

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Presse à panini ou appareil à croque-monsieur

Ingrédients

Pain brioché (pièce(s))	2
Jambon serrano* (g)	40
Brie* (g)	200
Chutney de mangue* (g)	40
Roquette* (g)	20
Ketchup* (g)	60
À ajouter vous-même	
Poivre et sel	à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2644 / 632	1037 / 248
Lipides total (g)	35	14
Dont saturés (g)	21,6	8,5
Glucides (g)	48	19
Dont sucres (g)	14,6	5,7
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	31	12
Sel (g)	3,5	1,4

Allergènes

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

Pain brioché garni de brie et jambon serrano

chutney de mangue et roquette | 2 portions



Déjeuner Durée totale : 15 min.



1. Préparer

- Coupez le **pain brioché** en deux.
- Coupez le **brie** en tranches.

2. Assembler

- Répartissez le **chutney de mangue** sur le **pain brioché**.
- Garnissez le **pain** de **brie**, **jambon serrano** et **roquette**.

3. Griller

- Faites chauffer une presse à panini ou un appareil à croque-monsieur et placez-y le **pain brioché** garni (voir conseil).
- Faites-le griller 5 à 6 minutes, jusqu'à ce que le **fromage** ait fondu.

Conseil : Si vous n'avez pas de presse à panini ou d'appareil à croque-monsieur, vous pouvez aussi préparer le fromage grillé dans une poêle à frire. Faites chauffer 1 noix de beurre dans la poêle à feu moyen et griller le brie 2 à 3 minutes de chaque côté.

4. Servir

- Coupez le **pain brioché garni** en deux.
- Servez-le avec du **ketchup**.

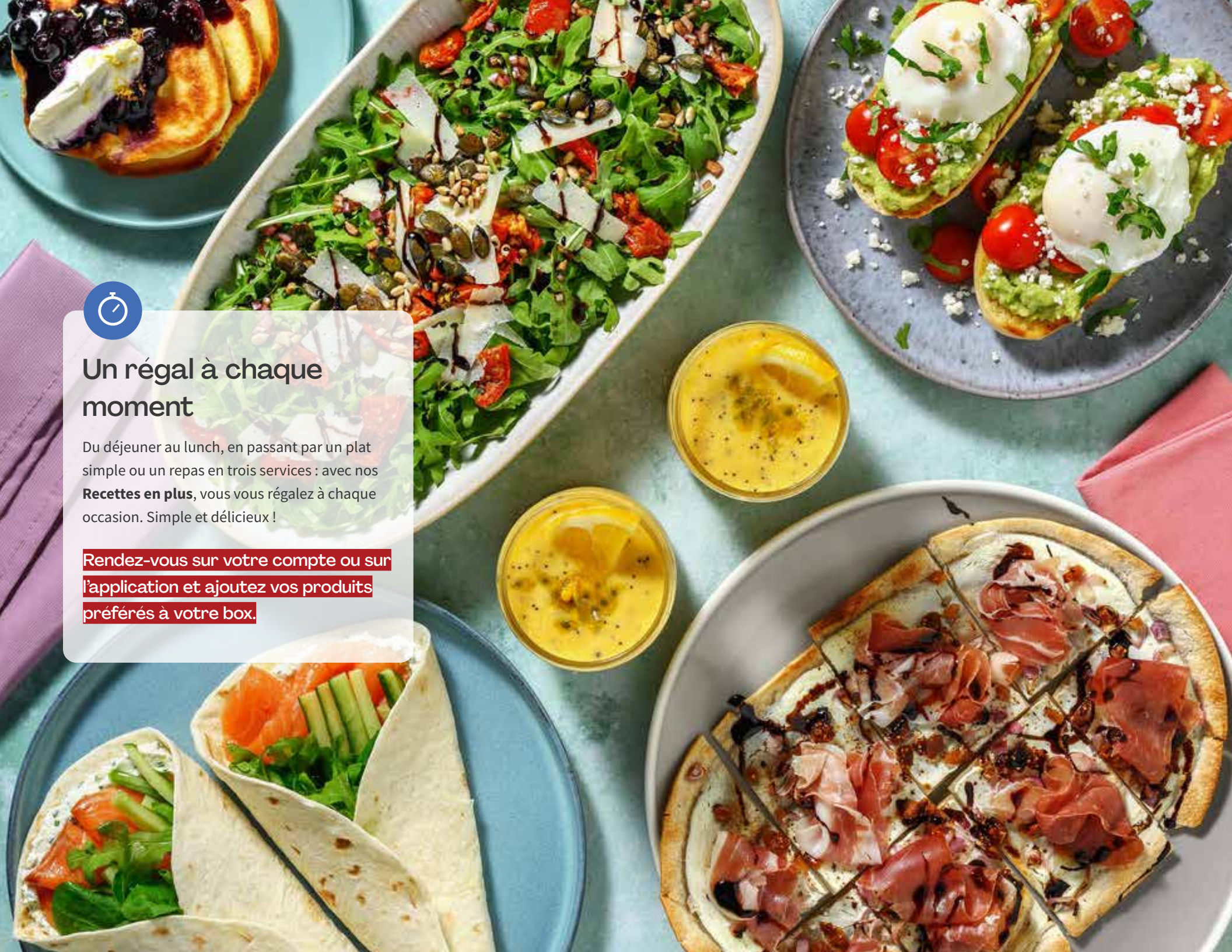
Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients

Banane (pièce(s))	3
Pomme* (pièce(s))	1
Raisins secs (g)	40
Préparation pour banana bread (g)	400
Cannelle en poudre (cc)	3

A ajouter vous-même

Eau (ml)	60
Huile de tournesol (cs)	3

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

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

Banana bread

pomme et raisins secs | +/- 10 tranches



Pâtisserie Durée totale : 70 min.



1. Préparer

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

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

3. Préparer le banana bread

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

2. Préparer la pâte

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

4. Servir

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

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

Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients

Beurre* (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
Fromage frais* (g)	100
Citron* (pièce(s))	1
Noix de muscade (pointe(s))	2
Noix de coco râpée (g)	40
Pistaches (g)	20

A ajouter vous-même

Sel (cc)	½
----------	---

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1193 /285
Lipides total (g)	14
Dont saturés (g)	8,7
Glucides (g)	33
Dont sucres (g)	22,8
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.

Carrot cake et glaçage au fromage frais et citron garni de noix de coco râpée et de pistaches | +/- 10 parts



Pâtisserie Durée totale : 80 min.



1. 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.

3. Préparer la garniture

- Versez le **sucré glace** dans le bol. Ajoutez-y le **fromage frais** cuillère par cuillère et battez à la fourchette pour obtenir une masse homogène.
- 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.
- Concassez grossièrement les **pistaches**.

2. Préparer la pâte

- Dans le grand bol, mélangez le **beurre**, le **sucré cristal** et le sel à la spatule ou au mixeur en une masse crémeuse et aérée.
- Mélangez-y les **œufs** un par un.
- Ajoutez-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. Enfouissez 50 à 60 minutes.

4. Servir

- 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 !



Un régal à chaque moment

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

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

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Grand bol, mixeur (à main), moule à gâteau ou plat à four, papier sulfurisé

Ingrédients

Œuf* (pièce(s))	2
Préparation pour brownie (g)	400
Amandes grillées et salées (g)	40
Pépites de chocolat blanc (g)	100
À ajouter vous-même	
Beurre [végétal] (g)	40

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1652/395
Lipides total (g)	16
Dont saturés (g)	7,5
Glucides (g)	54
Dont sucres (g)	35,8
Fibres (g)	2
Protéines (g)	8
Sel (g)	1,7

Allergènes

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

Brownie aérien au chocolat blanc

préparé avec des amandes salées | +/- 9 parts



Pâtisserie Durée totale : 40 - 50 min.



1. Préparer

- Sortez le beurre du réfrigérateur pour le porter à température ambiante, pesez-le et coupez-le en dés.
- Préchauffez le four à 180°C.
- Recouvrez le moule de 20 x 20 cm de papier sulfurisé (voir conseil).

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

2. Mélanger la pâte

- Concassez grossièrement les **amandes**.
- Dans le grand bol, mélangez la **préparation pour brownie** avec 80 ml d'eau, le beurre et 2 **œufs** jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse (voir conseil).
- Incorporez-y la moitié des **amandes** et **pépites de chocolat blanc**.

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

3. Remplir le moule

- Versez la pâte dans le moule à gâteau recouvert de papier sulfurisé.
- Répartissez le reste d'**amandes** et **chocolat blanc** sur le dessus de la pâte.
- Enfournez le **brownie** 20 à 25 minutes.
- Le **brownie** est prêt lorsque des fissures se sont formées sur le dessus.

4. Servir

- Sortez le **brownie** du four et laissez-le refroidir 5 minutes (voir conseil).
- Coupez-le en 9 parts environ et retirez-les une par une du moule.

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

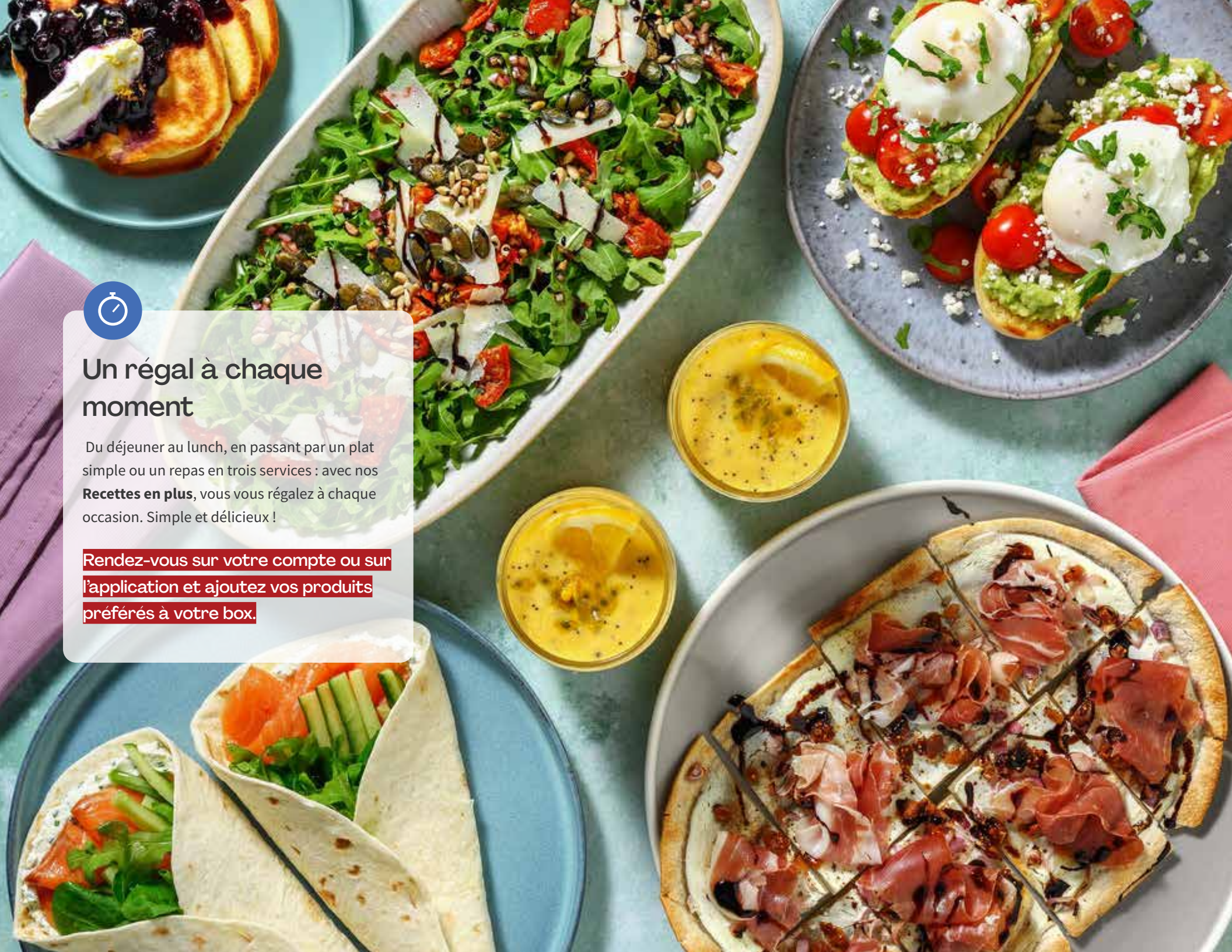
Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

2x bol, film alimentaire, 2x petit bol, râpe fine

Ingrédients

Pomme* (pièce(s))	1
Citron vert* (pièce(s))	½
Mangue* (pièce(s))	1
Citron* (pièce(s))	½
Pépites de chocolat blanc (g)	100
Cranberries séchées (g)	20
Chutney de mangue* (g)	80
Graines de chia (g)	100
Noix de coco râpée (g)	10
Lait demi-écrémé bio* (ml)	500
Yaourt à la grecque* (g)	150
Noix de pécan concassées (g)	20
À ajouter vous-même	
Eau (ml)	100
Miel (cs)	2
Miel	à votre goût
Sel (cc)	1
Poivre et sel	à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	621 / 148
Lipides total (g)	7
Dont saturés (g)	2,9
Glucides (g)	16
Dont sucres (g)	12,7
Fibres (g)	3
Protéines (g)	3
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.

Pudding de chia : 3 variantes

mangue sirupeuse, chocolat blanc & cranberries, pomme & citron vert

3 x petits-déjeuner pour 2 personnes



Petit-déj Durée totale : 15 min.



1. Recette de base

- Dans le bol, mélangez les **graines de chia** avec le **lait**, l'eau, le **yaourt**, 2 cs de miel et le sel.
- Couvrez le bol d'un film alimentaire, réservez-le au réfrigérateur au moins 4 heures, voire toute la nuit.

2. Recette 1 : Mangue sirupeuse

- Épluchez la **mangue** et coupez-en la chair en tranches.
- Dans le 2e bol, mélangez ½ du **pudding aux graines de chia** avec la moitié de la **noix de coco râpée**.
- Répartissez le **chutney de mangue** dans 2 verres.
- Déposez-y le **pudding aux graines de chia** que vous venez de mélanger avec la **noix de coco râpée**.
- Garnissez avec la **mangue** et le reste de **noix de coco râpée**.

3. Recette 2 : Cranberries et chocolat blanc

- Prélevez le zeste du **citron**, puis pressez-le dans le petit bol.
- Hachez grossièrement les **cranberries** et le **chocolat blanc**.
- Répartissez ½ du **pudding aux graines de chia** dans 2 verres. Mélangez-y le jus de **citron**, le zeste, la moitié du **chocolat blanc** et des **cranberries**.
- Garnissez du reste de **cranberries** et **chocolat blanc** (voir conseil).

Conseil : Si vous préférez un petit déjeuner plus sain, omettez le **chocolat blanc** et ajoutez un peu de miel au goût pour plus de douceur.

4. Recette 3 : Pomme et citron vert

- Coupez la **pomme** en petits dés. Prélevez le zeste du **citron vert**. Pressez-le dans le 2e petit bol et mélangez-en la moitié avec les dés de **pomme**.
- Répartissez ½ du **pudding aux graines de chia** dans 2 verres. Mélangez-y le reste du jus de **citron vert**.
- Garnissez des dés de **pomme**, de zeste de **citron vert** et de **noix de pécan**.
- Arrosez d'un peu de miel à votre goût.

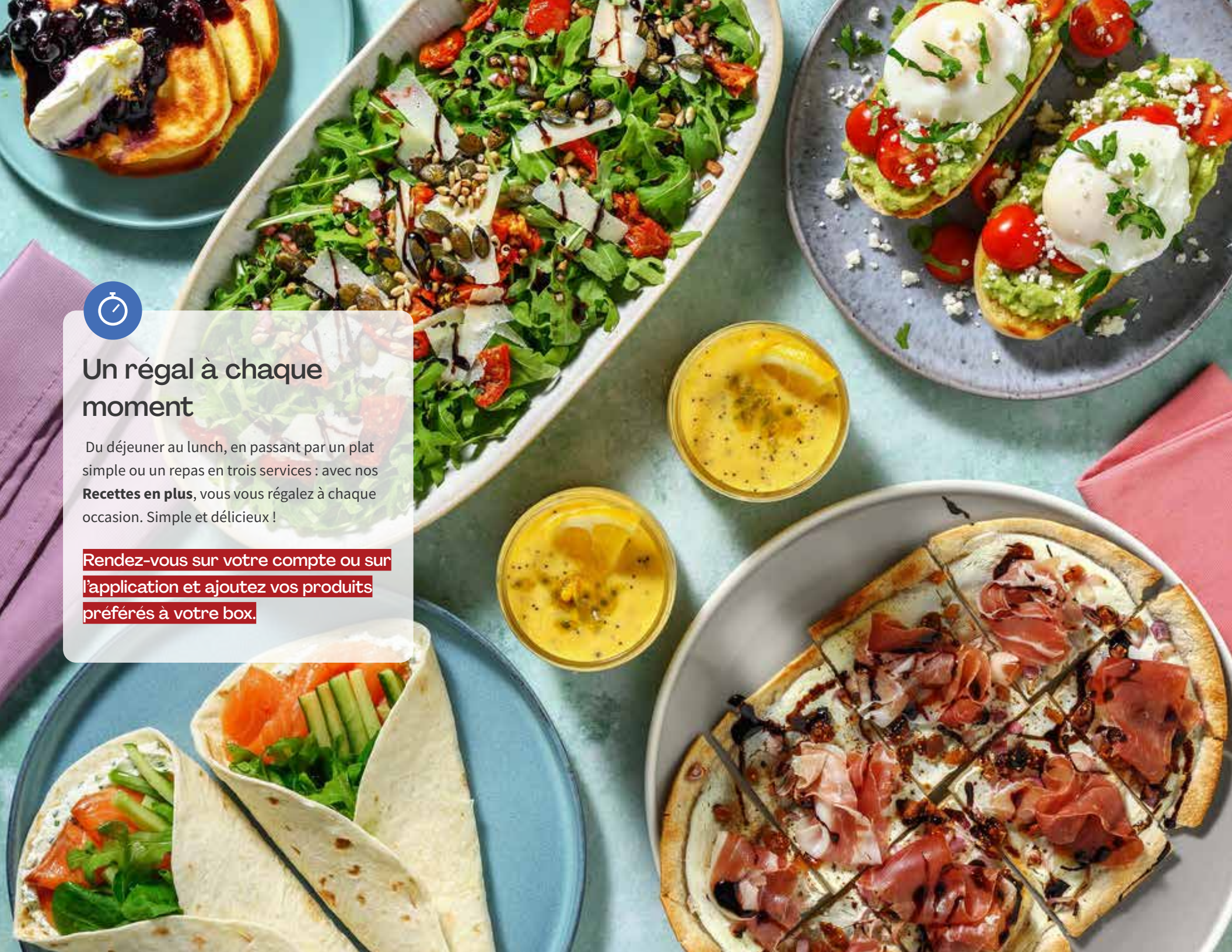
Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Casserole en inox, bol

Ingrédients

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

À ajouter vous-même

Poivre et sel à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g*
Énergie (kJ/kcal)	754 / 180
Lipides total (g)	14
Dont saturés (g)	4,3
Glucides (g)	2
Dont sucres (g)	0,9
Fibres (g)	3
Protéines (g)	6
Sel (g)	0,5

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

Allergènes

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

Crackers salés petit déjeuner

3 variations | 2 portions par jour



Petit déj Durée totale : 10 - 15 min.



1. Option 1 : Fromage frais, jambon fumé et mâche

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

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

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

3. Option 3 : Œufs durs, cresson et curry

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

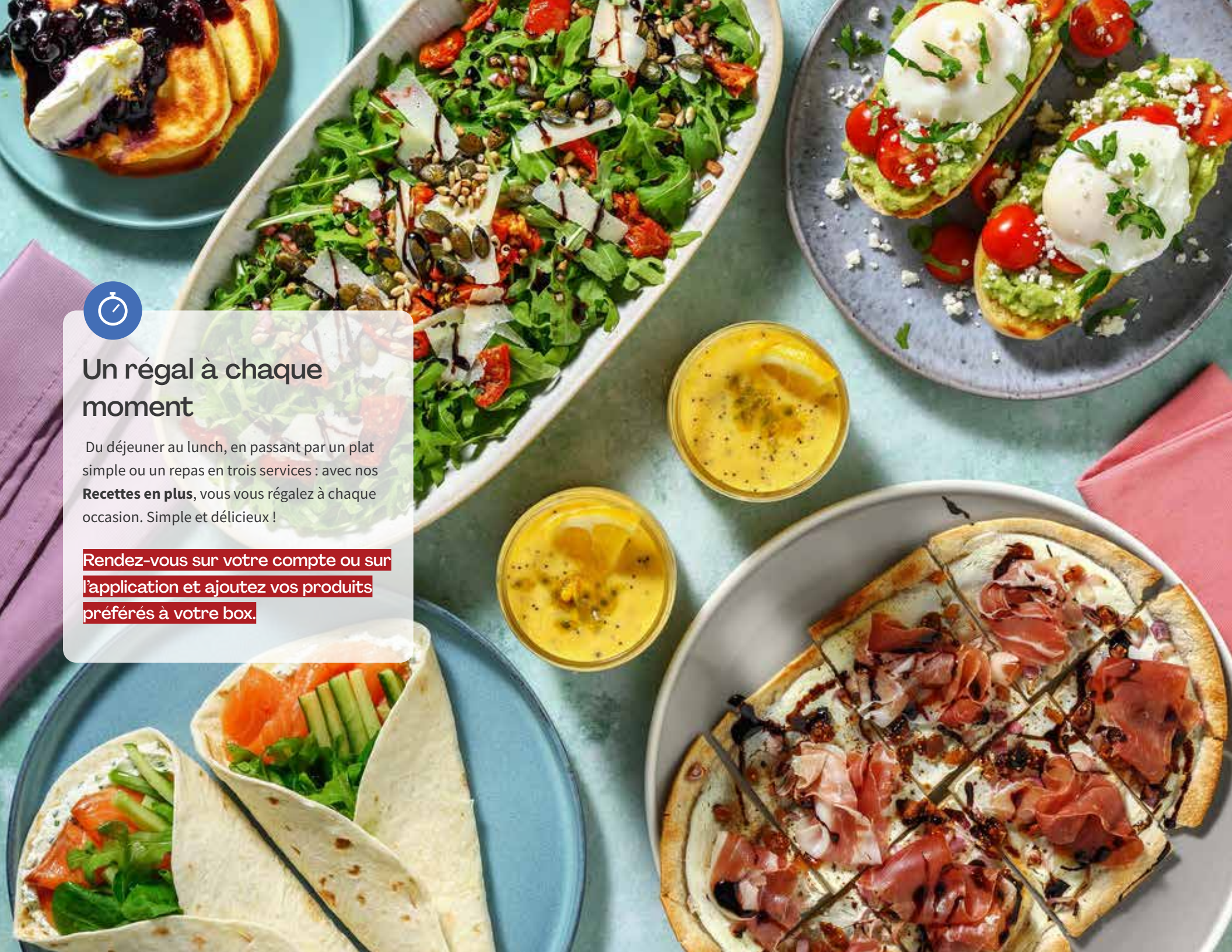
Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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



Avant d'enfiler le tablier

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

Ingrédients

Fromage blanc maigre* (ml)	1000
Poire* (pièce(s))	2
Pomme* (pièce(s))	2
Graines de chia (g)	100
Confiture de myrtilles (g)	15
Flocons d'avoine (g)	150
Myrtilles* (g)	125

À ajouter vous-même

Miel À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g*
Énergie (kJ/kcal)	439 / 105
Lipides total (g)	2
Dont saturés (g)	0,3
Glucides (g)	14
Dont sucres (g)	6,5
Fibres (g)	3
Protéines (g)	6
Sel (g)	0,1

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

Allergènes

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

Bols petit-déjeuner au fromage blanc et fruits frais

3 variations : 2 portions par jour



Petit-déj Durée totale : 5 - 10 min.



1. Fromage blanc garni de myrtilles et de graines de chia

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

2. Fromage blanc garni de poire, flocons d'avoine et graines de chia

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

3. Fromage blanc garni de pomme, confiture de myrtille et graines de chia

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

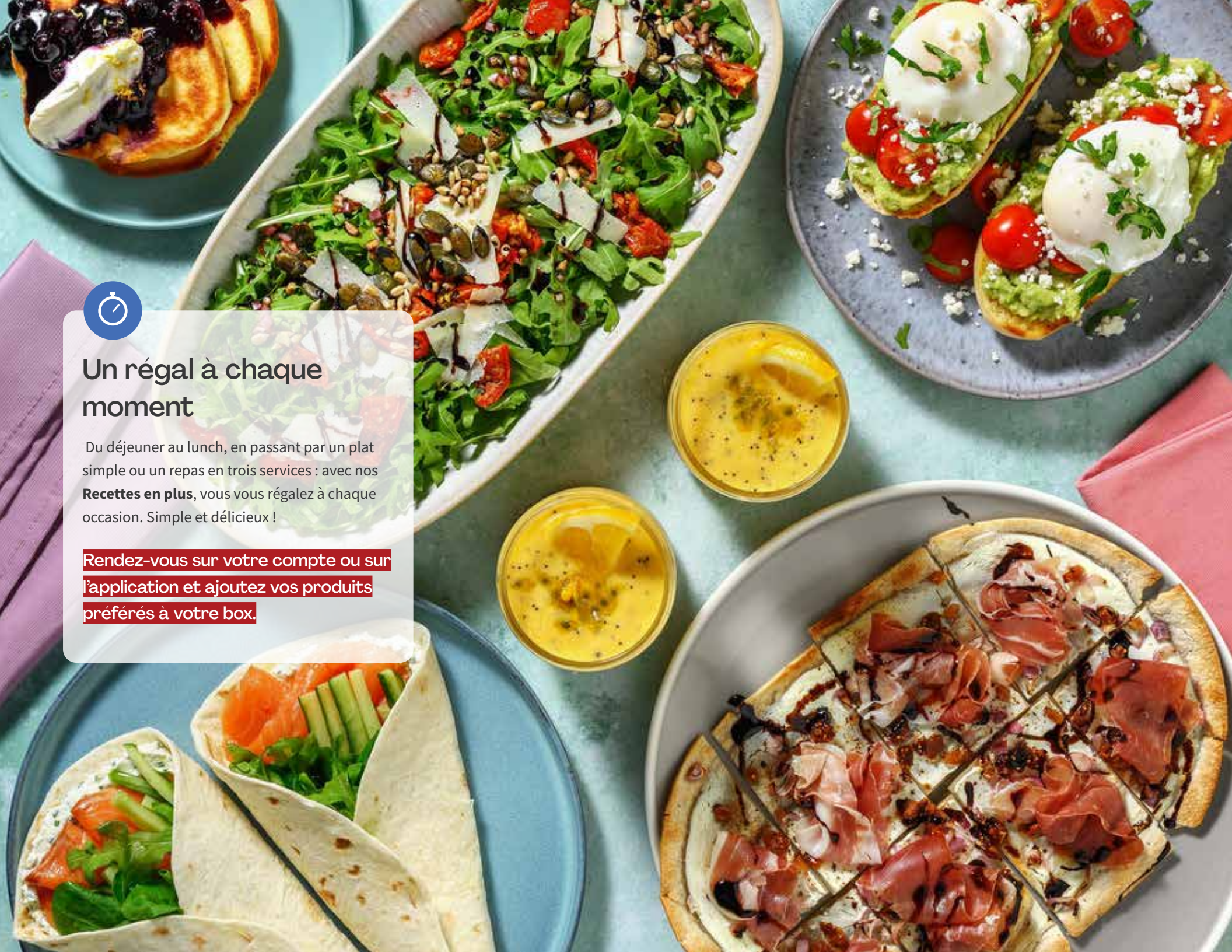
Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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



Box fondue | Fondue maison aux 3 fromages

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

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Emmental râpé



Gruyère râpé AOP



Gouda râpé



Vin blanc



Noix de muscade



Gousse d'ail



Champignons blancs



Brocoli



Poivron rouge pointu



Jambon serrano



Grenailles



Tranches de jambon fumé



Citron



Épices italiennes



Tomates cerises rouges



Demi-baguette



Qu'avez-vous pensé de cette recette ? Scannez le QR code pour donner votre avis !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Grande casserole, 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)	664 / 159
Lipides total (g)	9
Dont saturés (g)	5,4
Glucides (g)	10
Dont sucres (g)	0,8
Fibres (g)	2
Protéines (g)	10
Sel (g)	0,8

Allergènes

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

Box fondue | Fondue maison aux 3 fromages



1. 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 (voir tableau des ingrédients).
- 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.



4. Préparer

- Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Épipinez le **poivron rouge 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**.



2. Cuire le brocoli

- Pour le **brocoli**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la 2e casserole. Ajoutez-y 1 pincée de sel.
- Pendant ce temps, détaillez le bouquet de **brocoli** en fleurettes et ajoutez-les à la casserole. Faites-les cuire 4 à 6 minutes à couvert.
- Égouttez et réservez sans couvercle.



5. Préparer la fondue

- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive à feu moyen-vif dans la casserole à fondue ou grande casserole et cuire l'**ail** 1 à 2 minutes.
- Déglacez avec le **vin blanc** et le jus de **citron**, puis portez à ébullition. Ajoutez la **noix de muscade**.
- Ajoutez les **fromages râpés** en plusieurs fois et laissez-les fondre. Remuez bien sans cesse au fouet (voir conseil).
- Ajoutez le mélange à base de farine et continuez de remuer. Portez la **fondue au fromage** doucement à ébullition, puis portez le feu tout de suite sur doux lorsqu'elle bouillonne. 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.



3. Cuire à la poêle

- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les **champignons** (non coupés) 4 à 6 minutes.
- Ajoutez-y les **épices italiennes** à mi-cuisson puis salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, enfournez les **demi-baguettes** 5 à 6 minutes pour qu'elles soient croustillantes et dorées.



6. Servir

- Servez la casserole avec la **fondue de fromage** à table et maintenez-la chaude sur un chauffe-plat avec une bougie ou 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 avec le **jambon serrano** et le **jambon** et disposez-les sur une belle assiette.
- Coupez les **demi-baguettes** en tranches. Servez les quartiers de **citron** restants.

Conseil : Si vous n'avez rien pour maintenir la casserole de fondue au chaud et que le fromage commence un peu à se figer, remettez brièvement la casserole sur le feu et réchauffez en remuant jusqu'à ce qu'il fonde à nouveau.

Box Smoothie

Faites le plein de vitamines!

- 1 Smoothie au fruit de la passion
mangue et yaourt
- 2 Smoothie à la mangue et noix de coco râpée
au yaourt entier
- 3 Smoothie myrtilles-fruit de la passion
jus d'orange

Contact

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

Smoothiebox

Smoothie au fruit de la passion

mangue et yaourt | 2 portions

10 min.



Ustensiles

Mixeur (plongeant) avec bol profond

Ingrédients pour 2 personnes

Fruit de la passion* (pièce(s))	4
Mangue* (pièce(s))	1
Yaourt entier bio* (g)	100
Lait demi-écrémé bio* (ml)	200
A ajouter vous-même	
Miel [ou alternative vegan]	à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs Nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	841 /201	239 /57
Lipides total (g)	4	1
Dont saturés (g)	2,2	0,6
Glucides (g)	28	8
Dont sucres (g)	27,6	7,8
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	8	2
Sel (g)	0,2	0,1

Allergènes

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

Étape 1.

- Épluchez 1 **mangue** et taillez-la en dés.
- Coupez 3 **fruits de la passion** en deux et sortez-en la chair.

Étape 2.

- Placez le **mangue** et les **fruits de la passion** dans le blender (ou bol profond si vous utilisez un mixeur plongeant).
- Ajoutez le **yaourt** et le **lait**, puis mixez au blender (ou mixeur plongeant) jusqu'à obtention d'un mélange homogène.

Étape 3.

- Ajoutez du miel à votre goût.

Étape 4.

- Versez le **smoothie** dans 2 verres.
- Coupez 1 **fruit de la passion** en deux et sortez-en la chair. Déposez-la sur les **smoothies**.

Smoothie à la mangue et noix de coco râpée

au yaourt entier | 2 portions

10 min.



Ustensiles

Mixeur (plongeant) avec bol profond

Ingrédients pour 2 personnes

Mangue* (pièce(s))	2
Yaourt entier bio* (g)	100
Lait demi-écrémé bio* (ml)	200
Noix de coco râpée (g)	10
À ajouter vous-même	
Miel [ou alternative vegan]	à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs Nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1096 / 262	288 / 69
Lipides total (g)	7	2
Dont saturés (g)	5	1,3
Glucides (g)	39	10
Dont sucres (g)	38,4	10,1
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	7	2
Sel (g)	0,2	0

Allergènes

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

Étape 1.

- Épluchez la **mangue**.
- Taillez-la en dés.

Étape 2.

- Transférez la **mangue**, le **yaourt** et le **lait** dans le blender (ou le bol profond si vous utilisez un mixeur plongeant).
- Mixez le tout au blender (ou mixeur plongeant) jusqu'à obtention d'une consistance lisse.

Étape 3

- Ajoutez du miel à votre goût.

Étape 4.

- Versez le **smoothie** dans 2 verres.
- Saupoudrez-le de **noix de coco râpée**.

Smoothie myrtilles-fruit de la passion

jus d'orange | 2 portions

5 min.



Ustensiles

Mixeur (plongeant) avec bol profond

Ingrédients pour 2 personnes

Myrtilles* (g)	125
Fruit de la passion* (pièce(s))	2
Orange* (pièce(s))	4

À ajouter vous-même

Miel [ou alternative vegan]	à votre goût
-----------------------------	--------------

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs Nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	644 / 154	207 / 49
Lipides total (g)	0	0
Dont saturés (g)	0	0
Glucides (g)	28	9
Dont sucres (g)	25,7	8,3
Fibres (g)	8	3
Protéines (g)	4	1
Sel (g)	0	0

Étape 1.

- Coupez 4 **oranges** en deux et pressez-les.
- Coupez 2 **fruits de la passion** en deux.

Étape 2.

- Sortez la chair des **fruits de la passion**, puis placez-les dans le blender (ou bol profond si vous utilisez un mixeur plongeant).
- Ajoutez le **jus d'orange** et les $\frac{2}{3}$ des **myrtilles**, puis mixez au blender (ou mixeur plongeant) en **smoothie** homogène.

Étape 3

- Ajoutez-y du miel à votre goût.

Étape 4.

- Versez le **smoothie** dans 2 verres.
- Garnissez du reste de **myrtilles**.

Bon appétit !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	949 /227
Lipides total (g)	14
Dont saturés (g)	4
Glucides (g)	18
Dont sucres (g)	2,8
Fibres (g)	1
Protéines (g)	6
Sel (g)	0,8

Allergènes

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

Nachos garnis et guacamole maison

jalapeños et crème aigre | 4 portions



Mise en bouche Durée totale : 30 min.



1. Préparer

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

2. Couper

- Coupez l'**avocat** en deux et retirez-en le noyau et la peau.
- Détaillez-en la chair en dés et ajoutez-les au grand bol. Détaillez la **tomate** en petits dés.
- Émincez finement l'**échalote**. Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Coupez le **citron vert** en deux.

3. Préparer le guacamole

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

4. Servir

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

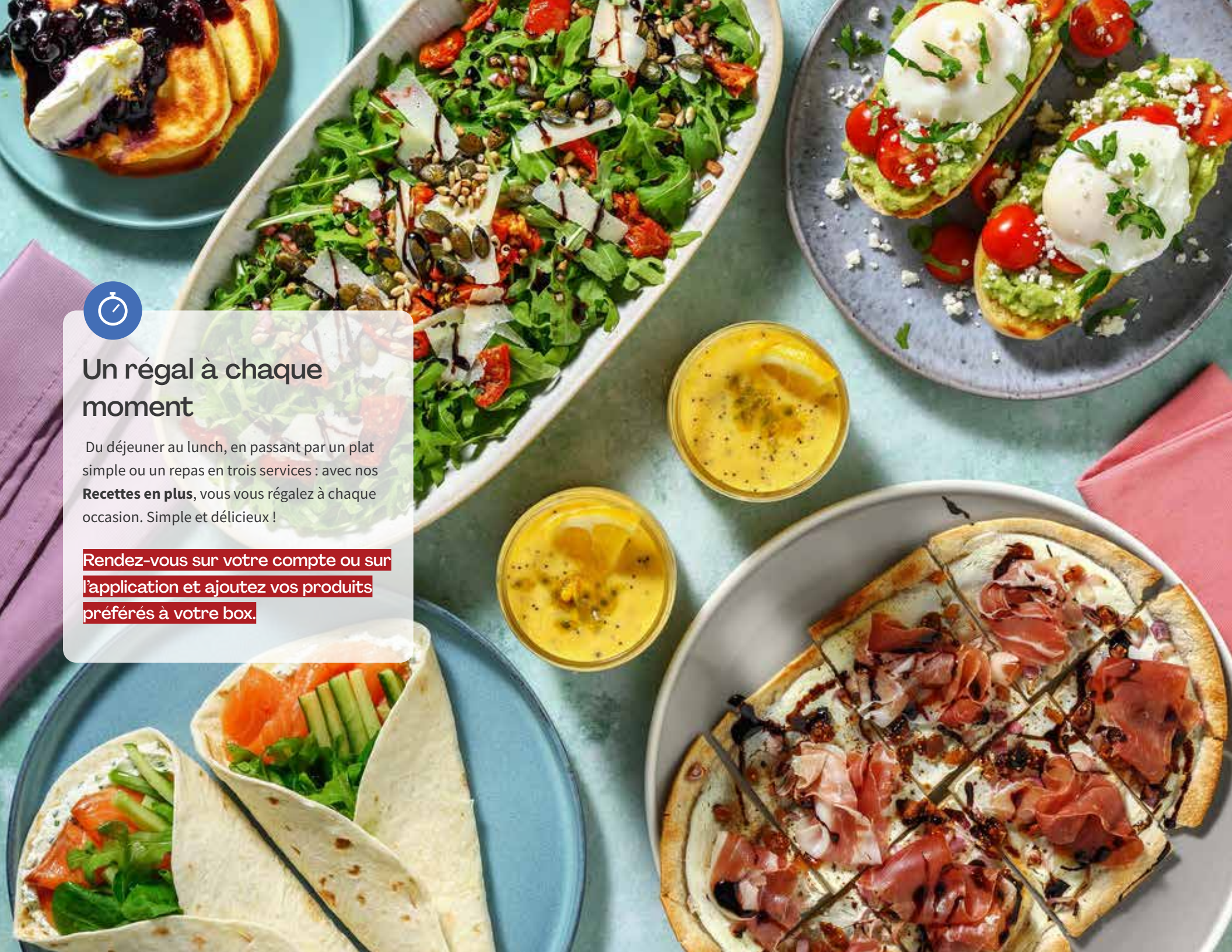
Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Grand bol, film alimentaire

Ingrédients

Thon au naturel (boîte(s))	1
Mangue* (pièce(s))	1
Oignon nouveau* (botte(s))	½
Coriandre et menthe fraîches* (g)	10
Little gem* (pièce(s))	2
Avocat (pièce(s))	1
Tortillas (pièce(s))	4
Houmous* (g)	160
Tomates cerises rouges (g)	125
Amandes grillées et salées (g)	40
Orange* (pièce(s))	2
[Mini-]concombre* (pièce(s))	1
A ajouter vous-même	
Mayonnaise [végétale] (cs)	2
Poivre et sel	à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	4619 /1104	519 /124
Lipides total (g)	63	7
Dont saturés (g)	7,8	0,9
Glucides (g)	86	10
Dont sucres (g)	34,3	3,9
Fibres (g)	20	2
Protéines (g)	33	4
Sel (g)	2,7	0,3

Allergènes

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

Box Bento : wraps de salade de thon

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



Déjeuner Durée totale : 15 min.



1. Préparer la salade de thon

- Coupez l'**oignon nouveau** en fines rondelles. Ciselez grossièrement la **coriandre** et la **menthe**.
- Pelez la **mangue** et détaillez-en la chair en dés.
- Égouttez le **thon** et ajoutez-le au grand bol.
- Ajoutez-y la mayonnaise, l'**oignon nouveau**, la **coriandre** et la **menthe**. Mélangez bien. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

2. Préparer les wraps

- Coupez l'**avocat** en deux et retirez-en le noyau et la peau. Détaillez-en la chair en tranches.
- Retirez le noyau dur de la **little gem** et détachez-en les feuilles.
- Ajoutez-en quelques unes à chaque **tortilla**. Répartissez la **salade de thon**, la **mangue** et l'**avocat** sur les **tortillas**.
- Enroulez les **tortillas** en **wraps** et mettez-en 2 dans votre boîte à lunch (voir conseil).

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

3. Couper

- Coupez le **concombre** en deux dans la longueur et ensuite en bâtonnets.
- Épluchez l'**orange** et détachez-en les quartiers.

4. Préparer la boîte à lunch

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

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

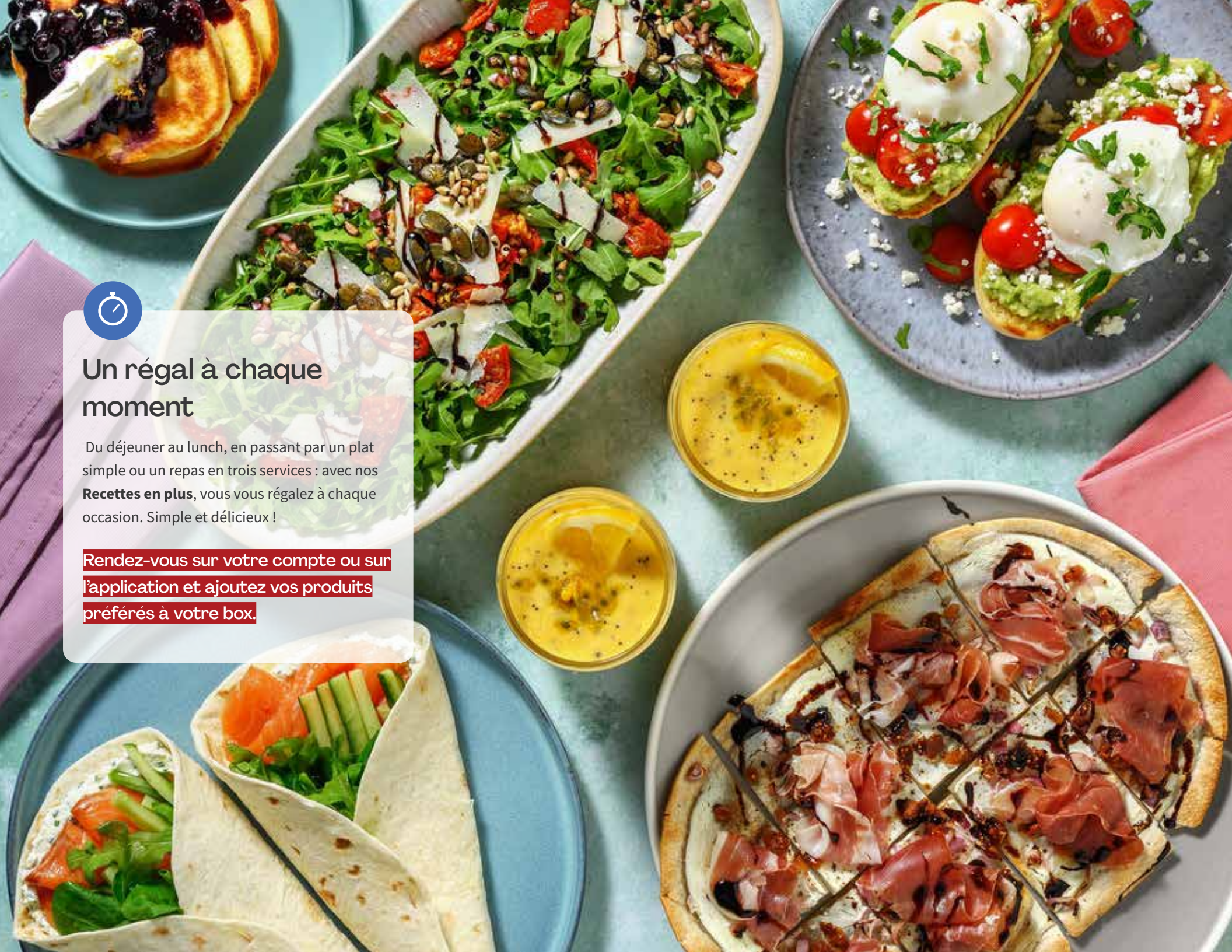
Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Film alimentaire, poêle

Ingrédients

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

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

Box Bento : wraps au poulet et à l'avocat

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



Déjeuner Durée totale : 15 min.



1. Préparer

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

3. Couper

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

2. Préparer les wraps

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

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

4. Préparer la bento

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

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

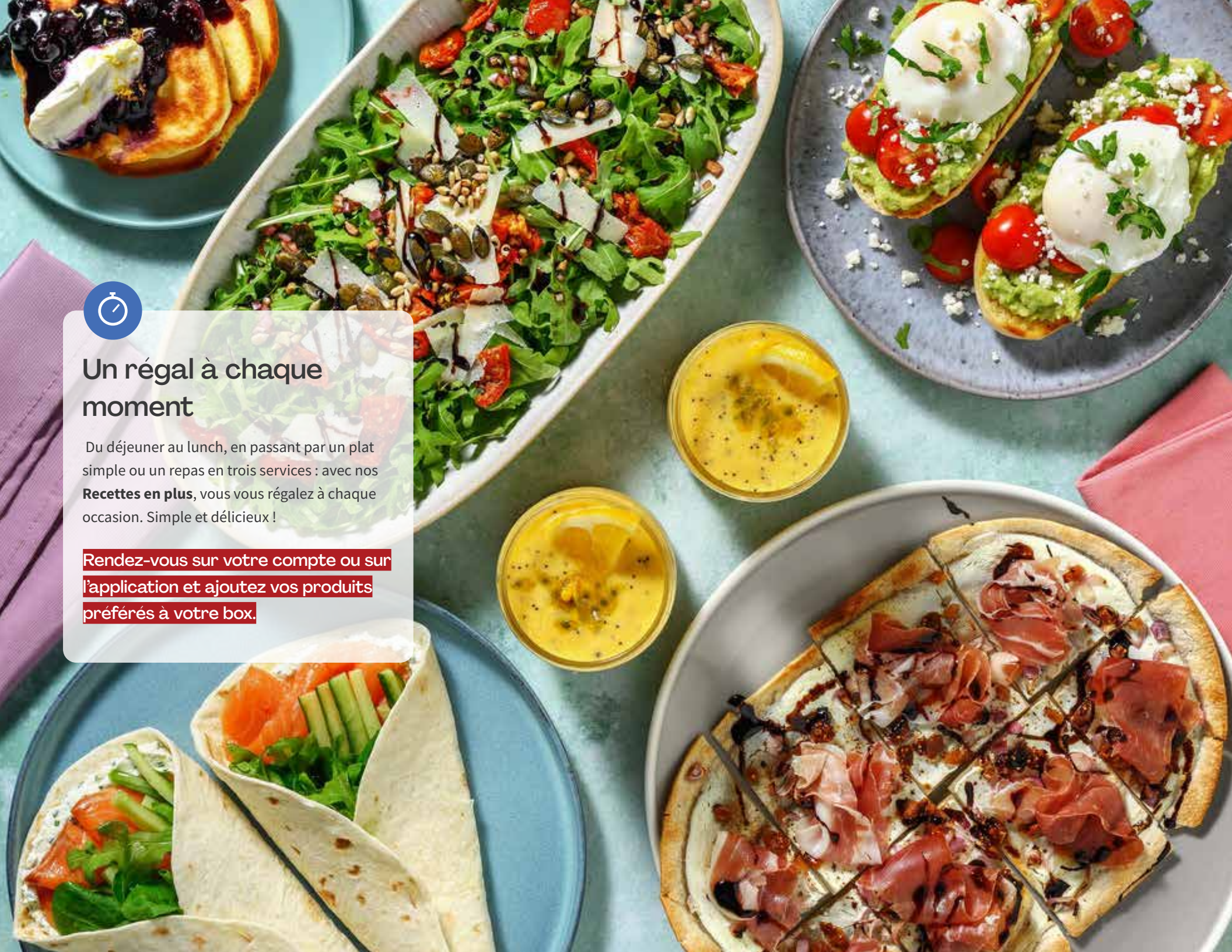
Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1575 /376
Lipides total (g)	20
Dont saturés (g)	2,6
Glucides (g)	38
Dont sucres (g)	17,5
Fibres (g)	5
Protéines (g)	9
Sel (g)	0,5

Allergènes

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

Granola d'hiver fait maison

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



Petit-déj Durée totale : 60 min.



1. Préparer

- Préchauffez le four à 160°C.
- Hachez grossièrement les **amandes**.
- Retirez le trognon de la **pomme** et taillez-la en dés.
- Disposez-la de façon uniforme sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

2. Mélanger le granola

- Dans le grand bol mélangeur, mélangez les **flocons d'avoine**, la cassonade, les **épices pour spéculoos**, les **noix de pécan** et les **graines de courge**.
- Dans l'autre bol, mélangez le **beurre de cacahuètes**, l'huile d'olive et le miel. Ajoutez-y 1 pincée de sel.
- Ajoutez le mélange à base de **beurre de cacahuètes** au grand bol mélangeur et mélangez le **granola**.

3. Enfourner le granola

- Étalez uniformément le **granola** sur l'autre plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-le 40 à 45 minutes.
- Remuez toutes les 10 à 15 minutes de façon à ce qu'il soit uniformément doré.
- Enfourez la **pomme** 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce qu'elle soit sèche. Sortez-la du four et laissez-la refroidir.

4. Servir

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

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

Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol, petit bol, poêle

Ingrédients

Mini-pide turc (pièce(s))	2
Gousse d'ail (pièce(s))	½
Dip de bruschetta* (g)	80
Tomate (pièce(s))	1
Émincés de poulet aux épices méditerranéennes* (g)	200
Persil plat frais* (g)	10
Roquette et mâche* (g)	40
Yaourt entier bio* (g)	50
À ajouter vous-même	
Poivre et sel	À votre goût
Huile d'olive (cs)	1

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2033 / 486	607 / 145
Lipides total (g)	17	5
Dont saturés (g)	4,2	1,3
Glucides (g)	54	16
Dont sucres (g)	7,2	2,2
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	29	9
Sel (g)	2,4	0,7

Allergènes

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

Pain turc garni de poulet à la méditerranéenne

dip de bruschetta et sauce au yaourt à l'ail | 2 portions



Déjeuner Durée totale : 15 min.



1. Préparer

- Préchauffez le four à 180°C.
- Enfourez le **pain turc** 5 à 8 minutes.

2. Cuire le poulet

- Dans la poêle, faites chauffer l'huile d'olive et cuire le **poulet** 6 à 8 minutes à feu moyen-vif.

3. Préparer les garnitures

- Pendant ce temps, taillez la **tomate** en dés.
- Dans le bol, mélangez le **dip de bruschetta** et la **tomate**.
- Émincez l'**ail** et ciselez finement le **persil**.
- Dans le petit bol, mélangez le **yaourt**, l'**ail** et la moitié du **persil**.
- Assaisonnez la **sauce au yaourt** et le mélange **dip de bruschetta-tomate** de sel et de poivre à votre goût.

4. Servir

- Ouvrez le **pain turc** au couteau et garnissez-le de **roquette** et **mâche**, du mélange de **dip de bruschetta-tomate** et du **poulet**.
- Arrosez de **sauce au yaourt à l'ail**.
- Parsemez du reste de **persil**.

Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, poêle

Ingrédients

Œuf* (pièce(s))	4
Avocat (pièce(s))	2
Cresson* (g)	20
Ciabatta blanche (pièce(s))	2
Tomate (pièce(s))	1
A ajouter vous-même	
Lait [végétal] (splash)	1
Beurre [végétal] (cs)	1
Huile d'olive (cs)	½
Poivre et sel	à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3079 / 736	748 / 179
Lipides total (g)	50	12
Dont saturés (g)	11,2	2,7
Glucides (g)	43	10
Dont sucres (g)	3,8	0,9
Fibres (g)	6	2
Protéines (g)	25	6
Sel (g)	1,2	0,3

Allergènes

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

Toasts d'avocat aux œufs brouillés

cresson et tomate | 2 portions



Petit-déj Durée totale : 20 - 25 min.



1. Préparer

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

2. Griller le pain

- Coupez le **petit pain** en deux dans la longueur et arrosez-en les deux moitiés d'huile d'olive.
- Déposez-le sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-le 5 à 7 minutes.

3. Cuire les œufs brouillés

- Dans le bol, battez les **œufs** et le lait. Salez et poivrez.
- Dans la poêle, faites fondre le beurre à feu moyen et cuire les **œufs brouillés** 5 à 6 minutes.

4. Servir

- Placez les **toasts** sur les assiettes et tartinez-les d'**avocat**.
- Déposez la **tomate** et les **œufs brouillés** par-dessus.
- Garnissez du **cresson**.
- Assaisonnez éventuellement de sel et de poivre à votre goût.

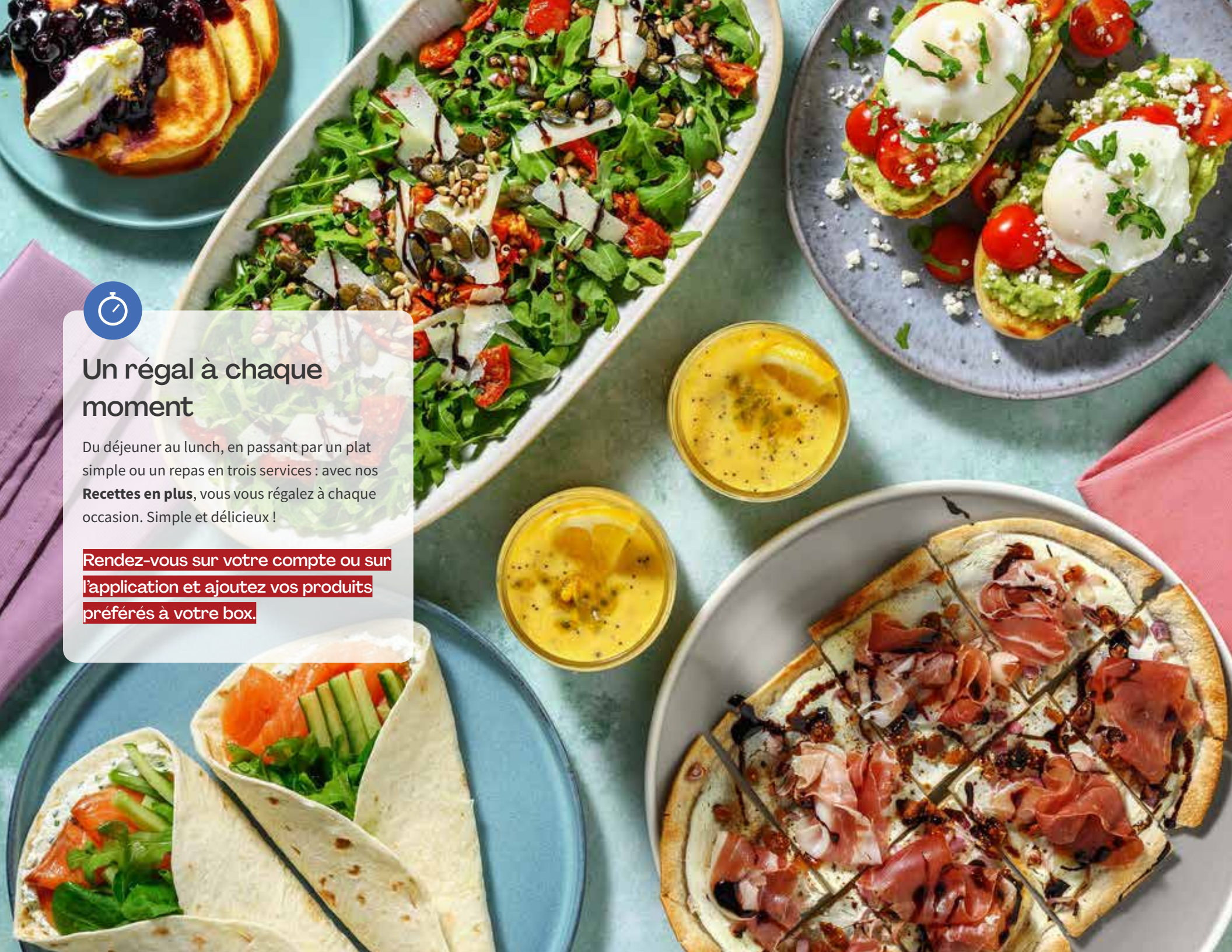
Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol, film alimentaire

Ingrédients

Flocons d'avoine (g)	400
Lait demi-écrémé bio* (ml)	1000
Yaourt à la grecque bio* (g)	150
Graines de chia (g)	100
Mélange de cranberries et noix (g)	120
Pomme* (pièce(s))	2
Mangue* (pièce(s))	1
Pistaches (g)	40
Graines de courge (g)	40
Confiture de myrtilles (g)	30
Myrtilles* (g)	125

À ajouter vous-même

Miel [ou alternative vegan]	à votre goût
Sel (cc)	½

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	720 /172
Lipides total (g)	7
Dont saturés (g)	1,4
Glucides (g)	20
Dont sucres (g)	7,8
Fibres (g)	4
Protéines (g)	6
Sel (g)	0,2

Allergènes

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

Overnight oats

pomme & noix | mangue & pistaches | pomme & myrtilles



Petit-déj | Durée totale : 10 min.



1. Recette de base

- Dans le bol, mélangez les **flocons d'avoine**, le **lait**, le **yaourt**, les **graines de chia** et 1 pincée de sel.
- Couvrez le bol de film alimentaire et réservez-le toute la nuit au réfrigérateur, ou au minimum 6 heures.

2. Recette 1 : Pomme-noix (2 portions)

- Répartissez ½ du **overnight oats** dans 2 bols.
- Retirez le trognon de 1 **pomme** et coupez-la en dés. Mélangez-en les ⅔ ainsi que le **mélange de noix et cranberries** avec le **overnight oats** dans les bols.
- Si vous aimez les saveurs sucrées, ajoutez du miel à votre goût.
- Garnissez l'**overnight oats** des dés de **pomme** restants.

3. Recette 2 : Mangue-pistache (2 portions)

- Répartissez-y ½ du **overnight oats** dans 2 bols.
- Épluchez la **mangue** et coupez-en la chair en dés.
- Ajoutez la moitié de la **mangue** aux bols et mélangez.
- Garnissez l'**overnight oats** du reste de **mangue** et des **pistaches**. Arrosez de miel à votre goût.

4. Recette 3 : Pomme-cannelle (2 portions)

- Répartissez la moitié des **myrtilles** dans 2 bols puis écrasez-les.
- Répartissez ½ du **overnight oats** dans les 2 bols.
- Retirez le trognon de 1 **pomme** et coupez-la en dés.
- Mélangez la **confiture de myrtilles** et la moitié de la **pomme** avec l'**overnight oats** puis ajoutez-y le reste de **myrtilles** et de **pomme**.
- Garnissez des **graines de courge**.

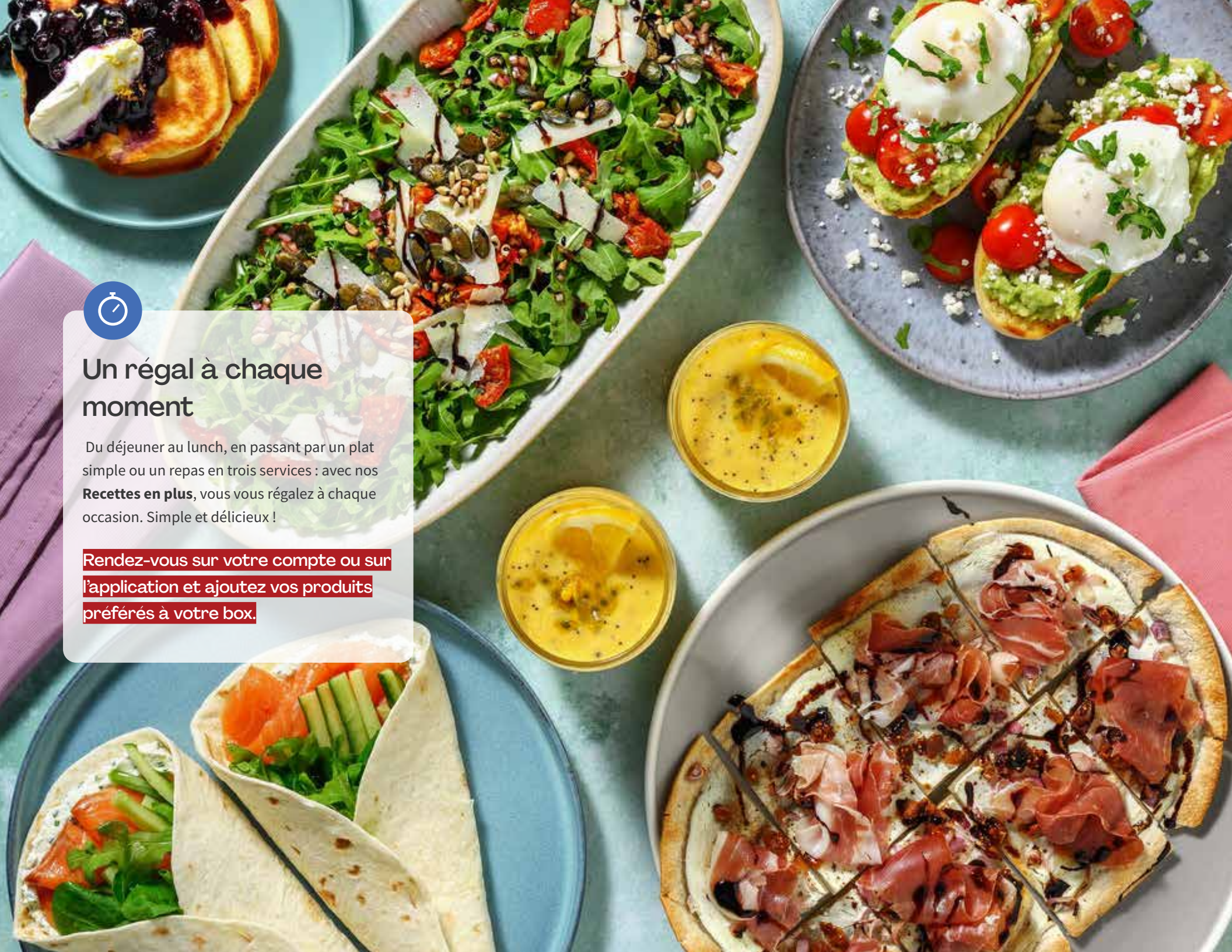
Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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



Petit-déj

Faites le plein de vitamines!

1 Pancakes à l'américaine aux myrtilles
garnis de mascarpone au miel

2 Crackers aux œufs durs et cresson

3 Bowl de yaourt à la grecque garni de pomme et confiture de myrtilles

Pancakes à l'américaine aux myrtilles

garnis de mascarpone au miel | 2 portions

20 min.



Ustensiles

Grande poêle, petit bol, 2x bol, fouet

Ingrédients pour 2 personnes

Farine de blé (g)	200
Mascarpone* (g)	50
Myrtilles* (g)	125
Lait battu bio* (ml)	200
Levure chimique (g)	8
Œuf* (pièce(s))	2
À ajouter vous-même	
Sel (cc)	½
Huile de tournesol (cs)	1
Miel [ou alternative vegan] (cs)	1
Sucre (cs)	1

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs Nutritionnelles

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

Étape 1.

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

Conseil : La consistance est assez légère lorsque de nombreuses bulles d'air sont visibles.

Étape 2.

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

Étape 3.

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

Étape 4.

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

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.

Crackers aux œufs durs et cresson

4 portions | 2 petits-déjeuners pour 2 personnes

10 min.



Ustensiles

Casserole en inox

Ingrédients pour 2 personnes

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

A ajouter vous-même

Poivre et sel à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs Nutritionnelles

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

Allergènes

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

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

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

Bowl de yaourt à la grecque

4 portions | 2 petits-déjeuners pour 2 personnes

10 min.



Ustensiles

-

Ingrédients pour 2 personnes

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs Nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	504 / 120
Lipides total (g)	7
Dont saturés (g)	3,7
Glucides (g)	10
Dont sucres (g)	8,3
Fibres (g)	2
Protéines (g)	3
Sel (g)	0,1

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

Bon appétit !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Mixeur plongeant, marmite à soupe

Ingrédients

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	150 / 36
Lipides total (g)	3
Dont saturés (g)	1,1
Glucides (g)	2
Dont sucres (g)	0,9
Fibres (g)	1
Protéines (g)	1
Sel (g)	0,2

Allergènes

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

Soupe maison express au potimarron

légumes et épices siciliennes | 4 portions



Déjeuner Durée totale : 15 min.



1. Préparer

- Préparez le bouillon.
- Émincez grossièrement l'**oignon** et l'**ail**
- Dans la grande marmite à soupe, faites chauffer l'huile d'olive et cuire l'**oignon** et l'**ail** 2 minutes à feu doux.

2. Ajouter les légumes

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

3. Apprêter la soupe

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

4. Servir

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

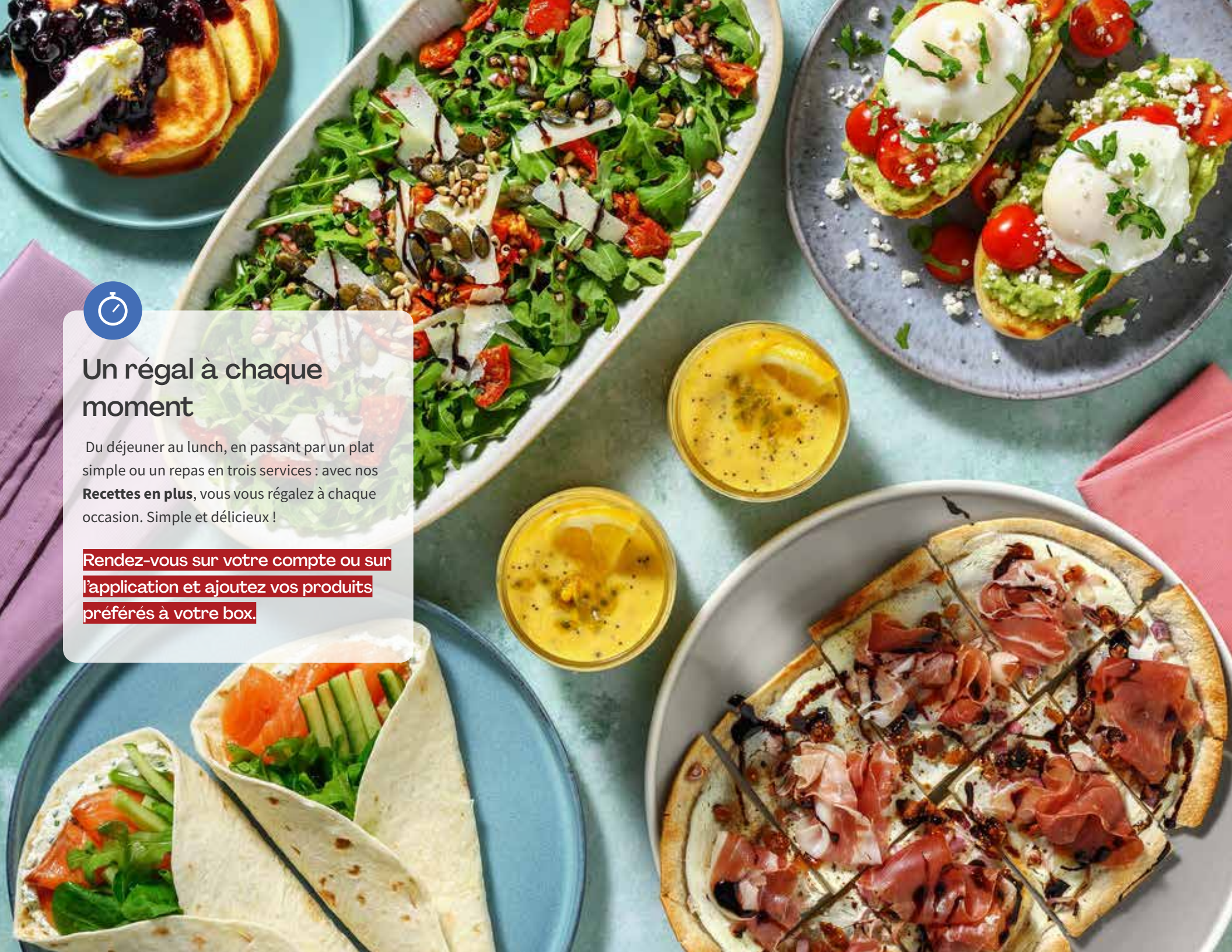
Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol, casserole avec couvercle, petit bol, poêle

Ingrédients

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

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

Salade au poulet et sauce au pesto

feta, couscous perlé et légumes frais | 2 portions



Déjeuner Durée totale : 15 min.



1. Cuire le couscous perlé

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

2. Cuire le poulet

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

3. Préparer les légumes

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

4. Composer la salade en bocal

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

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

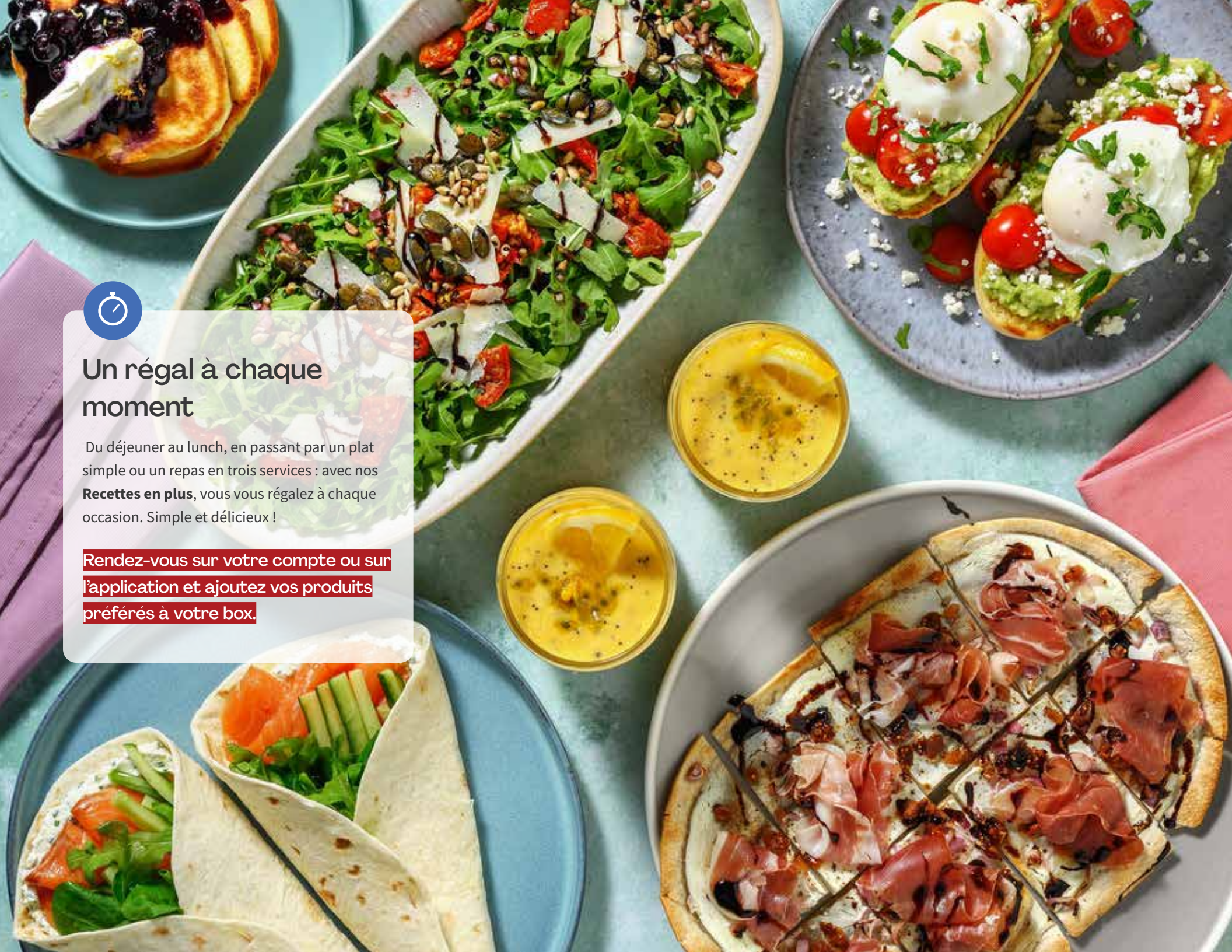
Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients

Citron vert* (pièce(s))	1
Mascarpone* (g)	100
Crème fraîche liquide* (ml)	200
Fruit de la passion* (pièce(s))	2
Spéculoos en morceaux (g)	120
Mangue* (pièce(s))	1
A ajouter vous-même	
Sucre (cs)	4

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	913 /218
Lipides total (g)	14
Dont saturés (g)	9
Glucides (g)	20
Dont sucres (g)	14,4
Fibres (g)	1
Protéines (g)	2
Sel (g)	0,2

Allergènes

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

Verrines de cheesecake mangue-fruit de la passion citron vert et spéculoos en morceaux | 4 portions



Dessert Durée totale : 25 min.



1. Préparer

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

2. Mélanger

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

3. Apprêter

- Répartissez la moitié des **spéculoos en morceaux** au fond de 4 verres pour la base.
- Versez-y la moitié de la mousse.
- Déposez-y la moitié de la purée de **mangue**.
- Répétez l'opération pour créer une deuxième alternance de couches.

4. Servir

- Coupez le **fruit de la passion** en deux.
- Sortez-en la pulpe à la cuillère et répartissez-la sur le dessus de chaque verre.

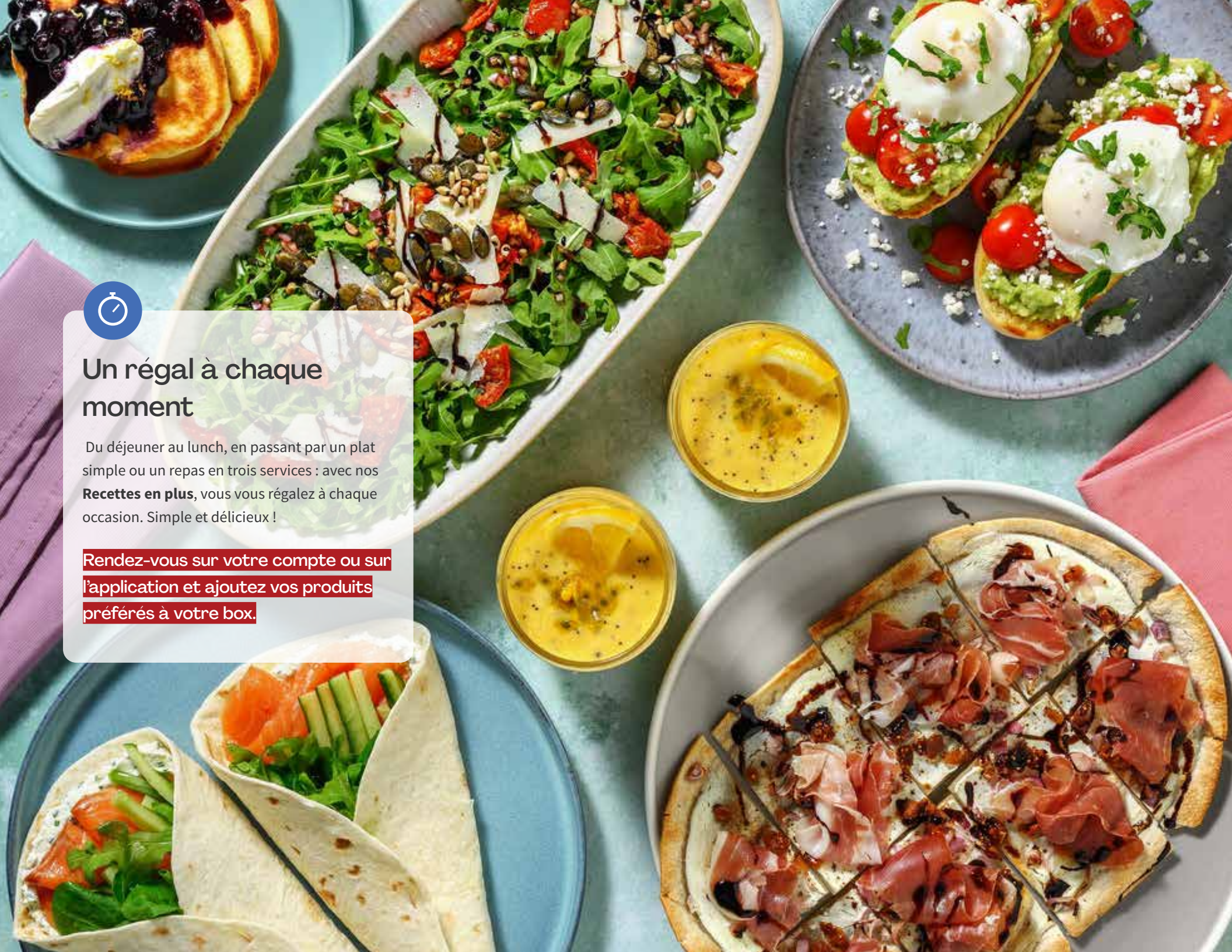
Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Mixeur (plongeant), 2x bol profond, 2x bol, 2x tamis ou passoire

Ingrédients

Gingembre frais* (cc)	20
Orange* (pièce(s))	4
Citron* (pièce(s))	1
Pomme* (pièce(s))	2

A ajouter vous-même

Miel [ou alternative vegan]	À votre goût
-----------------------------	--------------

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	231 / 55
Lipides total (g)	0
Dont saturés (g)	0
Glucides (g)	12
Dont sucres (g)	8,1
Fibres (g)	3
Protéines (g)	1
Sel (g)	0

Allergènes

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

Shots maison au gingembre

gingembre-orange et gingembre-citron | 2 bouteilles de 700 ml



Durée totale : 20 - 25 min.



1. Préparer le gingembre et l'orange

- Épluchez ou lavez bien la moitié du **gingembre** et coupez-le en petits morceaux.
- Épluchez l'**orange** et coupez-en la chair en dés à l'aide d'un couteau aiguisé.

2. Préparer le jus gingembre-orange

- Placez le **gingembre**, l'**orange** et 100 ml d'eau dans le bol profond (voir conseil). Mixez au mixeur plongeant pour obtenir un mélange aussi homogène que possible.
- Placez le tamis ou la passoire sur l'autre bol et versez-y le mélange. Pressez à la cuillère afin d'extraire tout le jus.
- Ajoutez du miel à votre goût.

Conseil : Si vous avez un blender à la maison, et non un mixeur plongeant, vous pouvez aussi l'utiliser pour mixer les ingrédients.

3. Préparer le gingembre et le citron

- Épluchez ou lavez bien l'autre moitié du **gingembre** et coupez-le en petits morceaux.
- Épluchez la **pomme**, retirez-en le trognon et coupez-la en quartiers.
- Épluchez le **citron** à l'aide d'un couteau aiguisé et coupez-en la chair en dés.

4. Préparer le jus gingembre-citron

- Placez le **gingembre**, la **pomme**, le **citron** et 150 ml d'eau dans le bol profond. Mixez au mixeur plongeant pour obtenir un mélange aussi homogène que possible.
- Placez le tamis ou la passoire sur l'autre bol et versez-y le mélange. Pressez à la cuillère afin d'extraire tout le jus.
- Ajoutez du miel à votre goût.
- Servez-vous un petit **shot** de jus de bon matin pour bien commencer la journée. Conservez le reste au réfrigérateur, dans des bouteilles fermées hermétiquement.

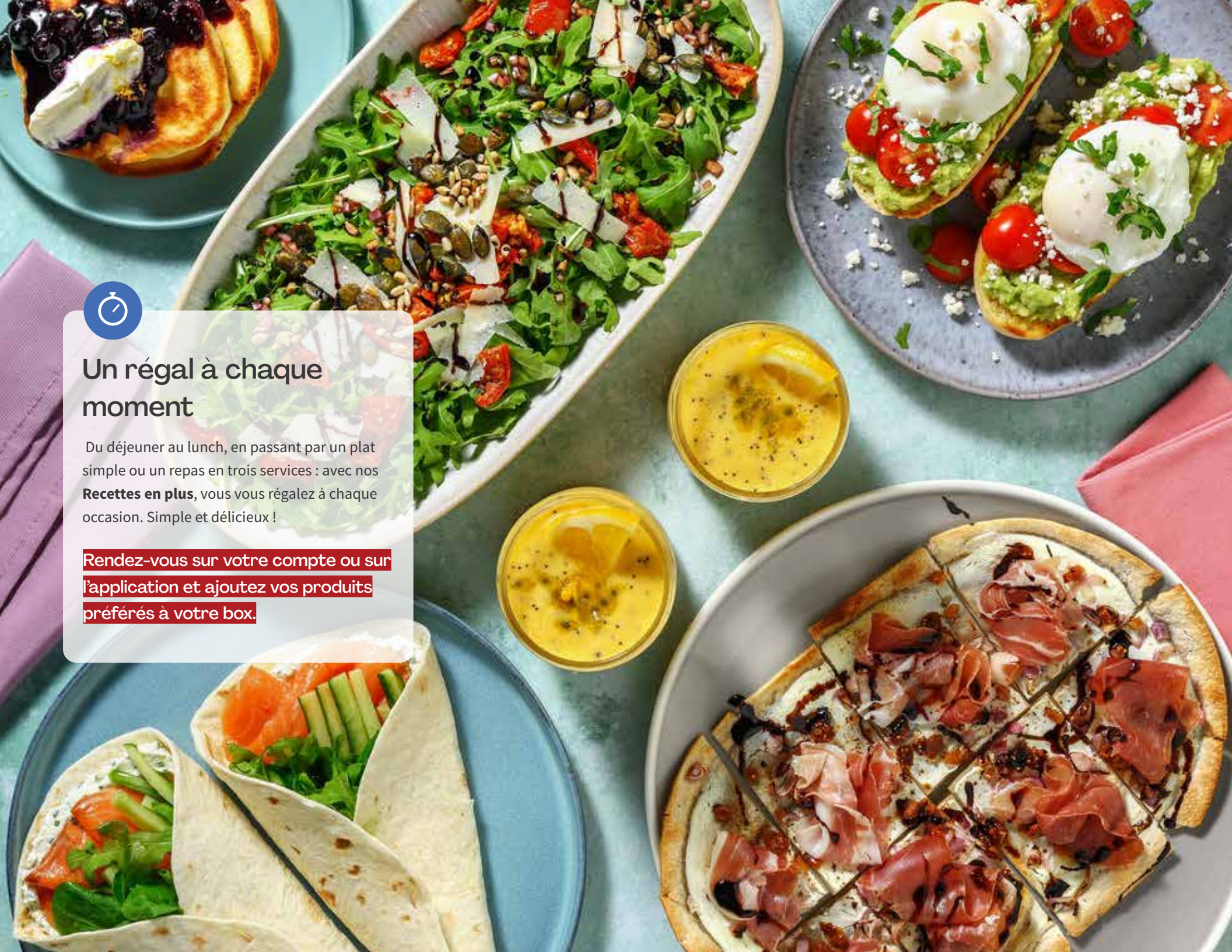
Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

2x bol, mixeur plongeant, bouilloire ou casserole, grand bol

Ingrédients

Flocons d'avoine (g)	150
Morceaux de dattes séchées (g)	80
Beurre de cacahuètes (contenant(s))	4
Noix concassées (g)	80
Cannelle en poudre (cc)	1
Noix de coco râpée (g)	80

A ajouter vous-même

Miel [ou alternative vegan]	à votre goût
Sel	à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2156 /515
Lipides total (g)	34
Dont saturés (g)	13,1
Glucides (g)	38
Dont sucres (g)	15,3
Fibres (g)	8
Protéines (g)	12
Sel (g)	0,1

Allergènes

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

Energy balls au beurre de cacahuètes

noix de coco et noix | 12 pièces



Durée totale : 75 - 85 min.



1. Faire tremper les dattes

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une bouilloire ou une casserole.
- Mettez les **morceaux de dattes** dans le bol, et versez-y l'eau chaude.
- Laissez tremper 10 minutes. Ensuite, prélevez 4 cs d'eau puis égouttez.
- Mixez les **dattes** et l'eau réservée au mixeur plongeant ou au robot multifonction.

2. Former les energy balls

- Hachez les **noix**.
- Ajoutez les **noix**, l'**avoine**, la **cannelle**, le **beurre de cacahuètes** et les **dattes** mixées au grand bol. Ajoutez-y 1 pincée de sel et du miel à votre goût.
- Mélangez bien, puis formez-en des petites boules à la main (voir conseil).

Conseil : Humidifiez vos mains pour éviter que la pâte ne colle.

3. Enrober de noix de coco

- Placez la **noix de coco râpée** dans un autre bol.
- Passez les **energy balls** dans la **noix de coco râpée**.

4. Servir

- Laissez refroidir les **energy balls** au réfrigérateur 1 heure minimum.
- Servez-les sur un plat à service.

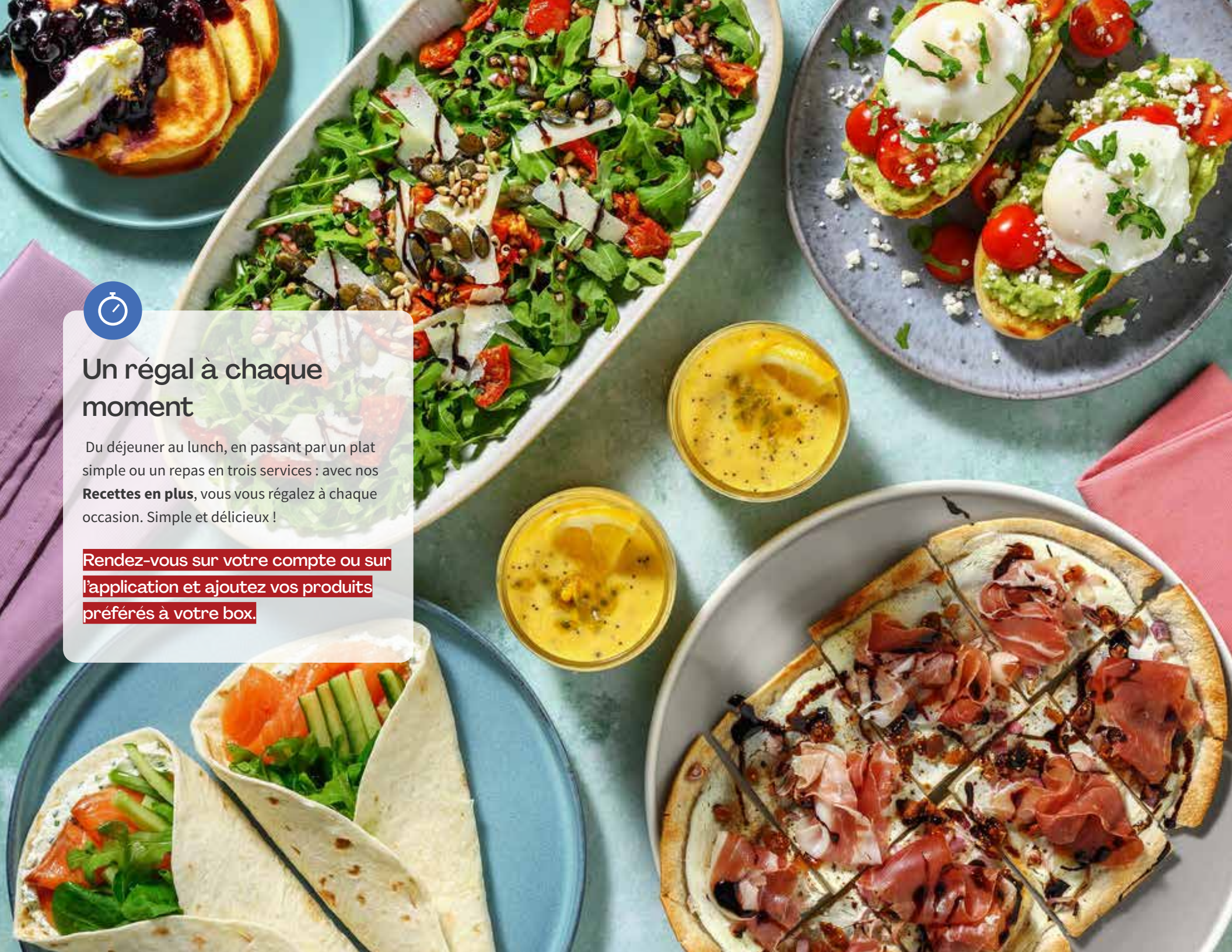
Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Mixeur (plongeant) avec bol profond

Ingrédients

Fruit de la passion* (pièce(s))	4
Mangue* (pièce(s))	1
Yaourt entier bio* (g)	100
Lait demi-écrémé bio* (ml)	200

À ajouter vous-même

Miel [ou alternative vegan]	à votre goût
-----------------------------	--------------

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	841 /201	239 /57
Lipides total (g)	4	1
Dont saturés (g)	2,2	0,6
Glucides (g)	28	8
Dont sucres (g)	27,6	7,8
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	8	2
Sel (g)	0,2	0,1

Allergènes

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

Smoothie au fruit de la passion

mangue et yaourt | 2 portions



Durée totale : 10 - 15 min.



1. Préparer

- Épluchez 1 **mangue** et taillez-la en dés.
- Coupez 3 **fruits de la passion** en deux et sortez-en la chair.

2. Mixer

- Placez la **mangue** et les **fruits de la passion** dans le blender (ou bol profond si vous utilisez un mixeur plongeant).
- Ajoutez le **yaourt** et le **lait**, puis mixez au blender (ou mixeur plongeant) jusqu'à obtention d'un mélange homogène.

3. Apprêter

- Ajoutez du miel à votre goût.

4. Servir

- Versez le **smoothie** dans 2 verres.
- Coupez 1 **fruit de la passion** en deux et sortez-en la chair. Déposez-la sur les **smoothies**.

Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol, casserole avec couvercle, poêle

Ingrédients

Riz à sushi (g)	150
Dés de tempeh* (g)	160
Sauce asiatique douce* (sachet(s))	1
[Mini-]concombre* (pièce(s))	1
Chou rouge, blanc et carotte* (g)	100
Fèves de soja* (g)	100
Graines de sésame (sachet(s))	1
A ajouter vous-même	
Eau (ml)	350
Vinaigre de vin blanc (cs)	2
Sucre (cc)	2
Huile de tournesol (cs)	1
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	1
Mayonnaise [végétale] (cs)	1
Sel (cc)	½
Sambal Lucullus	à votre goût
Poivre et sel	à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3063 /732	782 /187
Lipides total (g)	29	8
Dont saturés (g)	4,3	1,1
Glucides (g)	83	21
Dont sucres (g)	20,5	5,2
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	31	8
Sel (g)	3,3	0,8

Allergènes

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

Poké bowl au tempeh laqué

salade de chou & carotte et graines de sésame | 2 portions



Durée totale : 15 - 20 min.



1. Cuire le riz

- Portez l'eau à ébullition dans la casserole (voir tableau des ingrédients) et faites-y cuire le **riz** à couvert 12 à 15 minutes, à feu doux.
- Une fois le **riz** cuit, éteignez le feu. Ajoutez-y la moitié du vinaigre de vin blanc, la moitié du sucre et le sel. Mélangez bien.
- Réservez le **riz** à couvert dans la casserole jusqu'au service.

2. Cuire le tempeh

- Dans la poêle, faites chauffer l'huile de tournesol à feu moyen-vif.
- Lorsque l'huile est bien chaude, faites-y cuire le **tempeh** 4 à 5 minutes.
- À la dernière minute de cuisson, ajoutez la **sauce asiatique douce** et la **sauce soja** (voir conseil).

Conseil : Si vous aimez manger relevé, ajoutez du sambal (ou de la harissa).

3. Préparer la salade

- Dans le bol, mélangez le **chou rouge**, le **chou blanc** et la **carotte** avec la mayonnaise, le reste de vinaigre de vin blanc et le sucre. Salez et poivrez à votre goût.
- Taillez le **concombre** en dés.

4. Servir

- Servez le **riz** dans les bols.
- Déposez-y le **tempeh laqué**, le **concombre**, les **fèves de soja** et la **salade de chou & carotte**.
- Garnissez des **graines de sésame**.

Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol, bol profond, mixeur plongeant, grand bol, mixeur à main, plat à four, papier sulfurisé, casserole en inox, bol résistant à la chaleur

Ingrédients

Flocons d'avoine (g)	250
Pépites de chocolat au lait (g)	100
Morceaux de dattes séchées (g)	80
Cranberries séchés (g)	40
Morceaux d'abricots secs (g)	40
Noix de pécan concassées (g)	50
Graines de courge (g)	40
Graines de chia (g)	20
Tahini (g)	50
Œuf* (pièce(s))	2
A ajouter vous-même	
Miel [ou alternative vegan] (cs)	2
Huile d'olive (cs)	2

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1788 /427
Lipides total (g)	23
Dont saturés (g)	5,7
Glucides (g)	42
Dont sucres (g)	24,9
Fibres (g)	5
Protéines (g)	10
Sel (g)	0,1

Allergènes

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

Barres maison aux flocons d'avoine

fruits secs, noix de pécan, graines et chocolat | 12 pièces



Durée totale : 45 - 55 min.



1. Préparer

- Préchauffez le four à 175°C.
- Dans le bol profond, mixez les **dattes** avec 4 cs d'eau au mixeur plongeant, jusqu'à obtention d'un mélange homogène.

2. Mélanger

- Dans le grand bol, mélangez les **fruits secs** avec les **noix de pécan**, les **flocons d'avoine**, les **graines de courge**, les **graines de chia** et les **dattes** mixées.
- Séparez les blancs d'**œuf** des jaunes. Dans un autre bol, propre, battez les **blancs d'œufs** en neige au mixeur à main, jusqu'à ce qu'ils soient fermes.
- Ajoutez-y le **tahini**, le miel et l'huile d'olive, puis mélangez bien.
- Ajoutez le tout au bol contenant le mélange à base de **flocons d'avoine**. Mélangez délicatement.

3. Enfourner

- Tapissez un plat à four rectangulaire ou carré d'environ 15 x 20 cm, de papier sulfurisé.
- Étalez le mélange sur le plat et appuyez bien à la cuillère.
- Enfourez environ 25 à 30 minutes.
- Une fois que le tout a refroidi, retirez-le délicatement du plat et coupez des **barres** épaisses à l'aide d'un couteau aiguisé.

4. Servir

- Dans la casserole en inox, portez un fond d'eau à ébullition. Placez-y le bol résistant à la chaleur en vous assurant qu'il ne touche pas l'eau. Ajoutez-y les **pépites de chocolat** et laissez-les fondre, en remuant régulièrement.
- Trempez la base de chaque **barre** dans le **chocolat** fondu.
- Placez les **barres** au réfrigérateur au moins 1 heure, ou jusqu'à ce que le **chocolat** soit figé.

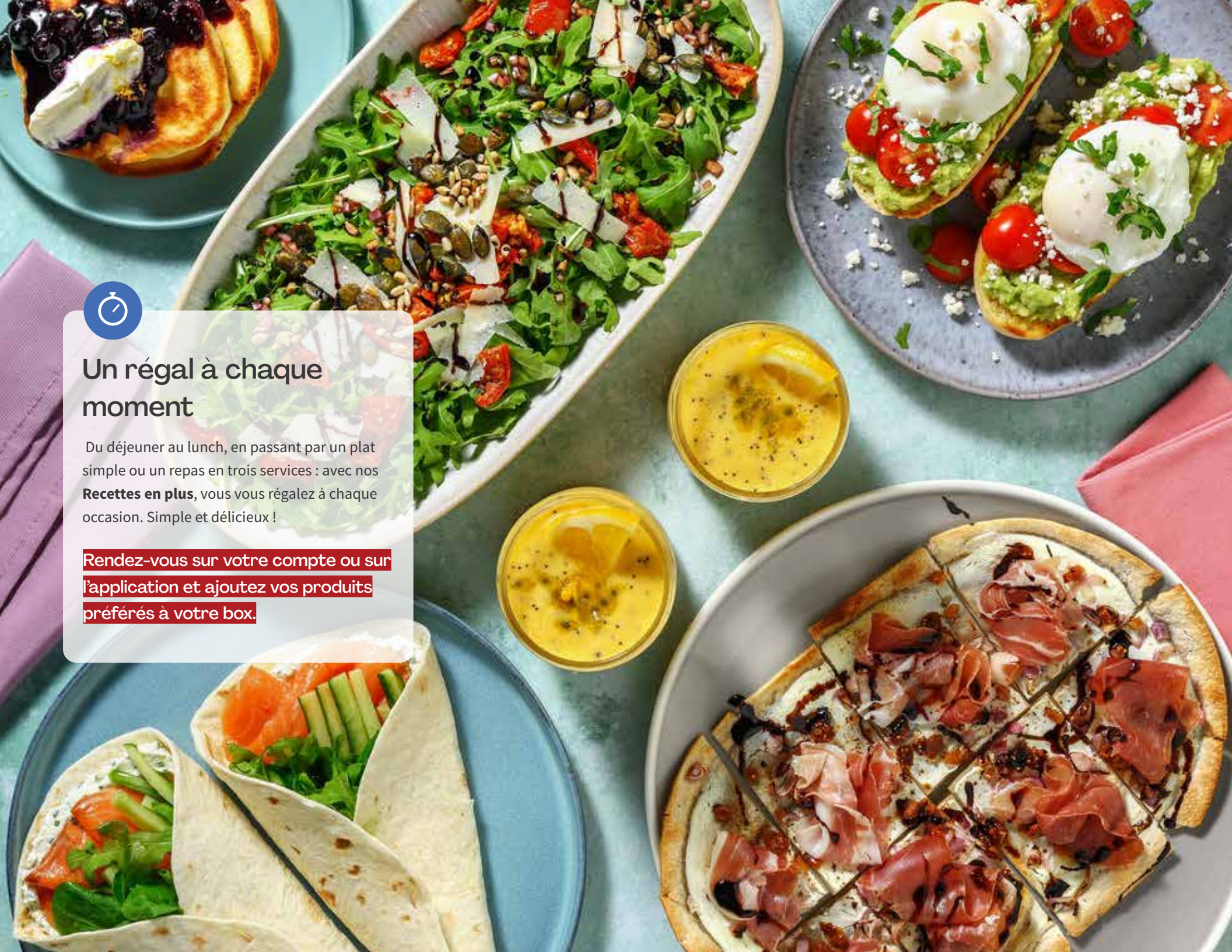
Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, assiette, petite poêle

Ingrédients

Graines de sésame (sachet(s))	1
Sauce soja (ml)	20
Miso blanc (g)	25
Citron vert* (pièce(s))	½
Piment rouge* (pièce(s))	1
Broccolini* (g)	200
A ajouter vous-même	
Miel [ou alternative vegan] (cs)	½
Huile d'olive (cs)	¼

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	661 /158	407 /97
Lipides total (g)	9	6
Dont saturés (g)	1,2	0,7
Glucides (g)	9	5
Dont sucres (g)	4,3	2,6
Fibres (g)	2	1
Protéines (g)	8	5
Sel (g)	2,4	1,5

Allergènes

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

Broccolini rôti au miel et miso

graines de sésame grillées | 2 portions



Durée totale : 25 – 30 min.



1. Rôtir le broccolini

- Préchauffez le four à 200°C.
- S'il y en a, coupez les tiges de **broccolini** les plus épaisses en deux, dans la longueur. Disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Arrosez les **broccolini** de l'huile d'olive et enfournez dans la partie haute du four 8 à 12 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres et commencent à dorer.

2. Griller les graines de sésame

- Faites chauffer la petite poêle à sec, à feu moyen-vif.
- Ajoutez-y les **graines de sésame** et faites-les griller 2 à 3 minutes, en remuant régulièrement, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
- Retirez la poêle du feu et placez les **graines de sésame** sur l'assiette pour les laisser refroidir.

3. Préparer la sauce

- Coupez le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.) en deux dans la longueur, puis épepinez-le et émincez-le finement.
- Zestez le **citron vert** et coupez-le en deux.
- Placez la poêle utilisée pour les **graines de sésame** sur le feu et ajoutez-y la **pâte de miso**, le miel et la **sauce soja**. Mélangez bien et réchauffez 2 à 3 minutes (voir conseil).
- Retirez du feu, puis ajoutez-y le **piment rouge**, le zeste de **citron vert** et 1 filet de jus de **citron vert**.

Conseil : Si vous surveillez vos apports en sel, dosez la pâte de miso à votre convenance.

4. Servir

- Placez le **broccolini** sur un plat à service.
- Arrosez de la sauce au **miso**.
- Garnissez des **graines de sésame**.

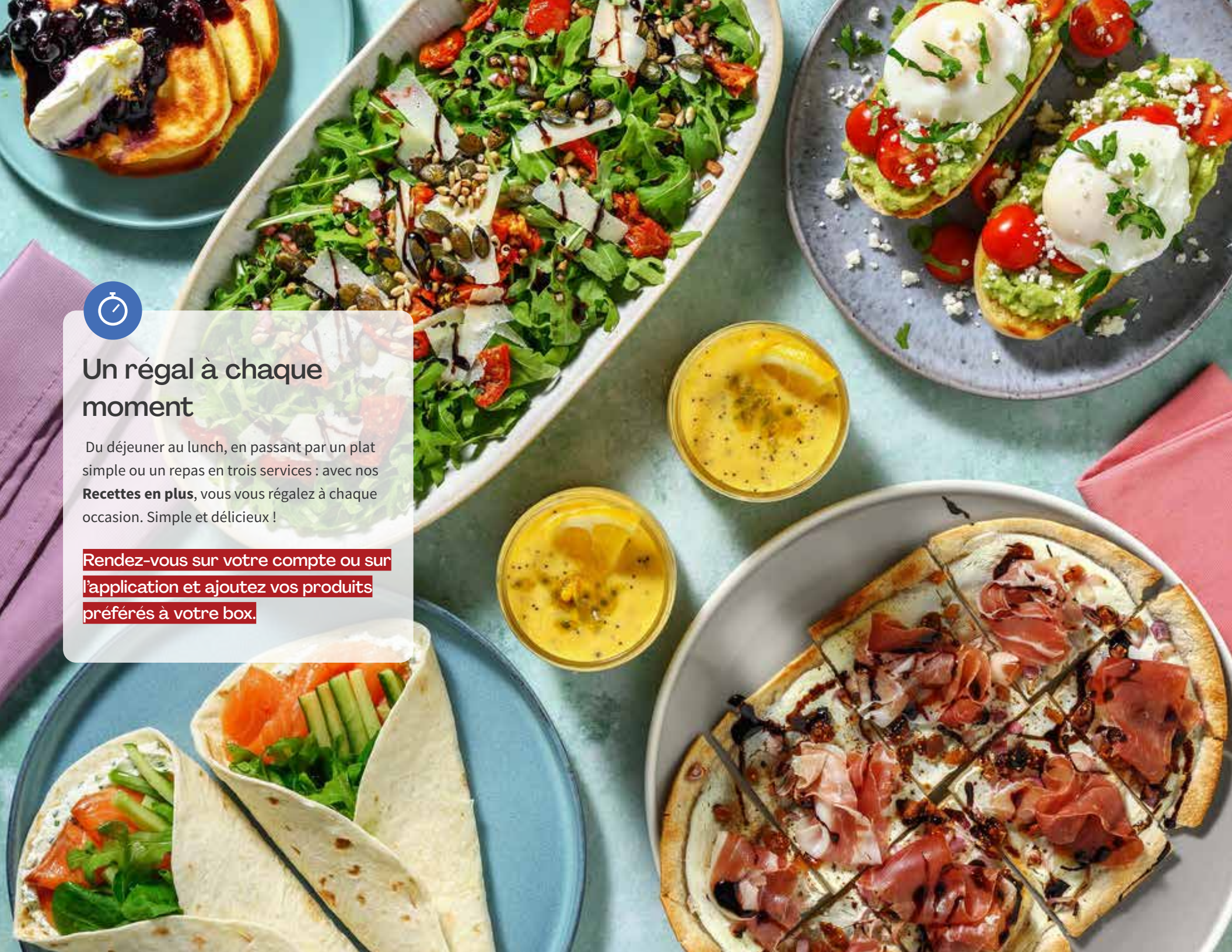
Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients

Gousse d'ail (pièce(s))	2
Gouda* (g)	150
Pesto* (g)	40
Demi-baguette (pièce(s))	4
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)	1,1

Allergènes

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

Baguettes fromagées au pesto à l'ail

gouda | à partager



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



1. Préparer

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

2. Préparer les baguettes

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

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

3. Enfourner les baguettes

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

4. Servir

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

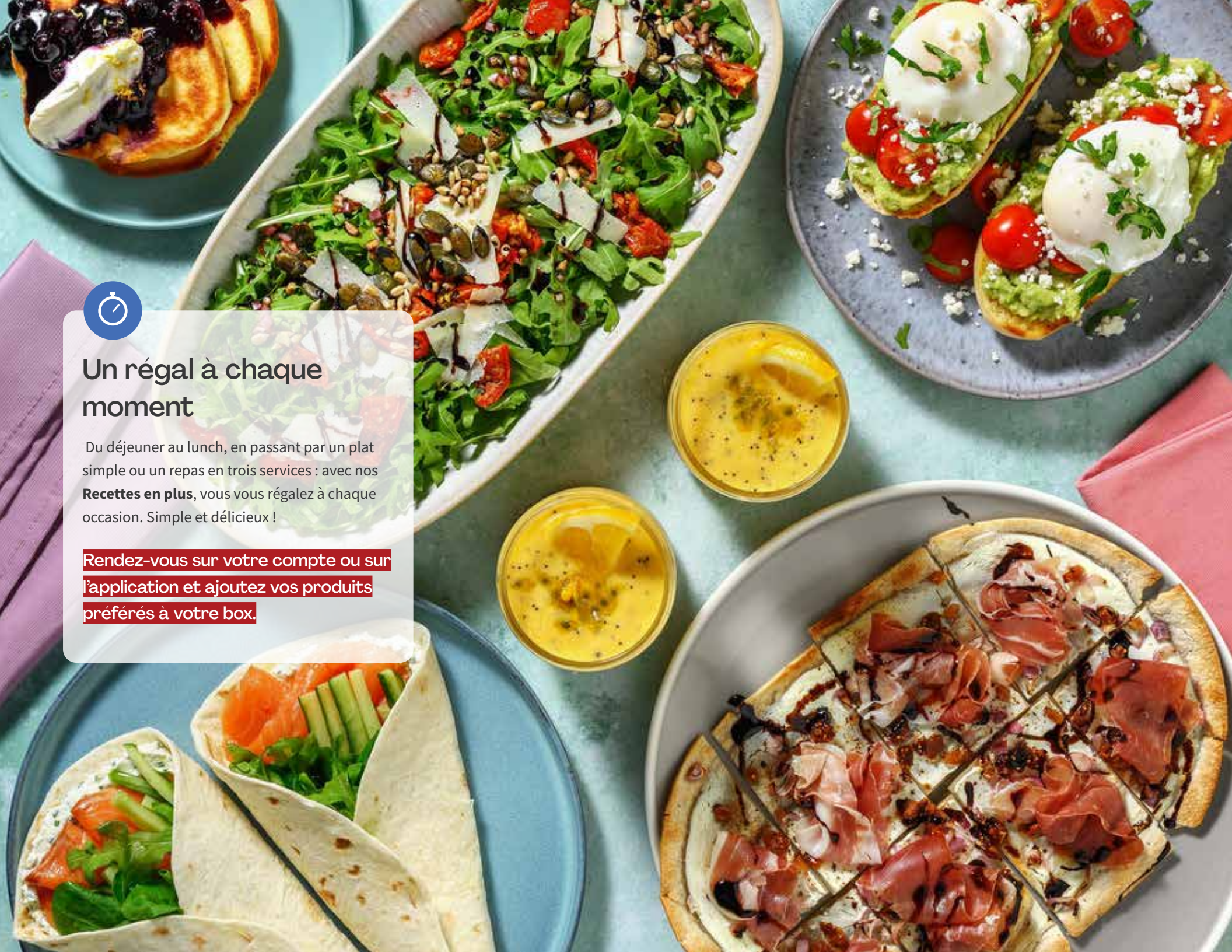
Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol, poêle, fouet

Ingrédients

Myrtilles* (g)	125
Banane (pièce(s))	4
Œuf* (pièce(s))	6
Cannelle en poudre (cc)	3
Noix de coco râpée (g)	40
À ajouter vous-même	
Huile de tournesol (cs)	1
Miel (cs)	1
Farine (cs)	1
Sel (cc)	1

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3188 / 762	592 / 141
Lipides total (g)	38	7
Dont saturés (g)	17,2	3,2
Glucides (g)	71	13
Dont sucres (g)	54,5	10,1
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	27	5
Sel (g)	3	0,6

Allergènes

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

Pancakes à la banane, myrtilles et noix de coco râpée arrosés de miel | 2 portions



Durée totale : 25 min.



1. Préparer

- Écrasez 3 **bananes** à la fourchette dans le bol (voir conseil).
- Coupez la **banane** restante en rondelles.

Conseil : Ces pancakes sont meilleurs avec des bananes mûres. Si les bananes ne sont pas encore tout à fait mûres, utilisez un mixeur plongeant ou un blender pour les écraser plus facilement.

2. Préparer la pâte

- Ajoutez les **œufs**, la **cannelle**, la farine et 1 pincée de sel aux **bananes** écrasées et remuez avec une fourchette ou un fouet pour former une pâte.
- Ajoutez $\frac{3}{4}$ des **myrtilles** et la moitié de la **noix de coco râpée** (voir conseil). Mélangez bien.

Conseil : Si vous n'aimez pas la noix de coco râpée ou les myrtilles chaudes, omettez-les et ajoutez 1 cs de farine en plus à la pâte à la place de la noix de coco. Utilisez les myrtilles et la noix de coco éventuellement en garniture.

3. Cuire

- Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif. Versez-y 1 louche de pâte. Faites-y cuire/dorer le **pancake** environ 2 minutes de chaque côté.
- Répétez jusqu'à épuisement de la pâte. Si nécessaire, ajoutez de l'huile de tournesol à la poêle entre 2 **pancakes**.

4. Servir

- Empilez les **pancakes** sur un plat à service et saupoudrez-les du reste de **noix de coco râpée**.
- Garnissez des **myrtilles** restantes et des rondelles de **banane**.
- Arrosez de miel.

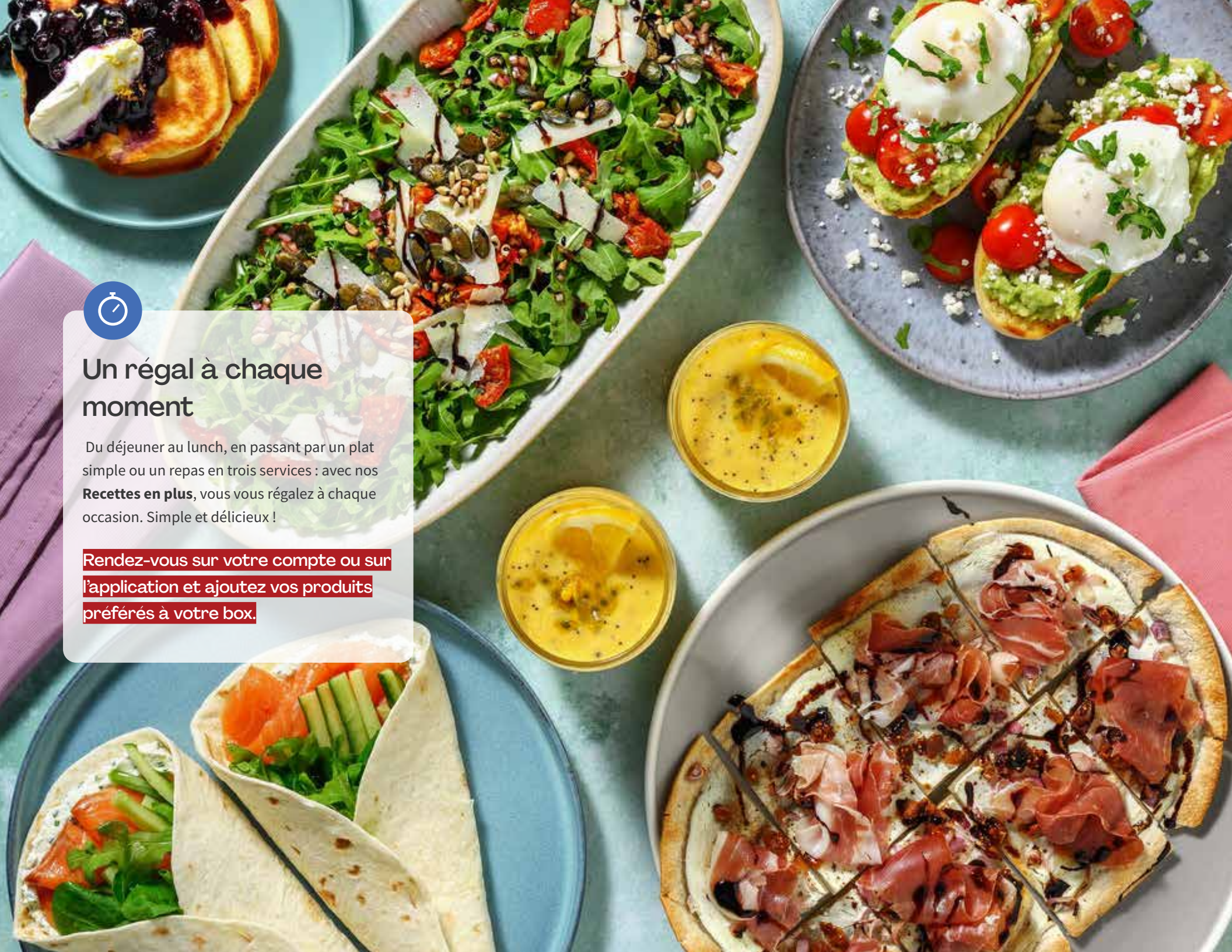
Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Râpe fine, casserole, petit bol

Ingrédients

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

À ajouter vous-même

Poivre et sel à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

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

Ravioli frais au pesto

tomates séchées, roquette et Parmigiano Reggiano | 2 portions



Déjeuner Durée totale : 10 - 15 min.



1. Préparer

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

2. Cuire les ravioli

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

3. Mélanger

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

4. Servir

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

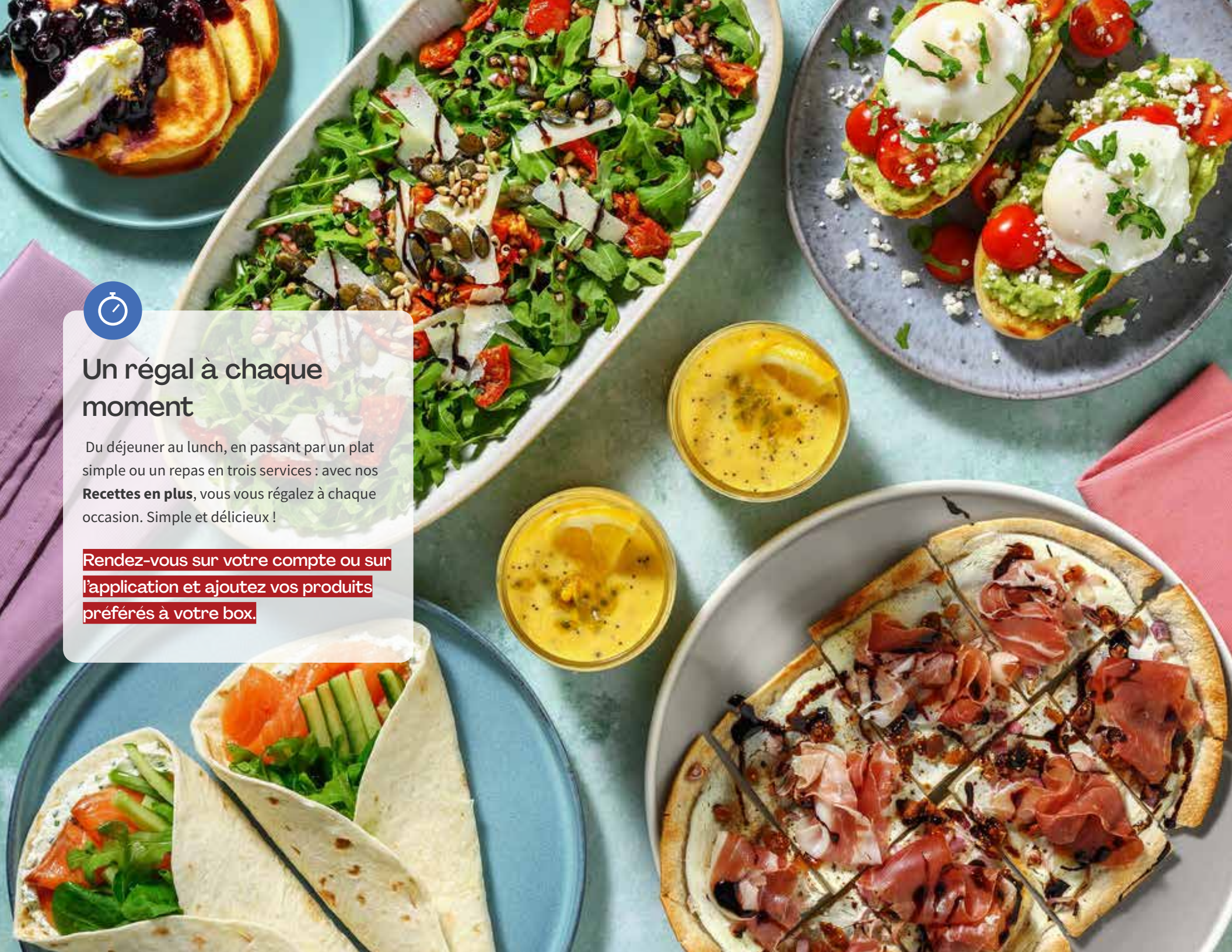
Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Papier aluminium

Ingrédients

Tortillas (pièce(s))	4
Saumon fumé à froid* (g)	120
Fromage frais aux fines herbes* (g)	75
Roquette et mâche* (g)	90
Concombre* (pièce(s))	1
À ajouter vous-même	
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)	2151 / 514	742 / 177
Lipides total (g)	26	9
Dont saturés (g)	9,9	3,4
Glucides (g)	45	16
Dont sucres (g)	2,8	1
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	24	8
Sel (g)	2	0,7

Allergènes

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

Wrap au saumon fumé et fromage frais aux fines herbes

roquette, mâche et concombre | 2 portions

Déjeuner Durée totale : 10 - 15 min.



1. Préparer

- Préchauffez le four à 180°C.

2. Couper

- Coupez le **concombre** en deux dans la longueur puis en lanières.

3. Réchauffer

- Enveloppez les **tortillas** dans une feuille d'aluminium.
- Enfourez-les 3 à 4 minutes.

4. Servir

- Tartinez les **tortillas** de **fromage frais aux fines herbes**.
- Garnissez-les de **saumon fumé** et de **concombre**.
- Dispersez la **salade** par-dessus et arrosez d'un filet d'huile d'olive vierge extra.

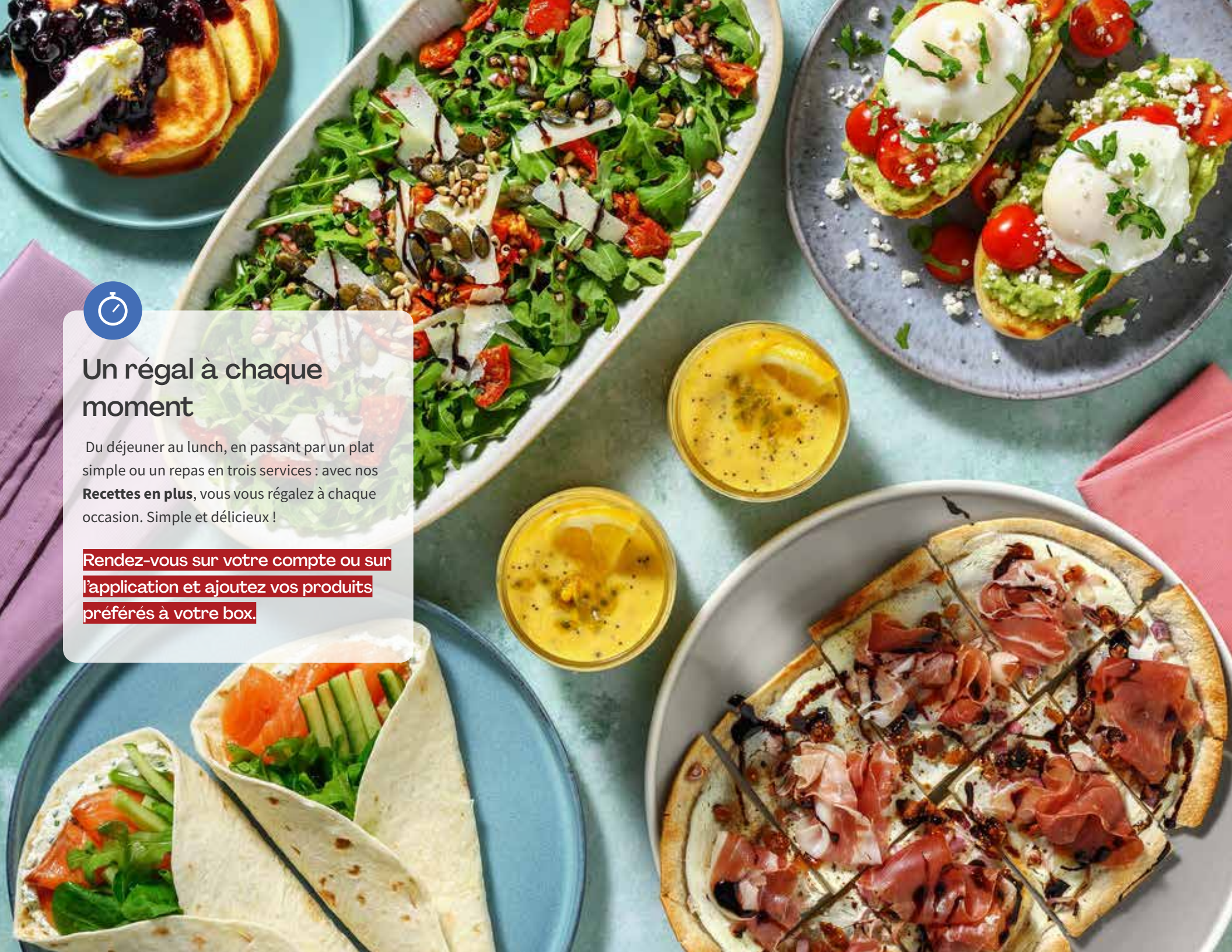
Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients

Riz jasmin (g)	150
Oignon (pièce(s))	1
Crevettes* (g)	240
Coriandre et menthe fraîches* (g)	10
Concombre* (pièce(s))	1
Sauce asiatique douce* (sachet(s))	1
Sauce hoisin (g)	75
Carotte* (pièce(s))	1
Feuilles de riz (pièce(s))	1
Gingembre frais* (cc)	2
À ajouter vous-même	
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼
Vinaigre de vin blanc (cs)	1
Sucre (cs)	½
Huile de tournesol (cs)	½
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	571 /136
Lipides total (g)	1
Dont saturés (g)	0,2
Glucides (g)	26
Dont sucres (g)	5,4
Fibres (g)	1
Protéines (g)	5
Sel (g)	1

Allergènes

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

Rouleaux de printemps aux crevettes à la vietnamienne

servis avec de la sauce hoisin | 10 pièces



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



1. Préparer

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

3. Couper

- Ciselez finement les **herbes fraîches**.
- Coupez le **concombre** en fins bâtonnets.
- Remplissez un grand bol ou une assiette creuse d'eau tiède. Faites-y tremper les **feuilles de riz** une à une 5 à 10 secondes. Disposez-les ensuite immédiatement sur une assiette afin de les garnir.

2. Cuire les crevettes

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

4. Servir

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

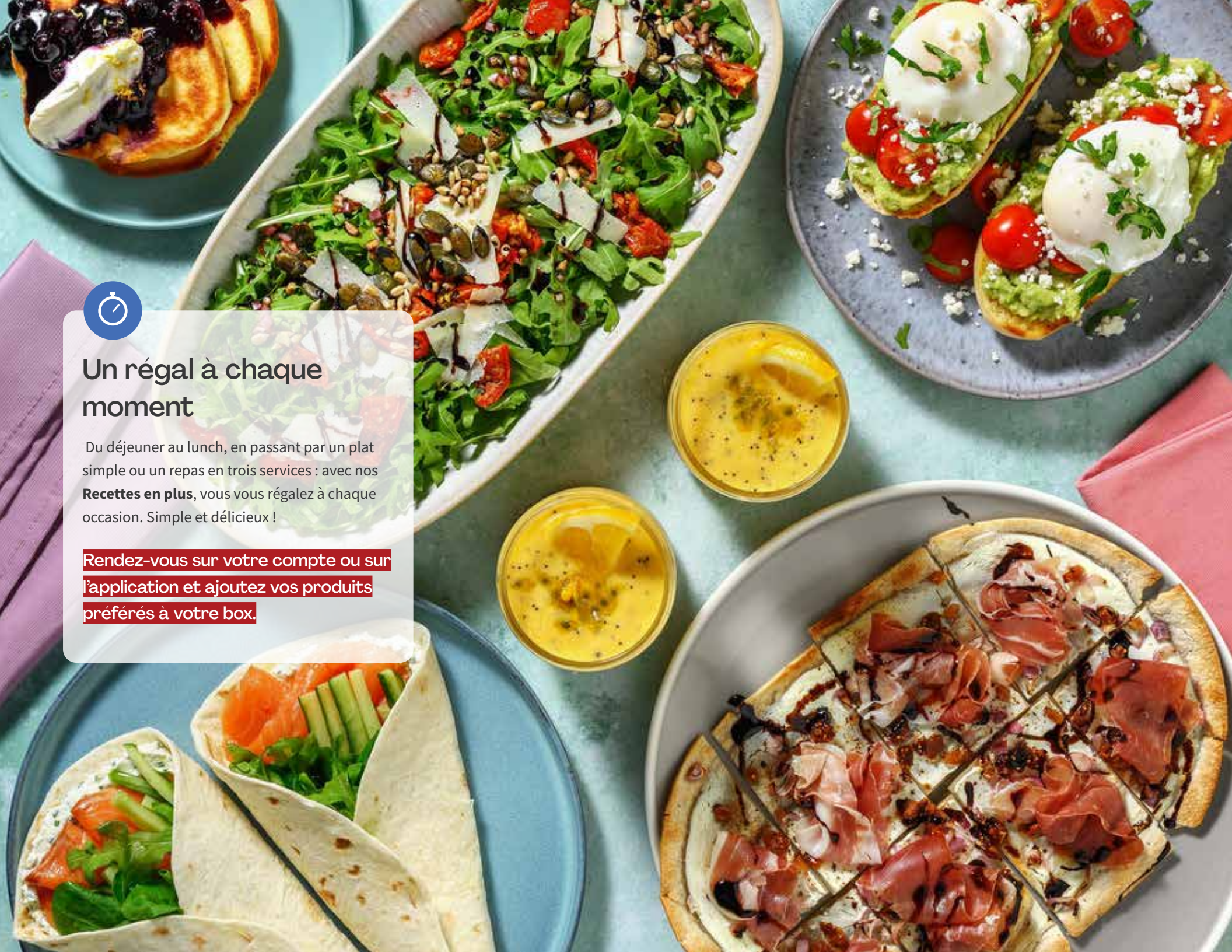
Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plat à four

Ingrédients

Persil plat frais* (g)	10
Gousse d'ail (pièce(s))	2
Piment rouge* (pièce(s))	1
Citron* (pièce(s))	1
Aïoli* (g)	50
Crevettes* (g)	360
Demi-baguette (pièce(s))	2
À ajouter vous-même	
Beurre [végétal] (cs)	¾
Poivre et sel	à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	684 / 163
Lipides total (g)	6
Dont saturés (g)	1,2
Glucides (g)	18
Dont sucres (g)	0,8
Fibres (g)	2
Protéines (g)	9
Sel (g)	0,9

Allergènes

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

Crevettes à l'ail relevées

baguette, aïoli et citron | à partager



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



1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Ciselez finement les tiges de **persil** puis grossièrement les feuilles.
- Épépinez et émincez le **piment rouge** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.).
- Écrasez ou émincez l'**ail**.

3. Cuire

- Enfourez les **crevettes** et les **demi-baguettes** 6 à 8 minutes, ou jusqu'à ce que les **crevettes** soient cuites.
- Pendant ce temps, coupez le **citron** en quartiers.

2. Préparer les crevettes

- Dans le plat à four, ajoutez les **crevettes**, le beurre, les tiges de **persil** ciselées, le **piment rouge** et l'**ail**.
- Mélangez bien puis assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

4. Servir

- Présentez les **crevettes** dans un plat à service et garnissez-les des feuilles de **persil** ciselées.
- Servez avec les **demi-baguettes**, l'**aïoli** et des quartiers de **citron**.

Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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

