



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
Jalapeno* (pièce(s))	2
Oignon nouveau* (botte(s))	1
Avocat (pièce(s))	2
Échalote (pièce(s))	1
Citron vert* (pièce(s))	1
Tomate (pièce(s))	1
Gousse d'ail (pièce(s))	1
Viande de porc fermier hachée* (g)	100
Épices mexicaines (sachet(s))	½
Gouda râpé* (g)	150
Chips de tortilla au piment doux (g)	300
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)	958 / 229
Lipides total (g)	14
Dont saturés (g)	4,2
Glucides (g)	17
Dont sucres (g)	2,4
Fibres (g)	3
Protéines (g)	7
Sel (g)	0,7

Allergènes

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

1



2



3



Préparer

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

Couper

- Enfourez 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.

Servir

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

Bon appétit !



Rouleaux de printemps vietnamiens aux crevettes

légumes crus et sauce cacahuète-soja | 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

Assiette creuse, casserole, assiette, petit bol, poêle

Ingrédients

Feuilles de riz (pièce(s))	1
Crevettes* (g)	160
Mini-concombre* (pièce(s))	1
Chou rouge râpé* (g)	100
Poivron* (pièce(s))	1
Sauce à la cacahuète* (g)	80
Huile de sésame (ml)	10
Nouilles plates de riz (g)	100
A ajouter vous-même	
Miel [ou alternative vegan] (cs)	1
Vinaigre de vin blanc (cs)	1
Huile de tournesol (cs)	1
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cc)	1

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	608 / 145
Lipides total (g)	4
Dont saturés (g)	0,7
Glucides (g)	21
Dont sucres (g)	3,5
Fibres (g)	1
Protéines (g)	5
Sel (g)	0,6

Allergènes

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

1



2



3



Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et faites-y cuire les nouilles de riz 6 à 7 minutes. Ensuite, égouttez-les, puis rincez-les sous l'eau froide.
- Remettez-les dans la casserole et arrosez-les d'1 filet d'huile de tournesol. Mélangez bien, puis réservez jusqu'à utilisation.
- Coupez le concombre et le poivron en petites lanières.

Préparer la sauce

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les crevettes 3 à 4 minutes.
- Dans le petit bol, ajoutez la sauce à la cacahuète et l'huile de sésame et mélangez-les avec la sauce soja, le vinaigre de vin blanc et le miel.
- Remplissez une assiette creuse d'eau tiède. Faites-y tremper les feuilles de riz une par une 5 à 10 secondes, puis disposez-les immédiatement sur une assiette.

Servir

- Disposez les crevettes au centre de la feuille de riz, puis déposez-y un peu de chou, de poivron, de concombre et de nouilles.
- Repliez le bas de la feuille de riz sur la garniture, ensuite, les côtés, puis enroulez.
- Répétez l'opération avec le reste des feuilles de riz.
- Servez sur un plat ou une grande assiette. Accompagnez de la sauce cacahuète-soja.

Bon appétit !



Quesadillas au poulet effiloché

poivron et sauce BBQ | 2 portions

Mise en bouche

Durée de préparation : 25 - 30 min.



• Détachez-moi ! •

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, poêle

Ingrédients

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

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

1



2



3



Préparer

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

Cuire le poulet

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

Servir

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

Bon appétit !



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)	1000 /239
Lipides total (g)	15
Dont saturés (g)	2,4
Glucides (g)	11
Dont sucres (g)	0,9
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.



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.

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.

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 !



Crevettes marinées façon tandoori

chutney de mangue et citron vert | 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

Bol, assiette creuse, poêle (à griller), essuie-tout

Ingrédients

Crevettes* (g)	360
Curry en poudre (sachet(s))	1
Garam masala (sachet(s))	⅓
Citron vert* (pièce(s))	1
Chutney de mangue* (g)	80
Yaourt entier bio* (g)	50
À ajouter vous-même	
Huile de tournesol (cs)	1
Farine (cs)	1
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	369 /88
Lipides total (g)	2
Dont saturés (g)	0,4
Glucides (g)	8
Dont sucres (g)	0,6
Fibres (g)	1
Protéines (g)	9
Sel (g)	0,6

Allergènes

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



Préparer la marinade

- Coupez le citron vert en 6 quartiers.
- Dans le bol, mélangez le yaourt, le curry en poudre, le garam masala (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.) et le jus de 2 quartiers de citron vert.
- Salez et poivrez à votre goût.

Faire mariner les crevettes

- Versez la farine dans l'assiette creuse. Épongez les crevettes avec l'essuie-tout puis passez-les dans la farine.
- Déposez-les dans le bol contenant la marinade.
- Mélangez bien pour bien les en recouvrir.
- Réservez et laissez mariner les crevettes au moins 10 minutes (voir conseil).

Conseil : Plus longtemps elles marineront, plus elles s'imprèneront des saveurs. Si vous avez du temps le matin, préparez d'ores et déjà la marinade et immergez-y les crevettes. Réservez au réfrigérateur jusqu'à utilisation.

Servir

- Dans la poêle (à griller), faites chauffer l'huile de tournesol à feu vif.
- Faites-y cuire les crevettes 2 à 3 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites à cœur.
- Servez les crevettes sur les assiettes.
- Accompagnez du chutney de mangue et garnissez des quartiers de citron vert restants.

Bon appétit !



Pain à l'ail fromagé

dip maison à la crème aigre et oignon nouveau | 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, râpe fine, 2x bol

Ingrédients

Demi-baguette (pièce(s))	2
Gouda râpé* (g)	100
Oignon nouveau* (botte(s))	⅓
Gousse d'ail (pièce(s))	2
Crème aigre bio* (g)	200
Parmigiano Reggiano AOP* (g)	40
À ajouter vous-même	
Beurre [végétal] (g)	40
Poivre et sel	À votre goût
* Conserver au réfrigérateur	

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1059 /253
Lipides total (g)	14
Dont saturés (g)	9
Glucides (g)	21
Dont sucres (g)	0,8
Fibres (g)	1
Protéines (g)	10
Sel (g)	0,9

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Sortez le beurre du réfrigérateur.
- Émincez finement l'oignon nouveau. Écrasez ou émincez l'ail.
- Râpez le Parmigiano Reggiano.



Préparer le beurre à l'ail

- Mélangez l'ail, le beurre, les fromages et la partie blanche de l'oignon nouveau dans le bol. Salez et poivrez à votre goût.
- Dans le 2e bol, mélangez la crème aigre avec la partie verte de l'oignon nouveau. Salez et poivrez à votre goût.



Enfourner et servir

- Coupez la demi-baguette en deux.
- Étalez-y le beurre à l'ail.
- Placez le pain sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, puis enfournez-le 12 à 15 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit croustillant et que le fromage soit fondu.
- Servez la demi-baguette avec le dip maison à la crème aigre et oignon nouveau.

Bon appétit !



Flammekueche au saumon fumé

câpres, citron et crème aigre | 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
Saumon fumé à froid* (g)	120
Crème aigre bio* (g)	100
Câpres (g)	30
Oignon rouge (pièce(s))	1
Citron* (pièce(s))	1
Mâche* (g)	80
À ajouter vous-même	
Poivre et sel	À votre goût
* Conserver au réfrigérateur	

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1837 / 439	565 / 135
Lipides total (g)	14	4
Dont saturés (g)	4,7	1,4
Glucides (g)	51	16
Dont sucres (g)	4,3	1,3
Fibres (g)	3	1
Protéines (g)	24	7
Sel (g)	2,9	0,9

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Disposez la flammekueche sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Coupez l'oignon en demi-rondelles.

Garnir la flammekueche

- Réservez 1 cs de crème aigre pour plus tard et étalez le reste sur la flammekueche.
- Garnissez d'oignon et câpres. Salez et poivrez.
- Enfournez la flammekueche 8 à 10 minutes jusqu'à ce qu'elle soit joliment dorée.
- Pendant ce temps, taillez le citron en quartiers.

Servir

- Coupez la flammekueche en parts.
- Déposez-y le saumon fumé, la crème aigre réservée, puis la mâche.
- Accompagnez des quartiers de citron.

Bon appétit !



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)	1305 /312
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.



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 environ.

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 la ciabatta 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.

Enfourner et servir

- Arrosez la ciabatta de miel et éventuellement, d'un peu d'huile d'olive, puis salez et poivrez.
- Enfourez 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 !



Sapin de Noël en pâte feuilletée au saumon fumé

crème fraîche et herbes fraîches | à partager

Mise en bouche

Durée de préparation : 30 - 40 min.



••••• Détachez-moi ! •••••

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, petit bol

Ingrédients

Pâte feuilletée* (roll(s))	1
Saumon fumé à froid* (g)	120
Graines de sésame (sachet(s))	1
Crème fraîche épaisse* (g)	50
Aneth et ciboulette frais* (g)	10
À ajouter vous-même	
Lait [végétal] (splash)	1
Moutarde (cs)	½
Poivre et sel	À votre goût
* Conserver au réfrigérateur	

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1344 /321
Lipides total (g)	21
Dont saturés (g)	10
Glucides (g)	23
Dont sucres (g)	1,7
Fibres (g)	3
Protéines (g)	10
Sel (g)	0,9

Allergènes

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

1



2



3



Ciseler les fines herbes

- Préchauffez le four à 210°C.
- Ciselez les fines herbes.
- Dans le petit bol, mélangez la crème fraîche avec les fines herbes et la moutarde. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Déroulez la pâte feuilletée. Coupez une bande de 2 cm de large environ, le long du bord le plus long, et réservez-la.

Préparez la pâte

- Dans la pâte restante, taillez un grand triangle pour former votre sapin de Noël.
- Placez-le sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et déposez-y la longue bande de pâte au milieu, en veillant à ce qu'elle dépasse du bas du sapin afin de former son tronc.
- Étalez le fromage frais aux herbes sur le triangle, puis déposez-y le saumon fumé.
- Superposez les 2 petits triangles de pâte restants sur le dessus du sapin et appuyez légèrement dessus.

Enfourner et servir

- Pour former les branches, taillez des bandes de 3 cm de large de chaque côté de la bande centrale vers l'extérieur, en veillant à laisser la bande centrale intacte.
- Torsadez les branches 1 ou 2 fois.
- Badigeonnez le sapin avec 1 filet de lait et parsemez-le des graines de sésame.
- Enfourez le sapin de Noël 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré.

Bon appétit !



Banana bread marbré

chocolat au lait et noisettes | 10 tranches

Pâtisserie

Durée de préparation : 60 - 70 min.



• Détachez-moi ! •

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Moule à cake de 25 cm de longueur, grand bol, mixeur à main, papier sulfurisé, casserole en inox, piques à brochettes, bol résistant à la chaleur

Ingrédients

Banane (pièce(s))	3
Pépites de chocolat au lait (g)	200
Noisettes grillées (g)	20
Préparation pour banana bread (g)	400
À ajouter vous-même	
Huile de tournesol (ml)	100
Eau (ml)	90

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1395 /333
Lipides total (g)	17
Dont saturés (g)	5,4
Glucides (g)	39
Dont sucres (g)	23,9
Fibres (g)	2
Protéines (g)	5
Sel (g)	0,5

Allergènes

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

1



2



3



Préparer

- Préchauffez le four à 160°C. Graissez le moule à cake, ou chemisez-le de papier sulfurisé.
- Écrasez 2 bananes à la fourchette (voir conseil). Coupez la 3e en deux dans la longueur. Réservez-la.
- Portez un fond d'eau à ébullition dans la casserole en inox. Placez un bol résistant à la chaleur dessus en veillant à ce qu'il ne touche pas l'eau. Faites fondre 50 g de chocolat dans le bol. Une fois entièrement fondu, laissez-le refroidir un peu.
- Concassez grossièrement les noix.

Préparer la pâte

- Dans le grand bol, mélangez la banane écrasée avec la préparation pour banana bread, l'eau et l'huile de tournesol. Mélangez le tout au fouet, ou au mixeur à main, jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
- Mélangez les noix et le reste des pépites de chocolat à la pâte.
- Ajoutez la moitié de la pâte au bol contenant le chocolat fondu et mélangez bien.
- Versez d'abord la pâte au chocolat dans le moule à cake puis la pâte nature (aux noix et pépites de chocolat). Remuez brièvement avec une pique à brochette ou un couteau dans la pâte pour obtenir un effet marbré.

Servir

- Placez les 2 moitiés de banane sur le dessus et pressez-les légèrement dans la pâte en veillant à ce qu'elles restent visibles.
- Enfournez le banana bread 45 à 55 minutes.
- Vérifiez la cuisson du banana bread en le piquant avec une pique à brochette. Si elle en ressort sèche, le banana bread est prêt !
- Sortez-le du four et laissez-le refroidir 15 minutes dans le moule.

Bon appétit !



Brownie de fête et glaçage au chocolat blanc

biscuits aux épices spéculoos & confiture de fraises | 9 parts

Pâtisserie

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Nous avons dû remplacer les spéculoos en morceaux par des biscuits aux épices spéculoos. Le mode de préparation reste le même. Bon appétit !



• 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, petite casserole en inox

Ingrédients

Œuf* (pièce(s))	2
Préparation pour brownie (g)	400
Pépites de chocolat blanc (g)	100
Biscuits aux épices spéculoos (g)	60
Sucre glace (g)	50
Confiture de fraises (g)	45
À ajouter vous-même	
Lait [végétal] (cs)	3
Eau (ml)	80
Beurre [végétal] (g)	40

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1398 /334
Lipides total (g)	10
Dont saturés (g)	6,0
Glucides (g)	53
Dont sucres (g)	37,6
Fibres (g)	2
Protéines (g)	5
Sel (g)	1,1

Allergènes

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



Préparer la pâte

- Préchauffez le four à 180°C.
- Pesez le beurre, détaillez-le en dés et portez-le à température ambiante.
- Recouvrez un moule à gâteau de 20 x 20 cm ou plat à four de papier sulfurisé.

Enfourner le brownie

- Dans un grand bol, battez les œufs, le beurre, l'eau et la préparation pour brownie en une pâte homogène.
- Versez la pâte dans le moule ou plat à four.
- Enfournerez le brownie 20 à 25 minutes. Il est prêt lorsque des fissures apparaissent sur le dessus.
- Sortez le brownie du four et laissez-le refroidir.

Préparer le glaçage

- Dans une petite casserole en inox, faites chauffer le chocolat blanc et le lait 4 à 5 minutes à feu doux, ou jusqu'à ce que le chocolat blanc ait complètement fondu.
- Hors du feu, ajoutez le sucre glace. Mélangez jusqu'à obtention d'un glaçage lisse. Étalez-le ensuite sur le brownie.
- Déposez quelques cuillerées de confiture de fraises sur le glaçage et incorporez-la légèrement à celui-ci en créant des sortes de sillons.
- Garnissez des biscuits aux épices spéculoos. Coupez le brownie en 9 parts et servez-les.

Bon appétit !



Carrot cake glacé au fromage frais au citron

garni de noix de coco râpée et de pistaches | +/- 10 parts

Pâtisserie

Durée de préparation : 80 - 90 min.



• Détachez-moi ! •

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol, moule à gâteau/tarte de 24 cm de diamètre, râpe, grand bol, râpe fine, mixeur à main, papier sulfurisé, spatule

Ingrédients

Beurre doux* (g)	160
Carotte* (pièce(s))	3
Sucre cristallisé (g)	200
Œuf* (pièce(s))	4
Farine de blé (g)	200
Levure chimique (g)	12
Cannelle en poudre (cc)	1½
Sucre glace (g)	100
Fresco spalmabile - fromage frais* (g)	100
Citron* (pièce(s))	1
Noix de muscade (pointe(s))	2
Noix de coco râpée (g)	40
Pistaches (g)	20
À ajouter vous-même	
Sel (cc)	½
* Conserver au réfrigérateur	

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1190 /284
Lipides total (g)	14
Dont saturés (g)	8,6
Glucides (g)	33
Dont sucres (g)	22,9
Fibres (g)	2
Protéines (g)	5
Sel (g)	0,6

Allergènes

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



Préparer

- Sortez le beurre du réfrigérateur. Pesez-en 160 g, coupez-le en dés et laissez à température ambiante.
- Préchauffez le four à 180°C. Râpez la carotte.
- Recouvrez le moule à gâteau de 24 cm de diamètre de papier sulfurisé.
- Dans le grand bol, mélangez le beurre, le sucre et le sel à la spatule ou au mixeur en une masse crémeuse et aérée. Mélangez-y les œufs un par un.

Préparer la pâte

- Incorporez-y la farine, la levure chimique, la cannelle et 2 pointes de noix de muscade délicatement à la spatule. Ajoutez enfin la carotte et noix de coco râpées à la pâte, toujours à la spatule.
- Versez la pâte dans le moule à gâteau. Enfourez 50 à 60 minutes.
- Concassez grossièrement les pistaches.
- Versez le sucre glace dans le bol. Ajoutez-y le fromage frais cuillère par cuillère et mélangez à la fourchette pour obtenir une masse homogène.

Servir

- Prélevez le zeste du citron et pressez le citron. Ajoutez le zeste au mélange à base de fromage frais et ajoutez un peu de jus de citron à votre goût.
- Contrôlez la cuisson du carrot cake en le piquant avec une pique à brochette. Si elle en ressort propre, le cake est cuit !
- Sortez-le du four et laissez-le refroidir entièrement.
- Étalez le glaçage au fromage frais sur le dessus du gâteau et garnissez des pistaches.

Bon appétit !



Gâteau façon crumble aux pommes

noix et zeste d'orange | à partager

Pâtisserie

Durée de préparation : 75 - 85 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, moule à cake, grand bol, râpe fine, mixeur à main, papier sulfurisé

Ingrédients

Orange* (pièce(s))	1
Beurre doux* (g)	250
Pomme* (pièce(s))	2
Sucre de canne (g)	200
Œuf* (pièce(s))	5
Farine de blé (g)	380
Levure chimique (g)	16
Cannelle en poudre (cc)	2
Noix concassées (g)	40
Crème fraîche liquide* (ml)	200

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1328 /317
Lipides total (g)	17
Dont saturés (g)	9,6
Glucides (g)	30
Dont sucres (g)	14,2
Fibres (g)	1
Protéines (g)	6
Sel (g)	0,4

Allergènes

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

1



2



3



Préparer

- Préchauffez le four à 160°C. Prélevez le zeste de l'orange.
- Coupez le beurre en dés et réservez-le à température ambiante.
- Épluchez les pommes, retirez-en le trognon et coupez-les en quartiers.
- Beurrez un moule à gâteau profond d'un diamètre de 20 cm, ou tapissez-en le fond et les côtés de papier sulfurisé.

Mixer

- Réservez 2 cs de sucre. Ajoutez le beurre et le reste de sucre dans le grand bol. Mixez au mixeur à main jusqu'à obtenir une consistance légère et mousseuse. Ajoutez-y les œufs, 250 g de farine, la levure chimique et la moitié du zeste d'orange puis mixez à nouveau.
- Versez 3 cs du mélange dans le 2e bol. Ajoutez-y la cannelle, 1 cs de sucre et 130 g de farine. Pétrissez le mélange à la main pour obtenir une pâte friable.
- Incorporez les pommes et les noix au mélange dans le grand bol, puis transférez celui-ci dans le moule à gâteau. Versez la pâte friable par-dessus.

Servir

- Enfouez le gâteau 50 à 60 minutes. Ensuite, sortez-le du four et laissez-le refroidir dans le moule 10 à 15 minutes.
- Pendant ce temps, ajoutez la crème fraîche liquide, 1 cs de sucre et le reste du zeste d'orange au bol profond et mélangez le tout au mixeur à main jusqu'à ce que la crème fouettée soit ferme.
- Démoulez le gâteau et déposez-le sur une assiette de service.
- Servez-le avec la crème fouettée à l'orange.

Bon appétit !



Cheesecake au chocolat blanc

décor marbré à la confiture de myrtilles | 12 parts

Pâtisserie

Durée de préparation : 260 - 270 min.



• Détachez-moi ! •

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol, moule à gâteau/tarte de 24 cm de diamètre, mixeur à main, mixeur plongeant, râpe fine, bol mélangeur, casserole en inox, petite casserole en inox, cuillère, bol résistant à la chaleur

Ingrédients

Biscuits aux épices spéculoos (g)	200
Fresco spalmabile - fromage frais* (g)	300
Pépites de chocolat blanc (g)	100
Crème fraîche liquide* (ml)	200
Confiture de myrtilles (g)	30
Citron vert* (pièce(s))	1

À ajouter vous-même

Beurre [végétal] (g)	75
Sucre (g)	50

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1424 /340
Lipides total (g)	19
Dont saturés (g)	12,6
Glucides (g)	29
Dont sucres (g)	19,8
Fibres (g)	1
Protéines (g)	4
Sel (g)	0,6

Allergènes

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



Préparer la base

- Dans un bol mélangeur, réduisez les biscuits aux épices spéculoos en poudre au mixeur plongeant.
- Faites fondre le beurre dans une petite casserole en inox et incorporez-le à la poudre de biscuits aux épices spéculoos.
- Placez le mélange dans un moule à gâteau de 24 cm de diamètre et aplatissez-le bien dans le fond du moule, avec le dos d'une cuillère, pour former la base du cheesecake.
- Réservez la base au réfrigérateur le temps de préparer la couche au fromage frais.

Faire fondre le chocolat

- Dans une casserole en inox, portez un fond d'eau à ébullition et placez-y un bol résistant à la chaleur, en veillant à ce qu'il ne soit pas en contact avec l'eau.
- Ajoutez-y le chocolat blanc et remuez jusqu'à ce qu'il fonde. Ensuite, laissez-le refroidir.
- Une fois le chocolat refroidi - mais toujours fondu - incorporez-y le fromage frais.
- Dans un bol, battez la crème fraîche liquide et le sucre au mixeur à main.

Apprêter et servir

- Prélevez le zeste du citron vert.
- Incorporez la crème fouettée au mélange de chocolat blanc et fromage frais, puis ajoutez-y 1 cc de zeste de citron vert.
- Étalez la préparation au fromage frais sur la base. Répartissez-y quelques cuillères de confiture de myrtilles, puis, avec une fourchette, tracez des tourbillons pour créer un effet marbré.
- Placez le cheesecake au réfrigérateur et laissez-le reposer au moins 4 heures. Garnissez le tout d'1 cc de zeste de citron vert.

Bon appétit !



Scones maison aux noix de pécan

crème miel-mascarpone | 10 portions

Pâtisserie

Durée de préparation : 40 - 50 min.



• Détachez-moi ! •

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients

Farine de blé (g)	260
Levure chimique (g)	8
Lait battu bio* (ml)	150
Mascarpone* (g)	100
Noix de pécan concassées (g)	40
À ajouter vous-même	
Beurre [végétal] (g)	70
Sucre (g)	40
Miel [ou alternative vegan] (cs)	1
Sel (cc)	1

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1423 /340
Lipides total (g)	19
Dont saturés (g)	10,1
Glucides (g)	37
Dont sucres (g)	9
Fibres (g)	2
Protéines (g)	7
Sel (g)	1,2

Allergènes

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

1



2



3



Préparer la pâte

- Préchauffez le four à 180°C. Sortez le beurre du réfrigérateur.
- Dans le grand bol, mélangez la farine, la levure chimique, le sucre et le sel.
- Incorporez-y le beurre en pétrissant, jusqu'à obtenir des miettes.
- Ajoutez-y le lait battu et les noix de pécan. Pétrissez le tout. La pâte doit être lisse et compacte.

Former les scones

- Formez des petites boules de pâte, en utilisant environ 2 cs de pâte pour chacune.
- Déposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Enfourez les scones 10 à 15 minutes.

Servir

- Dans le petit bol, mélangez le mascarpone et le miel, jusqu'à ce que le miel soit complètement incorporé au mascarpone.
- Laissez bien refroidir les scones une fois sortis du four.
- Servez-les sur une assiette et accompagnez de la crème miel-mascarpone.

Bon appétit !

Petit-dej

Faites le plein de vitamines!

1 Baguette garnie de lard et œufs pochés

2 Tartines à l'avocat et au fromage de chèvre frais

3 Smoothie mangue-épinards

Baguette garnie de lard et œufs pochés

20 min. avocat | 2 portions



Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, casserole, essuie-tout, assiette, écumoire

Ingrédients pour 2 personnes

Lard* (tranche(s))	4
Œuf* (pièce(s))	4
Demi-baguette (pièce(s))	2
Avocat (pièce(s))	1
À ajouter vous-même	
Poivre et sel	À votre goût
Vinaigre de vin blanc (cc)	1

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs Nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	842 / 201
Lipides total (g)	9
Dont saturés (g)	2
Glucides (g)	21
Dont sucres (g)	0,6
Fibres (g)	2
Protéines (g)	9
Sel (g)	0,7

Étape 1.

- Préchauffez le four à 200°C.
- Coupez l'**avocat** en deux, retirez-en le noyau et la peau, puis coupez-en la chair en fines tranches.

Étape 2.

- Disposez les **demi-baguettes** et le **lard** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Enfourez 5 à 7 minutes.

Étape 3.

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la 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.

Étape 4.

- Coupez les **demi-baguettes** en deux, dans la longueur, puis étalez l'**avocat** sur les faces tranchées.
- Déposez-y le **lard** et les **œufs pochés**.
- Salez et poivrez à votre goût.

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

Contact

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

Tartines à l'avocat et au fromage de chèvre frais

2 petits-déjeuners pour 2 personnes | 4 portions

10 min.



Ustensiles

-

Ingrédients pour 4 portions

Fromage de chèvre frais* (g)	100
Avocat (pièce(s))	2
Cresson* (g)	20
Ciabatta complète (pièce(s))	4
A ajouter vous-même	
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs Nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	913 /218
Lipides total (g)	11
Dont saturés (g)	3,5
Glucides (g)	19
Dont sucres (g)	0,8
Fibres (g)	5
Protéines (g)	9
Sel (g)	0,7

Allergènes

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

1. Enfouissez la moitié du **pain** 8 à 10 minutes dans un four préchauffé à 180°C.
2. Coupez l'**avocat** en deux, retirez-en le noyau et la peau, puis coupez-en la chair en tranches.
3. Coupez le **pain** en deux dans la longueur puis étalez le **fromage de chèvre frais** sur les faces tranchées.
4. Déposez les tranches d'**avocat** dessus puis garnissez de **cresson**. Salez et poivrez à votre goût.
5. Préparez à nouveau la recette pour un deuxième petit déjeuner le lendemain.

Smoothie mangue-épinards

2 petits-déjeuners pour 2 personnes | 4 portions

10 min.



Ustensiles

Blender ou mixeur (plongeant) avec bol profond

Ingrédients pour 4 portions

Mangue* (pièce(s))	2
Lait demi-écrémé bio* (ml)	500
Yaourt à la grecque bio* (g)	150
Épinards* (g)	200
À ajouter vous-même	
Miel [ou alternative vegan]	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs Nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	251 /60
Lipides total (g)	2
Dont saturés (g)	1,1
Glucides (g)	7
Dont sucres (g)	7,1
Fibres (g)	1
Protéines (g)	3
Sel (g)	0,1

1. Épluchez 1 **mangue** et taillez-la en dés.
2. Ajoutez la **mangue**, 250 ml de lait, 75 g de **yaourt à la grecque** et la moitié des **épinards** au blender ou bol profond.
3. Mixez jusqu'à obtention d'un **smoothie** lisse (voir conseil).
4. Préparez à nouveau la recette pour un deuxième smoothie le lendemain.

Conseil : Ajoutez-y du miel à votre convenance et mélangez.

Bon appétit !



Box Smoothie

3 smoothies frais | 2 portions chacun

Petit-déj

Durée de préparation : 10 - 15 min.



• Détachez-moi ! •

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Mixeur (plongeant) avec bol profond, petit bol

Ingrédients

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

Valeurs nutritionnelles

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

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

Allergènes

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



Smoothie façon piña colada

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

Smoothie Green Booster

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

Smoothie myrtilles & lait de coco

- Épluchez 2 bananes et coupez-les en petits morceaux. Ajoutez-les au blender (ou un 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 blender (ou bol profond), puis mixez en smoothie épais. Si vous le souhaitez, ajoutez un peu de miel à votre goût.
- Versez le smoothie dans 2 verres et garnissez des myrtilles réservées.

Bon appétit !



Smoothie bowl « vert » vegan

avocat, mangue, kiwi et épinards | 2 portions

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

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* (pièce(s))	1
Noix de coco râpée (g)	10

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2351 / 562	461 / 110
Lipides total (g)	35	7
Dont saturés (g)	22,9	4,5
Glucides (g)	50	10
Dont sucres (g)	42,3	8,3
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



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, 250 ml de lait de coco et la majeure partie de la banane et de la mangue au blender, ou bol profond si vous utilisez un mixeur plongeant.
- Mixez le tout en smoothie épais.
- Ajoutez éventuellement 1 filet de lait ou d'eau pour éclaircir le smoothie.

3



Servir

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

Bon appétit !



Pudding 3 façons aux graines de chia

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

Petit-déj

Durée de préparation : 15 - 20 min.



• Détachez-moi ! •

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Grand bol

Ingrédients

Lait de coco (ml)	500
Noix de coco râpée (g)	10
Mangue* (pièce(s))	1
Pomme* (pièce(s))	1
Noix de pécan concassées (g)	10
Cannelle en poudre (cc)	1
Pistaches (g)	20
Fruit de la passion* (pièce(s))	1
Sauce à la fraise (ml)	50
Myrtilles* (g)	125
Graines de chia (g)	100
À ajouter vous-même	
Eau (ml)	100
Miel [ou alternative vegan] (cs)	2

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	666 /159
Lipides total (g)	10
Dont saturés (g)	6,3
Glucides (g)	13
Dont sucres (g)	8,2
Fibres (g)	4
Protéines (g)	2
Sel (g)	0

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

Allergènes

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



Recette 1 : Fruits d'été et pistaches

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

Recette 2 : Façon tarte aux pommes

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

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

Recette 3 : Tropicale

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

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

Bon appétit !



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
Noix de pécan concassées (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



2



3



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

- Épluchez 1 mangue et coupez-la en dés.
- Répartissez $\frac{1}{3}$ du yaourt dans 2 bols.
- Garnissez de mangue, de graines de courge et de $\frac{1}{3}$ des graines de chia.
- Ajoutez du miel à votre goût.

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

- Répartissez $\frac{1}{3}$ du yaourt dans 2 bols.
- Garnissez des myrtilles, des noix de pécan et de $\frac{1}{3}$ des graines de chia.
- Ajoutez du miel à votre goût.

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 $\frac{1}{3}$ du yaourt dans 2 bols.
- Garnissez de la pomme, de la mangue et de $\frac{1}{3}$ des graines de chia.
- Ajoutez du miel à votre goût.

Bon appétit !



Crackers salés pour le petit-déjeuner

3 garnitures différentes | 2 portions par jour

Petit-déj

Durée de préparation : 10 - 15 min.



Détachez-moi ! ↪

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Petit bol

Ingrédients

Avocat (pièce(s))	2
Tomate (pièce(s))	1
Cresson* (g)	20
Crackers (pièce(s))	12
Fresco spalmabile - fromage frais* (g)	100
Tranches de filet de poulet rôti* (g)	120
Fromage à la grecque* (g)	50
Fromage de chèvre frais* (g)	200
A ajouter vous-même	
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	784 /187
Lipides total (g)	13
Dont saturés (g)	6
Glucides (g)	3
Dont sucres (g)	1,2
Fibres (g)	3
Protéines (g)	12
Sel (g)	0,8

* 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



2



3



Variation 1 : avocat, fromage à la grecque et poulet (2 portions)

- Répartissez 4 crackers sur 2 assiettes.
- Coupez 1 avocat en deux, retirez-en le noyau et la peau. Transférez la chair dans le petit bol et écrasez-la bien. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Étalez l'avocat sur les crackers. Disposez la moitié des tranches de poulet rôti dessus.
- Émiettez-y le fromage à la grecque.

Variation 2 : chèvre frais, tomate et cresson (2 portions)

- Répartissez 4 crackers sur 2 assiettes.
- Coupez la tomate en rondelles.
- Étalez le fromage de chèvre sur les crackers.
- Ajoutez la tomate aux crackers puis assaisonnez de sel et de poivre. Garnissez de la moitié du cresson.

Variation 3 : fromage frais, avocat et poulet (2 portions)

- Répartissez 4 crackers sur 2 assiettes.
- Coupez 1 avocat en deux, puis retirez-en le noyau et la peau. Coupez-en la chair en tranches.
- Étalez le fromage frais sur les crackers. Disposez la moitié des tranches de poulet rôti dessus.
- Disposez l'avocat dessus, puis assaisonnez de sel et de poivre. Garnissez de la moitié du cresson.

Bon appétit !



Pancakes de Noël, sauce à l'orange et aux cranberries

garnis de mascarpone | 2 portions

Petit-déj

Durée de préparation : 25 - 30 min.



• Détachez-moi ! •

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Papier aluminium, grand bol, râpe fine, casserole en inox, poêle, fouet

Ingrédients

Farine de blé (g)	150
Levure chimique (g)	8
Lait battu bio* (ml)	200
Œuf* (pièce(s))	2
Cannelle en poudre (cc)	1
Orange* (pièce(s))	1
Chutney de cranberries* (g)	60
Mascarpone* (g)	50
A ajouter vous-même	
Beurre [végétal] (cs)	3

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2975 /711	813 /194
Lipides total (g)	36	10
Dont saturés (g)	21,4	5,8
Glucides (g)	76	21
Dont sucres (g)	17,4	4,7
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	22	5
Sel (g)	2	0,5

Allergènes

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



Préparer la pâte

- Battez les œufs avec le lait battu dans le grand bol mélangeur.
- Ajoutez-y la farine, la levure chimique et la cannelle. Mélangez pour bien incorporer le tout.

Cuire les pancakes

- Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif.
- Versez-y 1 louche de pâte et faites cuire/dorer le pancake 2 minutes de chaque côté. Réservez-le ensuite hors de la poêle, sous une feuille d'aluminium pour le garder chaud.
- Répétez l'opération avec le reste de pâte en ajoutant 1 petite noix de beurre entre chaque cuisson.

Apprêter et servir

- Pendant ce temps, prélevez le zeste de l'orange. Coupez 1 rondelle d'orange par personne pour la garniture et pressez le reste de l'orange.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans la casserole en inox à feu doux. Ajoutez-y 2 cs de jus d'orange, le chutney de cranberries et un peu de zeste d'orange à votre convenance. Laissez mijoter 2 à 3 minutes.
- Servez les pancakes sur les assiettes.
- Déposez-y 1 cuillerée de mascarpone et versez-y la sauce cranberries-orange pour apprêter.

Bon appétit !



Pain perdu sur pain brioché à la banane et au chocolat

mascarpone et beurre de cacahuète | 2 portions

Petit-déj

Durée de préparation : 15 - 20 min.



• Détachez-moi ! •

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Assiette creuse, poêle, fouet

Ingrédients

Banane (pièce(s))	1
Pain brioché (pièce(s))	2
Mascarpone* (g)	25
Œuf* (pièce(s))	2
Beurre de cacahuètes (contenant(s))	2
Lait demi-écrémé bio* (ml)	150
Pépites de chocolat au lait (g)	30
À ajouter vous-même	
Miel [ou alternative vegan]	À votre goût
Sucre (cc)	2
Huile de tournesol (cs)	¼
* Conserver au réfrigérateur	

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2682 / 641	833 / 199
Lipides total (g)	31	10
Dont saturés (g)	12,2	3,8
Glucides (g)	67	21
Dont sucres (g)	27,8	8,6
Fibres (g)	6	2
Protéines (g)	22	7
Sel (g)	1,1	0,3

Allergènes

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

1



2



3



Mélanger

- Pelez la banane et coupez-la en rondelles.
- Dans l'assiette creuse, battez le lait, les œufs et le sucre au fouet.
- Coupez le pain brioché en deux dans la longueur.

Cuire le pain perdu

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif.
- Trempez brièvement les tranches de pain brioché dans le mélange d'œufs - sans les y laisser.
- Mettez-les dans la poêle et faites-les cuire/dorer 4 minutes de chaque côté.
- Pendant ce temps, concassez grossièrement les pépites de chocolat.

Servir

- Servez le pain perdu sur les assiettes. Déposez-y le mascarpone et la banane.
- Garnissez du beurre de cacahuète et des pépites de chocolat.
- Arrosez d'un peu de miel à votre convenance.

Bon appétit !



Œufs gourmands au saumon fumé sur pain brioché

sauce hollandaise et épinards | 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

Grande casserole, essuie-tout, casserole en inox, écumoire, poêle, fouet

Ingrédients

Œuf* (pièce(s))	4
Sauce hollandaise* (g)	100
Épinards* (g)	100
Saumon fumé à froid* (g)	120
Pain brioché (pièce(s))	2

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)	3096 / 740	813 / 194
Lipides total (g)	48	13
Dont saturés (g)	11,5	3
Glucides (g)	40	10
Dont sucres (g)	5,6	1,5
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	36	9
Sel (g)	3,1	0,8

Allergènes

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

1



2



3



Pocher les œufs

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la grande casserole. Lorsque l'eau bout, ajoutez-y le vinaigre (voir conseil).
- Cassez chaque œuf dans un petit verre. Utilisez un fouet pour faire tourbillonner l'eau dans la casserole. Déposez délicatement les œufs - un par un - au centre du tourbillon et portez le feu sur doux.
- Laissez cuire jusqu'à ce que les blancs d'œufs soient complètement cuits et fermes. Comptez environ 2 à 3 minutes.
- Retirez délicatement chaque œuf de la casserole à l'écumoire et déposez-le sur l'assiette recouverte d'essuie-tout pour l'égoutter.

Conseil : Au lieu des œufs pochés, vous pouvez aussi faire cuire les œufs 6 minutes pour un œuf mollet, ou 10 minutes pour un œuf dur.

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. Baissez le feu et déchirez les épinards, en plusieurs fois si nécessaire, au-dessus de la poêle. Ajoutez-y une pincée de sel et de poivre.
- Faites cuire les épinards 1 minute en remuant, ou jusqu'à ce qu'ils commencent à réduire. Retirez-les ensuite du feu.
- Faites chauffer la sauce hollandaise dans la casserole en inox 1 à 2 minutes. Enfournez le pain brioché 3 à 4 minutes.

Servir

- Coupez le pain brioché en deux.
- Déposez les épinards sur les demi-pains briochés.
- Garnissez de saumon fumé.
- Déposez les œufs dessus et versez-y la sauce hollandaise.

Bon appétit !



Croissants au saumon fumé

avocat et fromage frais aux fines herbes | 4 pièces

Petit-déj

Durée de préparation : 10 - 15 min.



... Détachez-moi ! →

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé

Ingrédients

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3025 / 723	1235 / 295
Lipides total (g)	44	18
Dont saturés (g)	20,6	8,4
Glucides (g)	54	22
Dont sucres (g)	9,8	4
Fibres (g)	4	2
Protéines (g)	25	10
Sel (g)	3	1,2

Allergènes

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



Enfourner les croissants

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

Préparer la garniture

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

Garnir les croissants

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

Bon appétit !



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)	3,4	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.



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.

Réchauffer les tortillas

- Pendant ce temps, enveloppez les tortillas dans une feuille d'aluminium. Enfourez-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.

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 !



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

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

Allergènes

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



Préparer

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

Cuire le poulet

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

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

Servir

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

Bon appétit !



Pains bao garnis de crevettes et salade de chou

mayo à la sriracha et gomasio | 2 portions

Déjeuner

Durée de préparation : 15 - 20 min.



• Détachez-moi ! ↘

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol, poêle

Ingrédients

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

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

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



Préparer la salade de chou

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

Cuire les crevettes

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

Servir

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

Bon appétit !




Box festive - mini-poêlées

légumes, viande et poisson/crevettes grillés | 4 portions

Mini-poêlées

Durée de préparation : 75 - 85 min.



Détachez-moi ! 

Ustensiles

2x bol, plat à four, casserole en inox, petit bol, 2x 2x bol

Ingrédients pour 4 personnes

Lard* (tranche(s))	6
Filet de poulet* (pièce(s))	2
Crevettes* (g)	240
Filet de saumon* (pièce(s))	2
Sauce teriyaki (g)	50
Demi-baguette (pièce(s))	4
Beurre doux* (g)	150
Persil plat et ciboulette frais* (g)	40
Gousse d'ail (pièce(s))	3
Courgette* (pièce(s))	1
Poivron* (pièce(s))	2
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	1
Quartiers de pommes de terre* (g)	600
Sauce à la cacahuète* (g)	120
Sauce cocktail* (g)	120
Pomme* (pièce(s))	2
Pâte à cookies au chocolat* (paquet(s))	½
Tomates cerises* (g)	500
Mayonnaise au citron et poivre noir* (g)	100
Cannelle en poudre (cc)	1 ½
Bœuf haché assaisonné à l'italienne (g)	200
Steak (pièce(s))	2
Saucisse de porc, marjolaine et ail (pièce(s))	2

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)	728 /174
Lipides total (g)	11
Dont saturés (g)	3,6
Glucides (g)	11
Dont sucres (g)	3
Fibres (g)	2
Protéines (g)	7
Sel (g)	0,5

Allergènes

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

2025-W50



Préparer le pain et le beurre à l'ail

- Préchauffez le four à 200°C et portez le beurre à température ambiante.
- Ciselez finement la ciboulette et le persil. Émincez l'ail.
- Dans le petit bol, mélangez 125 g de beurre avec les ⅔ des herbes fraîches et de l'ail. Salez et poivrez, puis réservez. Vous servirez le beurre à l'ail avec le pain.
- Enfournerez le pain 6 à 8 minutes.



Préparer la viande

- Placez la viande hachée dans le 3e bol, puis salez et poivrez. Formez des petites boulettes de viande et disposez-les sur une assiette.
- Coupez les saucisses en petits morceaux et le lard en deux. Enroulez ensuite chaque saucisse dans un morceau de lard et disposez-les sur une assiette.
- Coupez le poulet en morceaux de 4 cm et mélangez-le au reste de sauce teriyaki dans le 4e bol.
- Tranchez les steaks en morceaux de 4 cm et disposez-les sur une assiette.
- Faites chauffer la sauce à la cacahuète dans la casserole en inox, à feu moyen-vif.

À table :

- Faites cuire la viande dans les mini-poêlons et accompagnez-la de la sauce à la cacahuète, la mayonnaise au citron et la sauce cocktail.



Rôtir les pommes de terre

- Dans le plat à four, mélangez les pommes de terre avec 2 cs d'huile d'olive. Salez et poivrez à votre goût.
- Enfournerez 6 à 8 minutes.

À table :

- Placez des pommes de terre et 1 cs de beurre à l'ail dans un mini-poêlon. Faites cuire quelques minutes.



Préparer les légumes

- Coupez le poivron en lanières et la courgette en rondelles.
- Dans le 5e bol, mélangez-les avec 2 cs d'huile d'olive et le mélange d'épices du Moyen-Orient. Salez et poivrez à votre goût.
- Servez les tomates dans un bol.

À table :

- Faites cuire la courgette et le poivron dans les mini-poêlons.



Préparer le poisson et les crevettes

- Dans le bol, mélangez les crevettes et 25 g de beurre avec le reste des herbes fraîches et de l'ail. Salez et poivrez.
- Coupez le saumon en dés de 4 cm et ajoutez-les au 2e bol. Mélangez avec la moitié de la sauce teriyaki.

À table :

- Faites cuire les crevettes et le saumon dans les mini-poêlons.



Préparer le dessert

- Retirez le trognon des pommes et taillez-les en dés.
- Dans le 6e bol, mélangez-les avec 1 cc de cannelle.
- Émiettez la moitié de la pâte à cookie dans une assiette (voir conseil).

Conseil : Vous n'utilisez que la moitié de la pâte à cookie. Suivez les instructions sur l'emballage pour préparer des cookies avec le reste de pâte. À table : Faites cuire la pomme dans un mini-poêlon pendant quelques minutes, jusqu'à ce qu'elle ramollisse. Ajoutez-y une couche de pâte à cookie émiettée et poursuivez la cuisson quelques minutes, jusqu'à ce que la pâte soit croustillante.

Bon appétit !

Détachez-moi !




Box fondue | Fondue maison aux 3 fromages

demi-baguettes, charcuterie et légumes à tremper | 4 personnes

Mini-poêlées

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

Grande casserole, râpe fine, 2x casserole avec couvercle, poêle, 2x bol, fouet

Ingrédients pour 4 personnes

Emmental râpé* (g)	400
Gruyère râpé AOP* (g)	300
Gouda râpé* (g)	100
Vin blanc (ml)	374
Noix de muscade (pointe(s))	2
Gousse d'ail (pièce(s))	1
Champignons blonds* (g)	250
Brocoli* (g)	360
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	1
Jambon serrano* (g)	80
Grenailles (g)	400
Tranches de jambon fumé* (tranche(s))	8
Citron* (pièce(s))	¼
Épices italiennes (sachet(s))	½
Tomates cerises rouges (g)	250
Demi-baguette (pièce(s))	4
À ajouter vous-même	
Huile d'olive (cs)	1
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½
Farine (cs)	½
Poivre et sel	À votre goût
* Conserver au réfrigérateur	

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	722 /173
Lipides total (g)	8
Dont saturés (g)	5,2
Glucides (g)	12
Dont sucres (g)	0,9
Fibres (g)	2
Protéines (g)	10
Sel (g)	0,7

Allergènes

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

2025-W50



Cuire les grenailles

- Préchauffez le four à 200°C. Pour les grenailles, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Émiettez-y le bouillon cube.
- Pendant ce temps, lavez les grenailles et coupez les plus grosses éventuellement en deux.
- Ajoutez-les à la casserole et faites-les cuire 12 à 15 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les et réservez-les sans couvercle.



Couper le poivron pointu

- Écrasez ou émincez l'ail. Épépinez le poivron pointu et coupez-le en morceaux de 2 à 3 cm (ils doivent pouvoir tenir sur votre pique à fondue).
- Coupez le citron en 4 et pressez-en 1 quartier au-dessus du bol.
- Dans l'autre bol, mélangez la farine avec ½ cs d'eau. Mélangez bien pour dissoudre les grumeaux éventuels.
- Râpez 2 pointes de noix de muscade.



Cuire le brocoli

- Pour le brocoli, portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans la 2e casserole.
- Détaillez le bouquet de brocoli en fleurettes. Ajoutez-les à la casserole et faites-les cuire 4 à 6 minutes à couvert.
- Ensuite, égouttez-les et réservez-les sans couvercle.



Préparer la fondue

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif dans la casserole à fondue (ou grande casserole) et revenir l'ail 1 à 2 minutes.
- Déglacez avec le vin blanc et le jus de citron, puis portez à ébullition. Ajoutez-y la noix de muscade.
- Ajoutez-y les fromages petit à petit et laissez-les fondre. Remuez bien sans cesse au fouet (voir conseil).
- Ajoutez-y le mélange à base de farine et continuez de bien remuer. Portez doucement à ébullition, mais portez le feu tout de suite sur doux lorsque le tout commence à bouillonner. Laissez mijoter à feu doux 1 à 2 minutes.

Conseil : Afin que le fromage fonde correctement, maintenez le feu sur moyen-vif lorsque vous l'incorporez.



Poêler les champignons

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les champignons 4 à 6 minutes.
- Ajoutez-y les épices italiennes à mi-cuisson, puis salez et poivrez.
- Enfourez les demi-baguettes 5 à 6 minutes jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes et dorées.



Servir

- Déposez la casserole de la fondue sur la table et maintenez au chaud sur un chauffe-plat avec une bougie - ou un chauffe-plat électrique (voir conseil).
- Mettez le brocoli, les champignons, le poivron pointu, les tomates cerises et les grenailles dans des bols séparés.
- Formez des rouleaux de jambon serrano et de jambon, puis disposez-les sur une assiette.
- Coupez les demi-baguettes en tranches. Servez avec les quartiers de citron restants.

Conseil : Si le fromage commence à se figer et que vous n'avez rien pour maintenir la casserole chaude, remettez-la sur le feu et réchauffez brièvement en remuant.

Bon appétit !

Détachez-moi !