnes

Yaourt à la grecque bio* (g)	500
Poire* (pièce(s))	2
Noix concassées (g)	40
À ajouter vous-même	
Miel [ou alternative vegan]	À votre goût

* *Conserver au réfrigérateur*

Valeurs Nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	550 /131
Lipides total (g)	9
Dont saturés (g)	4,1
Glucides (g)	7
Dont sucres (g)	4
Fibres (g)	1
Protéines (g)	4
Sel (g)	0,1

- Retirez le trognon de la poire et coupez-la en tranches.
- Servez 125 g de yaourt à la grecque par personne dans des bols.
- Garnissez chaque bol de la moitié des tranches de poire et de ¼ des noix. Arrosez de miel à votre goût.
- Recommencez le lendemain.

Bon appétit !

Allergènes

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

Box Smoothie

3 smoothies frais | 2 portions chacun

Petit-déj

Durée de préparation : 10 - 15 min.

Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Mixeur (plongeant) avec bol profond, petit bol

Ingrédients

Lait de coco (ml)	750
Banane (pièce(s))	4
Ananas* (g)	200
Citron vert* (pièce(s))	1½
Noix de coco râpée (g)	10
Myrtilles* (g)	125
Concombre* (pièce(s))	½
Épinards* (g)	100
Mangue* (pièce(s))	1
À ajouter vous-même	
Miel [ou alternative vegan]	À votre goût

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	420 /100
Lipides total (g)	6
Dont saturés (g)	5,4
Glucides (g)	9
Dont sucres (g)	7,5
Fibres (g)	1
Protéines (g)	1
Sel (g)	0

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

Allergènes

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

1

Smoothie façon piña colada

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

2

Smoothie Green Booster

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

3

Smoothie myrtilles & lait de coco

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

Bon appétit !

Détachez-moi !

Smoothie bowl ensoleillé

mangue, fruit de la passion et banane | 2 portions

Petit-déj

Durée de préparation : 20 - 25 min.

Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Mixeur (plongeant) avec bol profond, poêle

Ingrédients

Mangue* (pièce(s))	2
Fruit de la passion* (pièce(s))	3
Banane (pièce(s))	2
Noix de cajou grillées (g)	15
Graines de chia (g)	10
Noix de coco râpée (g)	10
Menthe fraîche* (g)	5

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1854 /443	419 /100
Lipides total (g)	10	2
Dont saturés (g)	3,8	0,9
Glucides (g)	78	18
Dont sucres (g)	59,7	13,5
Fibres (g)	11	3
Protéines (g)	7	2
Sel (g)	0,1	0

Allergènes

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

1

Préparer

- Épluchez les mangues et coupez-en la chair en dés. Réservez-en quelques uns pour la garniture.
- Coupez les fruits de la passion en deux.
- Épluchez les bananes et coupez-les en gros morceaux.
- Réservez quelques feuilles de menthe pour la garniture et ciselez finement le reste.

2

Mixer les fruits

- Ajoutez les dés de mangue, les morceaux de banane en la menthe ciselée au mixeur (ou bol profond si vous utilisez un mixeur plongeant).
- Réservez 2 moitiés de fruit de la passion pour la garniture et videz la pulpe des moitiés restantes dans le mixeur - ou bol profond.
- Mixez en smoothie lisse.

3

Apprêter et servir

- Faites chauffer la poêle, sans matière grasse, à feu moyen-vif. Faites-y griller la noix de coco râpée et les noix de cajou concassées 2 à 4 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
- Versez le smoothie dans 2 bols. Déposez-y la pulpe des moitiés de fruit de la passion réservées, la noix de coco râpée, les noix de cajou et les dés de mangue réservés.
- Garnissez des feuilles de menthe et graines de chia.

Bon appétit !

Détachez-moi !

Overnight oats

tarte aux pommes, tarte aux myrtilles et carrot cake

Petit-déj

Durée de préparation : 15 - 20 min.

Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Râpe, grand bol, film alimentaire, casserole en inox, 2x poêle

Ingrédients

Lait demi-écrémé bio* (ml)	1000
Flocons d'avoine (g)	400
Graines de chia (g)	20
Yaourt à la grecque bio* (g)	150
Pomme* (pièce(s))	1
Raisins secs (g)	80
Cannelle en poudre (cc)	3
Spéculoos en morceaux (g)	30
Myrtilles* (g)	125
Carotte* (pièce(s))	½
Noix concassées (g)	80
À ajouter vous-même	
Eau (cs)	7
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1
Sucre (cs)	1
Sel (cc)	½
Beurre [végétal] (cs)	½

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	697 /167
Lipides total (g)	6
Dont saturés (g)	1,7
Glucides (g)	21
Dont sucres (g)	6,3
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.

1

Option 1 : Carrot cake (2 portions)

- Dans le grand bol, mélangez les flocons d'avoine avec le lait, le yaourt, les graines de chia et le sel. Couvrez d'un film alimentaire et réservez au réfrigérateur au moins 6 heures, voire toute la nuit.
- Faites chauffer la poêle, sans matière grasse, à feu vif et griller/dorer les noix concassées. Réservez-les hors de la poêle dans un récipient hermétique.
- Répartissez ⅓ du overnight oats entre 2 bols. Râpez la carotte et ajoutez-la, ainsi que la moitié de la cannelle et un peu de miel à votre goût à l'overnight oats. Mélangez bien.
- Garnissez l'overnight oats de la moitié des noix et raisins secs.

2

Option 2 : Tarte aux myrtilles (2 portions)

- Répartissez ⅓ du overnight oats entre 2 bols.
- Ajoutez ⅔ des myrtilles à la casserole en inox. Ajoutez-y 4 cs d'eau et le sucre.
- Laisser mijoter 4 à 5 minutes à feu moyen-vif, ou jusqu'à ce que la sauce ait une texture épaisse et sirupeuse (voir conseil).
- Garnissez l'overnight oats du sirop de myrtilles, du reste des myrtilles et des morceaux de spéculoos.

Conseil : *Vous pouvez aussi préparer le sirop de myrtilles à l'avance et le conserver dans un récipient hermétique au réfrigérateur jusqu'à utilisation.*

3

Option 3 : Tarte aux pommes (2 portions)

- Répartissez ⅓ du overnight oats entre 2 bols.
- Retirez le trognon de la pomme et coupez-la en dés.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif. Ajoutez-y la pomme, la moitié des raisins secs et de la cannelle, ainsi que 3 cs d'eau et 1 cc de miel. Faites cuire 4 à 5 minutes (voir conseil).
- Garnissez l'overnight oats du mélange à la pomme et de la moitié des noix grillées.

Conseil : *Vous pouvez aussi préparer le mélange « tarte aux pommes » à l'avance et le conserver dans un récipient hermétique au réfrigérateur jusqu'à utilisation.*

Bon appétit !

Détachez-moi !

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

3 garnitures différentes | 2 portions de chaque

Petit-déj

Durée de préparation : 5 - 10 min.

Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Ingrédients

Yaourt à la grecque bio* (g)	1000
Mangue* (pièce(s))	2
Myrtilles* (g)	125
Nois de pécan torréfiées et salées (g)	30
Graines de courge (g)	20
Pomme* (pièce(s))	1
Graines de chia (g)	100
À ajouter vous-même	
Miel [ou alternative vegan]	À votre goût

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	594 /142
Lipides total (g)	9
Dont saturés (g)	3,7
Glucides (g)	10
Dont sucres (g)	4,9
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.

1

Yaourt à la grecque - mangue, graines de courge et de chia

- Épluchez 1 mangue et coupez-la en dés.
- Répartissez ⅓ du yaourt dans 2 bols.
- Garnissez de mangue, de graines de courge et de ⅓ des graines de chia.
- Ajoutez du miel à votre goût.

2

Yaourt à la grecque - myrtilles, noix de pécan & graines de chia

- Répartissez ⅓ du yaourt dans 2 bols.
- Garnissez des myrtilles, des noix de pécan et de ⅓ des graines de chia.
- Ajoutez du miel au goût.

3

Yaourt à la grecque - pomme, mangue & graines de chia

- Retirez le trognon de la pomme, puis coupez-la en tranches. Épluchez 1 mangue, puis coupez-la en dés.
- Répartissez ⅓ du yaourt dans 2 bols.
- Garnissez de la pomme, la mangue et de ⅓ des graines de chia.
- Ajoutez du miel à votre goût.

Bon appétit !

Détachez-moi !

Petit-déjeuner de crackers salés variés

3 variations de garnitures | 2 portions de chaque

Petit-déj

Durée de préparation : 10 - 15 min.

Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Casserole en inox, petit bol

Ingrédients

Tranches de jambon fumé* (tranche(s))	4
Fromage frais aux fines herbes* (g)	100
Mâche* (g)	40
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
À ajouter vous-même	
Poivre et sel	À votre goût

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	743 /178
Lipides total (g)	13
Dont saturés (g)	4,4
Glucides (g)	2
Dont sucres (g)	1,1
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.

1

Option 1 : Fromage frais, jambon et mâche

- Répartissez 4 crackers sur 2 assiettes.
- Étalez-y le fromage frais aux fines herbes.
- Répartissez-y le jambon et garnissez de mâche.

2

Option 2 : Avocat écrasé, Grana Padano et tomate

- Répartissez 4 crackers sur 2 assiettes.
- Coupez l'avocat en deux, retirez-en le noyau et prélevez-en la chair à la cuillère. Écrasez-la bien dans le petit bol. Taillez la tomate en rondelles.
- Étalez l'avocat écrasé sur les crackers. Disposez-y les rondelles de tomate.
- Salez et poivrez, puis garnissez de Grana Padano.

3

Option 3 : Œufs durs, cresson et épices de curry

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Déposez-y délicatement les œufs et faites-les cuire 5 à 7 minutes.
- Rincez les œufs à l'eau froide, écalez-les et coupez-les en deux.
- Répartissez 4 crackers sur 2 assiettes. Étalez-y le fromage frais.
- Déposez-y les œufs, saupoudrez des épices de curry, puis salez et poivrez à votre goût. Garnissez du cresson.

Bon appétit !

Détachez-moi !

Pancakes à l'américaine

myrtilles et yaourt à la grecque | 2 portions

Petit-déj

Durée de préparation : 30 - 40 min.

Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Papier aluminium, poêle, 2x bol, fouet

Ingrédients

Farine de blé (g)	150
Lait battu bio* (ml)	200
Levure chimique (g)	8
Myrtilles* (g)	125
Yaourt à la grecque bio* (g)	150
Œuf* (pièce(s))	2
À ajouter vous-même	
Sucre (cs)	1
Huile de tournesol (cs)	½
Miel [ou alternative vegan]	À votre goût

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2301 /550	602 /144
Lipides total (g)	18	5
Dont saturés (g)	7	1,8
Glucides (g)	73	19
Dont sucres (g)	15,2	4
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	24	6
Sel (g)	2,1	0,5

Allergènes

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

1

Préparer la pâte

- Battez les œufs dans le bol.
- Ajoutez-y le lait battu et battez le tout au fouet en une consistance légère (voir conseil).
- Pesez 150 g de farine. Dans l'autre bol, ajoutez-la ainsi que ½ sachet de levure chimique et le sucre.
- Incorporez les œufs et le lait battus à la spatule au mélange à base de farine.

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

2

Cuire les pancakes

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

3

Servir

- Placez les myrtilles et le yaourt à la grecque dans des bols séparés.
- Empilez les pancakes sur les assiettes.
- Garnissez des myrtilles et de 1 cuillerée de yaourt à la grecque. Arrosez de miel à votre convenance.

Bon appétit !

Détachez-moi !

Pain perdu aux fraises

crème fouettée | 2 portions

Petit-déj

Durée de préparation : 25 - 30 min.

Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol, assiette creuse, mixeur à main, poêle, fouet

Ingrédients

Fraises* (g)	250
Pain brioché (pièce(s))	2
Œuf* (pièce(s))	2
Crème fraîche liquide* (ml)	100
À ajouter vous-même	
Lait [végétal] (ml)	100
Beurre [végétal] (cs)	1
Sucre (cc)	1

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2473 /591	672 /161
Lipides total (g)	35	10
Dont saturés (g)	20,6	5,6
Glucides (g)	49	13
Dont sucres (g)	16,1	4,4
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	17	5
Sel (g)	1	0,3

Allergènes

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

1

Préparer

- Dans le bol, mélangez la crème fraîche avec la moitié du sucre 2 à 3 minutes, au mixeur à main, jusqu'à obtenir des pics fermes.
- Réservez au réfrigérateur jusqu'au service.
- Coupez les fraises en deux.

2

Battre

- Coupez les pains briochés en deux.
- Dans l'assiette creuse, mélangez bien les œufs avec le lait et le reste de sucre au fouet.
- Faites fondre le beurre dans la poêle à feu moyen-vif.
- Pendant ce temps, faites tremper les moitiés de pain brioché dans le mélange aux œufs jusqu'à ce qu'elles en soient complètement saturées.

3

Servir

- Déposez directement les moitiés de pain briochés dans la poêle et faites-les dorer 4 minutes de chaque côté. Répétez l'opération pour toutes les moitiés de pain brioché.
- Servez les pains perdus sur les assiettes.
- Garnissez-les des fraises et de la crème fouettée.

Bon appétit !

Détachez-moi !

Œufs Bénédicte aux épinards et lard

pain brioché et sauce hollandaise | 2 portions

Petit-déj

Durée de préparation : 20 - 25 min.

Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Grande casserole, essuie-tout, assiette, petite casserole en inox, poêle, fouet

Ingrédients

Œuf* (pièce(s))	4
Sauce hollandaise* (g)	50
Pain brioché (pièce(s))	2
Épinards* (g)	100
Lard* (tranche(s))	4
À ajouter vous-même	
Huile de tournesol (cs)	1
Vinaigre de vin blanc (cs)	4
Poivre et sel	À votre goût

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2494 /596	777 /186
Lipides total (g)	37	12
Dont saturés (g)	9,8	3,1
Glucides (g)	38	12
Dont sucres (g)	5,5	1,7
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	27	8
Sel (g)	2	0,6

Allergènes

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

1

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 (voir conseil).
- Effectuez des mouvements circulaires au fouet dans la casserole pour former un tourbillon. Cassez délicatement les œufs un par un au centre du tourbillon. Portez le feu sur doux.
- Faites cuire jusqu'à ce que les blancs d'œufs soient entièrement cuits. Comptez environ 2 à 3 minutes pour des jaunes coulants.
- Retirez délicatement les œufs de la casserole à l'écumoire et déposez-les sur une assiette recouverte d'essuie-tout pour les égoutter.

Conseil : *Au lieu de pocher les œufs, vous pouvez aussi les faire cuire 6 minutes si vous les préférez mollets, ou 10 minutes pour des œufs durs.*

2

Cuire les épinards

- Préchauffez le four à 180°C.
- 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 et faites-le cuire 4 à 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit croustillant.
- Faites chauffer la sauce hollandaise dans la casserole en inox 1 à 2 minutes. Enfournez les pains briochés 3 à 4 minutes.

3

Servir

- Coupez les pains briochés en deux et garnissez-les d'épinards et de lard croustillant.
- Déposez-y les œufs délicatement et arrosez-les de sauce hollandaise.

Bon appétit !

Détachez-moi !

Salade au poulet et sauce au pesto

fromage à la grecque, couscous perlé et légumes frais | 2 portions

Déjeuner

Durée de préparation : 15 - 20 min.

Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol, 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
Pesto* (g)	40
Fromage à la grecque* (g)	50
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)	2339 /559	658 /157
Lipides total (g)	34	10
Dont saturés (g)	8,3	2,3
Glucides (g)	35	10
Dont sucres (g)	8,9	2,5
Fibres (g)	6	2
Protéines (g)	25	7
Sel (g)	1,2	0,3

Allergènes

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

1

Cuire le poulet

- 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.
- 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.

2

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. Assaisonnez de sel et de poivre.

3

Composer la salade en bocal

- Émiettez le fromage à la grecque.
- 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 fromage à la grecque (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 !

Détachez-moi !

Wrap au poulet épicé façon BBQ, avocat et fromage à la grecque

roquette, mâche et concombre | 2 portions

Déjeuner

Durée de préparation : 10 - 15 min.

Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Papier aluminium, poêle

Ingrédients

Tortillas (pièce(s))	4
Avocat (pièce(s))	1
Mini-concombre* (pièce(s))	1
Roquette et mâche* (g)	40
Épices pour BBQ (sachet(s))	1
Émincés de cuisse de poulet* (g)	200
Fromage à la grecque* (g)	50
À ajouter vous-même	
Huile de tournesol (cc)	1
Huile d'olive vierge extra	À votre goût
Poivre et sel	À votre goût

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2615 /625	753 /180
Lipides total (g)	34	10
Dont saturés (g)	10,7	3,1
Glucides (g)	46	13
Dont sucres (g)	3,9	1,1
Fibres (g)	5	2
Protéines (g)	31	9
Sel (g)	1,9	0,6

Allergènes

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

1

Cuire le poulet

- Préchauffez le four à 200°C.
- Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen et cuire le poulet avec les épices pour BBQ (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) 4 à 6 minutes.
- Salez et poivrez à votre goût.

2

Réchauffer les tortillas

- Pendant ce temps, enveloppez les tortillas dans une feuille d'aluminium. Enfournez-les 3 à 4 minutes.
- Coupez le 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 le fromage à la grecque.

3

Servir

- Garnissez les wraps de poulet, d'avocat, de fromage à la grecque et de concombre.
- Apprêtez-les avec la roquette et la mâche.
- Arrosez d'huile d'olive vierge extra à votre convenance.

Bon appétit !

Détachez-moi !

Poulet kebab sur pain turc

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

Déjeuner

Durée de préparation : 10 - 15 min.

Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

2x petit bol, poêle

Ingrédients

Mini-pide turc (pièce(s))	2
Tomates prunes (pièce(s))	2
Oignon rouge (pièce(s))	1
Radicchio et laitue iceberg* (g)	50
Yaourt à la grecque bio* (g)	150
Persil plat frais* (g)	10
Gousse d'ail (pièce(s))	1
Émincés de poulet aux épices kebab* (g)	200
Fromage à la grecque* (g)	50
À ajouter vous-même	
Vinaigre de vin rouge (cc)	2
Huile d'olive (cs)	½
Poivre et sel	À votre goût

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

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

1

Préparer

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

2

Cuire le poulet

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

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

3

Servir

- Dans l'autre petit bol, mélangez le yaourt avec l'ail et le persil, puis salez et poivrez à votre goût.
- Enfournez le pain turc 5 à 8 minutes.
- Ouvrez-le ensuite au couteau et garnissez-le du poulet, de la sauce au yaourt, du fromage à la grecque, de la tomate, de la salade et de l'oignon mariné.

Bon appétit !

Détachez-moi !

Wraps en triangle au salami et mozzarella

pesto et tomate | 2 portions

Déjeuner

Durée de préparation : 15 - 20 min.

Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Poêle

Ingrédients

Tortillas (pièce(s))	4
Pesto* (g)	40
Tomate (pièce(s))	2
Mozzarella* (boule(s))	1
Salami* (tranche(s))	6
À ajouter vous-même	
Huile de tournesol (cs)	½

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2795 /668	1033 /247
Lipides total (g)	42	16
Dont saturés (g)	14,1	5,2
Glucides (g)	46	17
Dont sucres (g)	4	1,5
Fibres (g)	3	1
Protéines (g)	25	9
Sel (g)	2,4	0,9

Allergènes

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

1

Préparer

- Déposez chaque tortilla à plat et faites-y une entaille, du centre vers le bord, le long d'un rayon.
- Coupez la tomate en fines rondelles et la mozzarella en tranches.
- Déposez le salami sur le premier quart de la tortilla en commençant à gauche de l'entaille.
- Ajoutez la mozzarella au quart inférieur adjacent à celui du salami.

2

Plier

- Poursuivez avec les tranches de tomate, sur le quart à la droite de la mozzarella.
- Enfin, étalez le pesto sur le dernier quart.
- Pliez délicatement chaque quart sur le suivant, en commençant à gauche de l'entaille. Pliez d'abord le quart garni de salami sur le fromage.
- Poursuivez en pliant sur le quart garni de tomate, puis sur le quart garni de pesto. Vous devez obtenir un pliage en forme de triangle. Aplatissez-le légèrement.

3

Servir

- Dans la poêle, faites chauffer l'huile de tournesol à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire les wraps triangulaires 2 à 3 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et que le fromage ait fondu.
- Servez sur les assiettes.

Bon appétit !

Détachez-moi !

Pains bao aux dés de filet de porc

sauce hoisin et cacahuètes | 2 portions

Déjeuner

Durée de préparation : 15 - 20 min.

Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

2x bol, poêle

Ingrédients

Pain bao (pièce(s))	4
Oignon nouveau* (botte(s))	1
Sauce hoisin (g)	50
Dés de filet de porc* (g)	100
Mini-concombre* (pièce(s))	1
Chou pointu émincé* (g)	100
Cacahuètes non salées (g)	10
À ajouter vous-même	
Farine (cs)	1
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cc)	1
Huile de tournesol (cs)	2
Vinaigre de vin blanc (cc)	2
Sucre (cc)	1
Poivre et sel	À votre goût

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1289 /308	446 /107
Lipides total (g)	17	6
Dont saturés (g)	2,4	0,8
Glucides (g)	20	7
Dont sucres (g)	14,6	5,1
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	16	6
Sel (g)	1,4	0,5

Allergènes

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

1

Préparer

- Préchauffez le four à 180°C. Enfournez les pains bao 4 à 5 minutes.
- Émincez finement l'oignon nouveau et séparez les parties blanches et vertes.
- Dans le bol, mélangez la farine, la sauce hoisin, la sauce soja, 2 cs d'eau et 1 cs d'huile de tournesol.
- Ajoutez-y la partie blanche de l'oignon nouveau et les dés de porc puis laissez mariner jusqu'à l'étape 3.

2

Préparer la salade de concombre

- Coupez le concombre en bâtonnets.
- Dans le 2e bol, mélangez le vinaigre de vin blanc et le sucre.
- Ajoutez-y les bâtonnets de concombre et la moitié du chou. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût. Mélangez bien puis réservez jusqu'au service.
- Concassez grossièrement les cacahuètes.

3

Servir

- Faites chauffer le reste de l'huile de tournesol dans la poêle à feu vif et cuire le reste de chou 1 à 2 minutes.
- Ajoutez-y les dés de filet de porc et la marinade. Baissez le feu et poursuivez la cuisson 3 à 6 minutes, ou jusqu'à ce que la viande soit cuite.
- Ouvrez délicatement les pains bao et déposez-y la salade de concombre, les dés de filet de porc et le chou cuit.
- Garnissez du vert de l'oignon nouveau et des cacahuètes.

Bon appétit !

Détachez-moi !

Tortelloni frais au pesto

tomates séchées, roquette et Parmigiano Reggiano | 2 portions

Déjeuner

Durée de préparation : 10 - 15 min.

Détachez-moi !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Râpe fine, casserole

Ingrédients

Pesto* (g)	80
Parmigiano Reggiano AOP* (g)	20
Roquette* (g)	100
Tomates séchées (g)	50
Tortelloni ricotta-épinards* (g)	300
À ajouter vous-même	
Poivre et sel	À votre goût

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2829 /676	1029 /246
Lipides total (g)	38	14
Dont saturés (g)	8,1	2,9
Glucides (g)	59	21
Dont sucres (g)	7,4	2,7
Fibres (g)	2	1
Protéines (g)	22	8
Sel (g)	2,4	0,9

Allergènes

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

1

Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Coupez les tomates séchées en lanières.
- Séparez délicatement les tortelloni les uns des autres. Ajoutez-les à la casserole d'eau bouillante et faites-les cuire 4 à 6 minutes.
- Ensuite, égouttez-les et réservez-les.

2

Ajouter le pesto

- Mélangez délicatement le pesto et les tomates séchées aux tortelloni puis salez et poivrez à votre goût.
- Râpez le Parmigiano Reggiano.

3

Servir

- Servez les tortelloni sur les assiettes.
- Saupoudrez-les du fromage et garnissez de roquette.

Bon appétit !

Détachez-moi !