



Nachos au fromage et oignon nouveau

sauce sucrée au chili et à la crème aigre | à partager

Mise en bouche

Durée de préparation : 15 - 20 min.



•Détachez-moi!

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol

Ingrédients

Gouda râpé* (g)	100
Oignon nouveau* (botte(s))	1
Crème aigre bio* (g)	50
Épices mexicaines (sachet(s))	1
Sauce au chili sucrée et épicée* (sachet(s))	1
Chips de maïs (g)	300

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1340 /320
Lipides total (g)	17
Dont saturés (g)	5
Glucides (g)	33
Dont sucres (g)	2,4
Fibres (g)	3
Protéines (g)	7
Sel (g)	1

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 nouveau en fines rondelles.

Préparer la sauce

- Dans le bol, mélangez la crème aigre avec la sauce au chili.
- Dispersez les chips de tortilla sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Parsemez-les de la moitié de l'oignon nouveau, du fromage et des épices mexicaines (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.).
- Déposez-y la sauce à la cuillère.

Servir

- Enfouez les nachos 10 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage ait fondu.
- Sortez les nachos du four.
- Servez-les sur la plaque de cuisson, ou sur un plat.
- Garnissez du reste d'oignon nouveau.

Bon appétit !



Rouleaux de printemps vietnamiens au poulet

sauce teriyaki et crudités | 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, râpe, casserole, assiette, petit bol, poêle

Ingrédients

Feuilles de riz (pièce(s))	½
Carotte* (pièce(s))	1
Mini-concombre* (pièce(s))	1
Coriandre et menthe fraîches* (g)	10
Filet de poulet* (pièce(s))	1
Sauce teriyaki (g)	25
Radicchio et laitue iceberg* (g)	50
Sauce à la cacahuète* (g)	80
Huile de sésame (ml)	10
Riz basmati (g)	75

À ajouter vous-même

Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	1
Miel [ou alternative vegan] (cs)	1
Vinaigre de vin blanc (cs)	1
Huile de tournesol (cs)	1

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	662 / 158
Lipides total (g)	6
Dont saturés (g)	1
Glucides (g)	21
Dont sucres (g)	5,3
Fibres (g)	1
Protéines (g)	7
Sel (g)	0,8

Allergènes

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



Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et faites-y cuire le riz 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez-le et réservez-le dans la casserole.
- Arrosez le riz d'1 filet d'huile de tournesol. Mélangez bien, puis réservez.
- Râpez la carotte. Ciselez finement les herbes fraîches. Coupez le concombre en petites lanières.
- Coupez le poulet en petits dés.

Préparer la sauce

- Dans la poêle, faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol à feu moyen-vif et cuire le poulet 3 à 4 minutes.
- Ajoutez-y la sauce teriyaki et poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes.
- Dans le petit bol, mélangez la sauce à la cacahuète avec l'huile de sésame, la sauce soja, le vinaigre de vin blanc et le miel.
- Versez de l'eau tiède dans l'assiette creuse. Faites-y tremper 1 feuille de riz 5 à 10 secondes, puis déposez-la immédiatement sur une assiette. Faites de même pour les autres feuilles de riz.

Servir

- Déposez un peu de poulet au centre de la feuille de riz, puis ajoutez-y un peu de salade, de carotte, de concombre, de riz et d'herbes fraîches.
- Repliez le bas de la feuille de riz sur la garniture, puis les côtés et enrroulez.
- 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 cacahuète-soja.

Bon appétit !



Quesadillas au poulet haché et poivron

dip à la mexicaine | 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, grande poêle, petit bol

Ingrédients

Oignon rouge (pièce(s))	2
Poivron* (pièce(s))	1
Poulet haché aux épices mexicaines* (g)	200
Épices mexicaines (sachet(s))	1
Tomate (pièce(s))	2
Crème aigre bio* (g)	50
Tortillas (pièce(s))	4
Gouda râpé* (g)	75

À ajouter vous-même

Beurre [végétal] (cs)	1
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2824 /675	580 /139
Lipides total (g)	32	7
Dont saturés (g)	20	4,1
Glucides (g)	56	12
Dont sucres (g)	10,5	2,2
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	36	7
Sel (g)	3	0,6

Allergènes

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



Préparer les garnitures

- Préchauffez le four à 200°C.
- Coupez l'oignon en demi-rondelles. Taillez le poivron en lanières.
- Faites fondre le beurre dans la grande poêle à feu moyen-vif et cuire l'oignon et le poivron 2 à 3 minutes.
- Ajoutez-y la viande hachée et la moitié des épices mexicaines (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.). Poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes, ou jusqu'à ce que la viande soit cuite. Assaisonnez de sel et de poivre.

Préparer les quesadillas

- Pendant ce temps, coupez la tomate en fines rondelles.
- Disposez les tortillas sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Étalez la garniture aux légumes et viande hachée sur la moitié de chaque tortilla.
- Parsemez de fromage râpé et de 2 à 3 rondelles de tomate par tortilla. Repliez l'autre côté sur la garniture et appuyez pour maintenir le tout fermé.
- Étalez un peu d'huile d'olive sur le dessus de chaque quesadilla.

Servir

- Enfouez les quesadillas dans le haut du four 5 à 7 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
- Dans le petit bol, mélangez la crème aigre avec le reste des épices mexicaines.
- Pendant ce temps, coupez les rondelles de tomate restantes en petits morceaux et mélangez-les avec la crème aigre. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Servez les quesadillas avec le dip à la crème aigre.

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.
- Enfournerez 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 à l'ail relevées

baguette, aïoli et citron | à partager

Mise en bouche

Durée de préparation : 15 - 20 min.



• Détachez-moi ! ↻

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plat à four

Ingrédients

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)	688 /164
Lipides total (g)	6
Dont saturés (g)	1,2
Glucides (g)	18
Dont sucres (g)	0,8
Fibres (g)	1
Protéines (g)	9
Sel (g)	0,8

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- 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.

Cuire les crevettes

- Mettez les crevettes dans le plat à four. Ajoutez 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.
- Enfourez les crevettes et la baguette 6 à 8 minutes, ou jusqu'à ce que les crevettes soient cuites à cœur.

Servir

- Pendant ce temps, coupez le citron en quartiers.
- Présentez les crevettes dans un plat à service et garnissez-les des feuilles de persil.
- Servez tout de suite avec la baguette, l'aïoli et des quartiers de citron.

Bon appétit !



Baguettes fromagées au pesto à l'ail

gouda | à partager

Mise en bouche

Durée de préparation : 20 - 25 min.



• Détachez-moi ! •

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

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



Préparer

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

Préparer les demi-baguettes

- Dans le bol de taille moyenne, mélangez l'ail, le fromage, le pesto et l'huile d'olive.
- Entre les tranches, répartissez uniformément les $\frac{2}{3}$ 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 « recollera » les morceaux.

Servir

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

Bon appétit !



Flammekueche au jambon serrano

dattes séchées et crème balsamique | 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, petit bol

Ingrédients

Flammekueche* (pièce(s))	2
Jambon serrano* (g)	60
Échalote (pièce(s))	1
Crème aigre bio* (g)	100
Crème balsamique (ml)	16
Tomates cerises rouges (g)	125
Roquette* (g)	40
Morceaux de dattes séchées (g)	20

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1803 /431	595 /142
Lipides total (g)	10	3
Dont saturés (g)	4,2	1,4
Glucides (g)	62	20
Dont sucres (g)	15,9	5,2
Fibres (g)	3	1
Protéines (g)	21	7
Sel (g)	2,6	0,8

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.
- Dans le petit bol, faites tremper les dattes dans un peu d'eau et réservez.
- Émincez l'échalote en demi-rondelles. Coupez les tomates cerises en deux.

Enfourner

- Étalez la crème aigre sur la flammekueche et dispersez-y l'échalote.
- Enfourez la flammekueche 8 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit dorée.
- Égouttez les dattes, puis déposez-les sur la flammekueche dans les 2 dernières minutes de cuisson de celle-ci.

Servir

- Coupez la flammekueche en parts et déposez-y le jambon serrano.
- Garnissez de la roquette et des tomates cerises.
- Arrosez de crème balsamique et servez.

Bon appétit !



Feuilletés garnis et camembert au four

oignon, lardons et thym | 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, poêle

Ingrédients

Camembert* (g)	240
Pâte feuilletée* (roll(s))	1
Oignon (pièce(s))	2
Gousse d'ail (pièce(s))	1
Thym frais* (g)	10
Lardons* (g)	50

À ajouter vous-même

Miel [ou alternative vegan] (cs)	1
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1049 /251
Lipides total (g)	16
Dont saturés (g)	9,5
Glucides (g)	17
Dont sucres (g)	3,7
Fibres (g)	2
Protéines (g)	9
Sel (g)	0,8

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 190°C.
- Coupez l'oignon en demi-rondelles.
- Écrasez ou émincez l'ail.
- Retirez les feuilles de thym des brins.

Cuire l'oignon et les lardons

- Faites chauffer la poêle à feu moyen-vif et cuire les lardons et l'oignon 3 à 4 minutes.
- Au dernier moment, ajoutez-y les $\frac{3}{4}$ des feuilles de thym et l'ail. Salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, faites quelques entailles peu profondes sur le dessus du camembert et garnissez-le du reste des feuilles de thym.
- Étalez la pâte feuilletée sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

Enfourner et servir

- Disposez le camembert au milieu de la pâte, puis découpez 12 bandes du centre vers les bords de la pâte.
- Ajoutez un peu du mélange oignon-lardons sur chaque bande.
- Torsadez chaque bande 2 fois, en alternant à gauche et à droite. Enfourez 14 à 16 minutes.
- Transférez sur un plat à service et arrosez le camembert de miel. Servez.

Bon appétit !



Banana bread aux myrtilles et citron

glaçage au citron et amandes effilées | 10 tranches

Pâtisserie

Durée de préparation : 85 - 95 min.



• Détachez-moi! ↻

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1077 /257
Lipides total (g)	10
Dont saturés (g)	1,6
Glucides (g)	38
Dont sucres (g)	24,4
Fibres (g)	1
Protéines (g)	4
Sel (g)	0,5

Allergènes

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



Préparer

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

Préparer la pâte

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

Servir

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

Bon appétit !



Brownie au chocolat et noix de pécan

garni d'amandes effilées | 9 parts

Pâtisserie

Durée de préparation : 40 - 50 min.



• Détachez-moi! •

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Grand bol, plat à four, papier sulfurisé

Ingrédients

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

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



Préparer

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

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

Préparer la pâte

- Dans le grand bol, battez les œufs, le beurre, l'eau (voir tableau des ingrédients) et la préparation pour brownie jusqu'à obtention d'une pâte lisse (voir conseil).
- Ajoutez-y $\frac{2}{3}$ des noix de pécan.
- Versez la pâte dans le moule à gâteau.
- Répartissez le reste de noix de pécan et les amandes effilées sur le dessus, puis enfournez 20 à 25 minutes. Le brownie est prêt lorsqu'il commence à se fissurer à la surface.

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

Servir

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

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

Bon appétit !



Carrot cake maison aux noix de pécan

glaçage au yaourt à la grecque et miel | à partager

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

Bol, moule à cake de 25 cm de longueur, râpe, bol mélangeur, papier sulfurisé, fouet

Ingrédients

Farine de blé (g)	400
Œuf* (pièce(s))	4
Épices pour spéculoos (sachet(s))	1
Levure chimique (g)	16
Carotte* (pièce(s))	4
Noix de pécan concassées (g)	150
Yaourt à la grecque bio* (g)	150
Fromage frais* (g)	50
À ajouter vous-même	
Huile de tournesol (ml)	150
Miel [ou alternative vegan] (cs)	5
Lait [végétal] (ml)	100
Cassonade (cs)	3

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1012 /242
Lipides total (g)	15
Dont saturés (g)	2,3
Glucides (g)	22
Dont sucres (g)	7,2
Fibres (g)	2
Protéines (g)	5
Sel (g)	0,4

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 160°C. Râpez les carottes.
- Mélangez les œufs, 4 cs de miel, l'huile de tournesol et le lait dans le bol mélangeur.
- Dans l'autre bol mélangeur, mélangez la farine, la levure chimique, la cassonade et les épices pour spéculoos.
- Incorporez-y le mélange à base d'œufs, puis ajoutez la carotte râpée et les noix de pécan concassées.

Enfourner

- Chemisez le moule à cake de papier sulfurisé.
- Versez la pâte dans le moule à cake et enfournez 40 à 45 minutes.
- Pendant ce temps, dans le bol, battez le fromage frais avec 1 cs de miel et le yaourt à la grecque au fouet, jusqu'à obtention d'un mélange aérien.
- Réservez au réfrigérateur jusqu'au service.

Servir

- Contrôlez la cuisson du cake en le piquant avec une pique à brochette. Si elle en ressort sèche, le cake est cuit !
- Sortez-le du four et laissez-le refroidir complètement.
- Étalez-y le glaçage au yaourt à la grecque et arrosez de miel à votre convenance.

Bon appétit !



Crumble aux pommes et au gingembre

garni de crème fouettée | à partager

Pâtisserie

Durée de préparation : 45 - 55 min.



• Détachez-moi! ↷

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol de taille moyenne, râpe fine, bol mélangeur, plat à four, fouet

Ingrédients

Pomme* (pièce(s))	4
Gingembre frais* (cc)	5
Farine de blé (g)	200
Sucre de canne (g)	200
Beurre doux* (g)	250
Épices pour spéculoos (sachet(s))	1
Crème fraîche épaisse* (g)	50

À ajouter vous-même

Sucre (cs)	1
Sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1221 /292
Lipides total (g)	17
Dont saturés (g)	10,6
Glucides (g)	33
Dont sucres (g)	20,7
Fibres (g)	2
Protéines (g)	2
Sel (g)	0

Allergènes

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



Préparer la garniture

- Préchauffez le four à 180°C.
- Épluchez les pommes, puis retirez-en le trognon et coupez-les en dés de 2 cm. Râpez le gingembre.
- Dans le bol mélangeur, mélangez la pomme, le gingembre, la moitié du sucre de canne et 2 cs de farine. Déposez le mélange à base de pomme dans le plat à four.
- Dans le même bol mélangeur, mélangez le reste de la farine, le reste de sucre de canne, les épices pour spéculoos et 1 pincée de sel. Coupez le beurre en dés et ajoutez-le au bol.

Composer le crumble

- Malaxe la pâte, jusqu'à incorporer le beurre et obtenir une texture friable et collante lorsque vous pressez la pâte.
- Saupoudrez la pâte obtenue sur le mélange à base de pomme.
- Enfourez environ 40 à 45 minutes, ou jusqu'à ce que la surface soit dorée.

Servir

- Pendant ce temps, dans le bol de taille moyenne, mélangez la crème fraîche et 1 cs de sucre cristal.
- Fouettez 1 à 2 minutes, jusqu'à obtention d'un mélange ferme.
- Servez le crumble dans des bols. Accompagnez d'une cuillerée de crème fouettée.

Bon appétit !



Gâteau au caramel salé

amandes concassées et coulis de caramel | à partager

Pâtisserie

Durée de préparation : 60 - 70 min.



• Détachez-moi ! •

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

2x bol, moule à gâteau/tarte de 24 cm de diamètre, grand bol, mixeur à main, papier sulfurisé

Ingrédients

Beurre doux* (g)	250
Œuf* (pièce(s))	2
Fromage frais* (g)	100
Préparation pour cake (g)	400
Amandes grillées et salées (g)	20
Sauce au caramel salé (g)	80
À ajouter vous-même	
Sucre (cc)	5

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1779 /425
Lipides total (g)	26
Dont saturés (g)	15,8
Glucides (g)	42
Dont sucres (g)	22
Fibres (g)	1
Protéines (g)	5
Sel (g)	0,8

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 175°C.
- Sortez le beurre du réfrigérateur, coupez-le en dés et laissez-le revenir à température ambiante.
- Versez la préparation pour cake dans le grand bol. Battez les œufs dans l'autre bol.
- Graissez ou chemisez le moule à cake de papier sulfurisé.

Enfourner

- Ajoutez le beurre, le sucre et les œufs au grand bol contenant la préparation pour cake. Mixez le tout au mixeur à main jusqu'à obtenir une pâte lisse.
- Versez la pâte dans le moule et enfournez 35 à 40 minutes (voir conseil).
- Lorsque le gâteau est cuit, laissez-le refroidir complètement.

Conseil : Vérifiez la cuisson du gâteau au bout de 35 minutes en y insérant une pique à brochette. Si elle en ressort propre, le gâteau est cuit.

Préparer le glaçage et servir

- Concassez grossièrement les amandes.
- Dans le 3e bol, mélangez le fromage frais avec la moitié de la sauce au caramel salé pour former un glaçage.
- Étalez le glaçage sur le gâteau et versez-y le reste de sauce au caramel salé.
- Garnissez des amandes concassées et servez.

Bon appétit !



Granola fait maison

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

Pâtisserie

Durée de préparation : 60 - 70 min.



•Détachez-moi!

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients

Flocons d'avoine (g)	200
Épices pour spéculoos (sachet(s))	1
Noix de pécan concassées (g)	50
Amandes grillées et salées (g)	40
Graines de courge (g)	40
Beurre de cacahuètes (contenant(s))	1
Pomme* (pièce(s))	1

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	2
Miel [ou alternative vegan] (cs)	5
Cassonade (cs)	2
Sel (cc)	½

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

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



Préparer

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

Mélanger le granola

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

Servir

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

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

Bon appétit !

Tarte aux pommes hollandaise du Petit Chaperon rouge

crème fouettée à la cannelle | 12 parts

Pâtisserie

Durée de préparation : 60 - 70 min.



Cuisinez des contes de fées et gagnez

Cuisinez cette recette féérique et tentez de remporter une nuit inoubliable au Efteling Wonder Hotel. Découvrez toute la magie du Bois des Contes en famille !
Scannez le code QR pour consulter les conditions du jeu-concours.

* Ce jeu-concours est ouvert exclusivement aux personnes résidant en Belgique.

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, pinceau à pâtisserie, moule à gâteau/tarte de 24 cm de diamètre, mixeur à main, 2x bol mélangeur, essuie-tout, papier sulfurisé, film alimentaire, 2x petit bol

Ingrédients

	12 parts
Raisins secs (g)	80
Œuf* (pièce(s))	2
Beurre doux* (g)	200
Farine de blé (g)	300
Levure chimique (g)	16
Pomme* (pièce(s))	3
Cannelle en poudre (cc)	3
Sucre de canne (g)	200
Crème fraîche liquide* (ml)	200
À ajouter vous-même	
Sucre (cs)	2
Sel (cc)	¼

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1282 /307
Lipides total (g)	14
Dont saturés (g)	8,7
Glucides (g)	36
Dont sucres (g)	21,2
Fibres (g)	2
Protéines (g)	4
Sel (g)	0,5

Allergènes

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



1. Préparer

- Préchauffez le four à 180°C.
- Sortez le beurre du réfrigérateur et portez-le à température ambiante.
- Faites tremper les raisins secs 15 minutes dans le petit bol rempli d'eau tiède. Ensuite, égouttez-les et épongez-les avec l'essuie-tout.



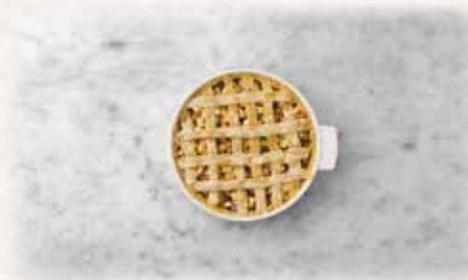
2. Préparer la pâte

- Ajoutez le beurre à un bol mélangeur et battez-le 2 minutes au mixeur à main. Ajoutez-y 1 œuf et continuez de battre 1 à 2 minutes.
- Ajoutez-y la farine, 180 g de sucre de canne, la levure chimique et le sel. Pétrissez jusqu'à obtenir une pâte uniforme à l'aide d'un mixeur muni d'un crochet pétrisseur ou à la main.
- Couvrez le bol de film alimentaire et laissez reposer 10 minutes au réfrigérateur.



3. Couper les pommes

- Pendant ce temps, épluchez les pommes et retirez-en le trognon. Détaillez-les en petits dés.
- Dans l'autre bol, mélangez-les avec les raisins secs, le reste de sucre de canne, les ¾ de la cannelle et 1 cs de sucre cristal.



4. Apprêter la tarte

- Beurrez un moule à gâteau/tarte rond ou tapissez-le de papier sulfurisé. Utilisez les ⅓ de la pâte pour couvrir le fond et les côtés du moule.
- Ajoutez-y le mélange aux pommes et étalez-le uniformément.
- Taillez de fins rubans avec le reste de la pâte pour former la croûte supérieure de la tarte. Disposez-les en croisillons sur le mélange aux pommes.



5. Enfourner

- Battez 1 œuf dans le 2e petit bol. Badigeonnez-en la pâte au pinceau à pâtisserie.
- Enfournez la tarte 45 à 50 minutes, où jusqu'à ce que la pâte soit dorée.



6. Servir

- Versez la crème fraîche liquide dans le 2e bol mélangeur et ajoutez-y 1 cs de sucre cristal et le reste de la cannelle.
- Fouettez au mixeur électrique ou au fouet 3 à 4 minutes, ou jusqu'à ce que des pics moyennement fermes se forment.
- Servez la tarte aux pommes avec la crème fouettée à la cannelle.

Et ils se régalerent, heureux pour longtemps...

Bon appétit !





Soupe maison express aux tomates cerises et à la carotte

épices siciliennes et crème de basilic | 4 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

Mixeur plongeant, marmite à soupe

Ingrédients

Crème liquide (g)	150
Rondelles de carotte* (g)	150
Tomates cerises rouges (g)	500
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	1
Crème de basilic (ml)	24
Oignon (pièce(s))	1
Gousse d'ail (pièce(s))	1
À ajouter vous-même	
Huile d'olive (cs)	1
Bouillon de légumes à faible teneur en sel (ml)	1000
Vinaigre balsamique noir (cc)	1
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	182 /44
Lipides total (g)	3
Dont saturés (g)	1,1
Glucides (g)	3
Dont sucres (g)	1,7
Fibres (g)	1
Protéines (g)	1
Sel (g)	0,3

Allergènes

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



Préparer

- Préparez le bouillon.
- Émincez grossièrement l'oignon et l'ail.
- Dans la grande marmite à soupe, faites chauffer 1 bon filet d'huile d'olive et cuire l'oignon et l'ail 2 minutes à feu doux.

Ajouter les légumes

- Ajoutez les tomates cerises et les rondelles de carotte.
- Ajoutez les épices siciliennes et le vinaigre balsamique, puis salez et poivrez.
- Faites cuire le tout 3 à 4 minutes puis ajoutez le bouillon.
- Portez la soupe à ébullition.

Préparer la soupe

- Poursuivez la cuisson de la soupe 6 à 8 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- Mixez le tout au mixeur plongeant en soupe homogène.
- Ajoutez la crème liquide puis salez et poivrez à votre goût.
- Servez la soupe dans des bols. Arrosez-la de crème de basilic.

Bon appétit !

Box Petit-déj.

Pour bien démarrer la journée !

- 1 Wraps toastés au fromage, jambon et tomate
mayonnaise à la moutarde
- 2 Smoothie
mangue-yaourt
- 3 Crackers garnis d'avocat, de jambon et d'œuf

Contact

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

Box Petit-déj.

Wraps toastés au fromage, jambon et tomate

mayonnaise à la moutarde | 2 portions

15 min.



Ustensiles

Petit bol, poêle

Ingrédients pour 2 personnes

Tortillas (pièce(s))	4
Jambon fumé* (tranche(s))	4
Gouda râpé* (g)	100
Tomate (pièce(s))	1
À ajouter vous-même	
Moutarde (cc)	2
Mayonnaise [végétale] (cs)	2
Huile de tournesol (cs)	½

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs Nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2682 /641	1189 /284
Lipides total (g)	39	17
Dont saturés (g)	13,5	6
Glucides (g)	46	20
Dont sucres (g)	3,5	1,6
Fibres (g)	3	1
Protéines (g)	24	11
Sel (g)	3,1	1,4

Étape 1.

- Déposez chaque tortilla à plat et faites-y une entaille, du centre vers le bord, le long d'un rayon.
- Coupez la tomate en fines rondelles.
- Dans le petit bol, mélangez la moutarde avec la mayonnaise.

Étape 2.

- Déposez le jambon sur le premier quart de la tortilla en commençant à gauche de l'entaille.
- Ajoutez le fromage au quart inférieur adjacent à celui du jambon.
- Poursuivez avec les tranches de tomate, sur le quart - à droite du fromage.
- Enfin, étalez la mayonnaise à la moutarde sur le dernier quart.

Étape 3.

- Dans la poêle, faites chauffer l'huile de tournesol à feu moyen-vif.
- Pliez délicatement chaque quart sur le suivant, en commençant à gauche de l'entaille. Pliez d'abord le quart garni de jambon sur le fromage.
- Poursuivez en pliant sur le quart garni de tomates, puis sur le quart garni de mayonnaise à la moutarde. Vous devez obtenir un pliage en forme de triangle. Aplatissez-le légèrement.
- Faites cuire les wraps triangulaires 2 à 3 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et que le fromage ait fondu.

Étape 4.

- Servez les wraps toastés au fromage sur les assiettes.

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

Smoothie mangue-yaourt

4 portions | 2 petits-déjeuners pour 2 personnes

10 min.



Ustensiles

Mixeur (plongeant) avec bol profond

Ingrédients pour 2 personnes

Mangue* (pièce(s))	3
Yaourt entier bio* (g)	200
Lait demi-écrémé bio* (ml)	400
Noix de coco râpée (g)	20

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs Nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	290 /69
Lipides total (g)	2
Dont saturés (g)	1,5
Glucides (g)	10
Dont sucres (g)	8
Fibres (g)	1
Protéines (g)	2
Sel (g)	0

Allergènes

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

- Épluchez la mangue et taillez-la en dés.
- Ajoutez-la au blender (ou mixeur plongeant avec bol profond), avec la moitié du yaourt et du lait.
- Mixez jusqu'à obtention d'une consistance lisse.
- Versez le smoothie dans deux verres et garnissez de la noix de coco râpée.
- Répétez l'opération le lendemain.

Crackers garnis d'avocat, de jambon et d'œuf

4 portions | 2 petits-déjeuners pour 2 personnes

10 min.



Ustensiles

12

Casserole en inox

Ingrédients pour 2 personnes

Crackers (pièce(s))	12
Œuf* (pièce(s))	6
Tranches de jambon fumé (tranche(s))	12
Avocat (pièce(s))	2
À ajouter vous-même	
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs Nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	698 /167
Lipides total (g)	11
Dont saturés (g)	2
Glucides (g)	2
Dont sucres (g)	0,7
Fibres (g)	3
Protéines (g)	9
Sel (g)	0,7

- Dans la casserole en inox, portez un bon volume d'eau à ébullition et faites-y cuire 3 œufs 8 à 10 minutes.
- Rincez-les à l'eau froide, puis égalez-les et coupez-les en deux.
- Servez la moitié des crackers sur les assiettes. Coupez 1 avocat en deux, retirez-en le noyau et la peau puis écrasez-en la chair à la fourchette. Étalez-la sur les crackers. Déposez-y le jambon et les moitiés d'œufs. Salez et poivrez.
- Répétez l'opération le lendemain.

Bon appétit !



Box smoothie

3 smoothies frais | 2 portions de chaque

Petit-déj

Durée de préparation : 10 - 15 min.



• Détachez-moi! ↻

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Mixeur (plongeant) avec bol profond

Ingrédients

Grenade* (pièce(s))	2
Ananas* (g)	200
Mangue* (pièce(s))	3
Fromage blanc maigre biologique* (ml)	500
Orange* (pièce(s))	2
Lait de coco (ml)	250
Graines de chia (g)	10

À ajouter vous-même

Miel [ou alternative vegan] À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	321 /77
Lipides total (g)	2
Dont saturés (g)	1,8
Glucides (g)	10
Dont sucres (g)	8,2
Fibres (g)	1
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.



Smoothie mangue et grenade

- Pelez et coupez 2 mangues en dés.
- Faites rouler 1 grenade sur le plan de travail pour en détacher les pépins, puis coupez-la en deux et retirez-les.
- Dans le blender (ou bol profond, si vous utilisez un mixeur plongeant), ajoutez la mangue avec les $\frac{2}{3}$ des pépins de grenade, 250 g de fromage blanc et du miel selon votre goût. Mixez en smoothie épais.
- Servez le smoothie dans 2 verres et garnissez-le du reste des pépins de grenade.

Smoothie tropical

- Pelez et coupez 1 mangue en dés.
- Épluchez les oranges et hachez-les grossièrement ou séparez-les en morceaux plus petits.
- Dans le blender (ou bol profond, si vous utilisez un mixeur plongeant), ajoutez la mangue, l'orange et le lait de coco, puis mixez en smoothie épais.
- Servez le smoothie dans 2 verres et garnissez-le des graines de chia.

Smoothie grenade et ananas

- Faites rouler 1 grenade sur le plan de travail pour en libérer les pépins, puis coupez-la en deux et retirez-les.
- Dans le blender (ou bol profond, si vous utilisez un mixeur plongeant), ajoutez les $\frac{2}{3}$ de la grenade, l'ananas, 250 g de fromage blanc et du miel à votre goût. Mixez en smoothie épais.
- Servez le smoothie dans 2 verres et garnissez-le du reste de pépins de grenade.

Bon appétit !



Smoothie doré de la mine du Baron 1898

fruit de la passion, mangue et yaourt | 2 portions



Petit-déj

Durée de préparation : 10 - 15 min.



Cuisinez des contes de fées et gagnez

Cuisinez cette recette féerique et tentez de remporter une nuit inoubliable au Efteling Wonder Hotel. Découvrez toute la magie de Baron 1898 des Contes en famille !

Scannez le code QR pour consulter les conditions du jeu-concours.

* Ce jeu-concours est ouvert exclusivement aux personnes résidant en Belgique.

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

	2 portions
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)	23	6,5
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.



1. Préparer

- Épluchez 1 mangue et taillez-la en dés.
- Coupez 3 fruits de la passion en deux et sortez-en la pulpe à la cuillère.



2. Mixer

- Placez la mangue et la pulpe de fruit de la passion dans un 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. Servir

- Ajoutez du miel à votre goût.
- Versez le smoothie dans 2 verres.
- Coupez 1 fruit de la passion en deux et sortez-en la pulpe à la cuillère. Déposez-la sur les smoothies.

Et ils se régalerent, heureux pour longtemps...

Bon appétit !



Pudding de chia : 3 variantes

mangue sirupeuse, chocolat blanc & cranberries, pomme & citron vert | 3 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

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

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 séchés (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 bio* (g)	150
Noix de pécan concassées (g)	50
À ajouter vous-même	
Eau (ml)	100
Miel [ou alternative vegan] (cc)	2
Sel (cc)	1

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	655 /157
Lipides total (g)	8
Dont saturés (g)	3
Glucides (g)	15
Dont sucres (g)	8,8
Fibres (g)	3
Protéines (g)	3
Sel (g)	0,4

* 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 : Mangue sirupeuse (2 portions)

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

Recette 2 : Cranberries et chocolat blanc (2 portions)

- 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.

Recette 3 : Pomme et citron vert (2 portions)

- 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 !



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

3 variations de garnitures | 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
Poire* (pièce(s))	2
Pomme* (pièce(s))	2
Graines de chia (g)	30
Flocons d'avoine (g)	150
Myrtilles* (g)	125
Confiture de fraises (g)	15

À ajouter vous-même

Miel [ou alternative vegan] À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	542 /130
Lipides total (g)	6
Dont saturés (g)	3,4
Glucides (g)	13
Dont sucres (g)	4,6
Fibres (g)	2
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.



Yaourt - myrtilles - graines de chia

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

Yaourt - poire - flocons d'avoine - graines de chia

- Retirez le trognon de la poire et épluchez-la. Coupez-la en tranches.
- Répartissez $\frac{1}{3}$ du yaourt dans 2 bols.
- Garnissez de poire, de flocons d'avoine et de $\frac{1}{3}$ des graines de chia.
- Ajoutez du miel à votre goût.

Yaourt - pomme - confiture de fraises - graines de chia

- Coupez la pomme en quartiers et retirez-en le trognon. Taillez-la en tranches.
- Répartissez $\frac{1}{3}$ du yaourt dans 2 bols.
- Garnissez de pomme, de confiture de fraises et de $\frac{1}{3}$ des graines de chia.
- Ajoutez du miel à votre goût.

Bon appétit !



Petit-déjeuner de crackers garnis

trois variations salées | 2 portions de chaque

Petit-déj

Durée de préparation : 10 - 15 min.



• Détachez-moi ! •

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Casserole en inox, petit bol

Ingrédients

Crackers (pièce(s))	12
Tranches de jambon fumé* (tranche(s))	4
Fromage frais aux fines herbes* (g)	100
Mini-concombre* (pièce(s))	1
Avocat (pièce(s))	3
Fromage de chèvre frais* (g)	100
Œuf* (pièce(s))	2
Tranches de Gouda jeune affiné* (pièce(s))	4
À ajouter vous-même	
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	846 /202
Lipides total (g)	16
Dont saturés (g)	6
Glucides (g)	2
Dont sucres (g)	1,1
Fibres (g)	3
Protéines (g)	11
Sel (g)	0,6

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

Allergènes

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



Option 1 : jambon, concombre et fromage frais

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

Option 2 : avocat écrasé, œufs durs et fromage

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole en inox. Déposez-y délicatement les œufs et faites-les cuire 5 à 7 minutes.
- Passez-les ensuite sous l'eau froide, puis égalez-les et coupez-les en deux.
- Coupez 1 avocat en deux. Retirez-en le noyau et sortez en la chair à la cuillère. Mettez-la dans le petit bol et écrasez bien.
- Répartissez 4 crackers sur 2 assiettes. Étalez l'avocat écrasé sur les crackers, puis déposez-y les œufs et les tranches de fromage. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

Option 3 : fromage de chèvre frais et avocat

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

Bon appétit !

Pancakes-champignons du Bois des Contes

grenade et chocolat blanc | 4 portions

Petit-déj

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Cuisez des contes de fées et gagnez

Cuisez cette recette féerique et tentez de remporter une nuit inoubliable au Efteling Wonder Hotel. Découvrez toute la magie du Bois des Contes en famille !
Scannez le code QR pour consulter les conditions du jeu-concours.

** Ce jeu-concours est ouvert exclusivement aux personnes résidant en Belgique.*

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 à main, 2x bol mélangeur, poêle

Ingrédients

	4 portions
Grenade* (pièce(s))	1
Préparation pour red velvet (paquet(s))	1
Lait demi-écrémé bio* (ml)	500
Œuf* (pièce(s))	4
Pépites de chocolat blanc (g)	100
Crème fraîche liquide* (ml)	200
À ajouter vous-même	
Sucre (cc)	1
Huile de tournesol (cs)	¼

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	993 /237
Lipides total (g)	7
Dont saturés (g)	4
Glucides (g)	32
Dont sucres (g)	18
Fibres (g)	1
Protéines (g)	5
Sel (g)	0,5

Allergènes

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



1. Préparer la crème fouettée

- Versez la crème et le sucre dans le bol mélangeur. Battez au mixeur à main, ou au fouet, 3 à 4 minutes, ou jusqu'à formation de pics fermes.
- Réservez au réfrigérateur pendant que vous préparez les pancakes.
- Mélangez les œufs avec le lait dans le 2e bol mélangeur.
- Ajoutez-y la préparation pour red velvet et mélangez jusqu'à obtention d'un ensemble homogène. Incorporez-y les pépites de chocolat.

2. Cuire les pancakes

- Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif.
- Versez-y 1 bonne louche de pâte.
- Faites-y cuire le pancake environ 2 minutes de chaque côté. Ensuite, retirez-le de la poêle et répétez l'opération jusqu'à épuiser la pâte.

3. Servir

- Faites rouler la grenade sur votre plan de travail en effectuant de légères pressions pour en détacher les pépins à l'intérieur. Ensuite, coupez-la en deux puis sortez les pépins à la cuillère.
- Servez les pancakes sur les assiettes.
- Déposez-y la crème fouettée, puis garnissez-les des pépins de grenade.

Et ils se régalerent, heureux pour longtemps...

Bon appétit !



Craquelin façon pain perdu

yaourt à la grecque et myrtilles | 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

Craquelin (pièce(s))	½
Lait demi-écrémé bio* (ml)	150
Œuf* (pièce(s))	3
Cannelle en poudre (cc)	3
Yaourt à la grecque bio* (g)	150
Myrtilles* (g)	125

À ajouter vous-même

Beurre [végétal] (cs)	1
Miel [ou alternative vegan]	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2887 / 690	686 / 164
Lipides total (g)	27	6
Dont saturés (g)	13,8	3,3
Glucides (g)	88	21
Dont sucres (g)	46,5	11
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	24	6
Sel (g)	1,4	0,3

Allergènes

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



Préparer

- Coupez le craquelin en tranches de 1 cm d'épaisseur.
- Dans l'assiette creuse, battez les œufs avec le lait et la cannelle au fouet (voir conseil).
- Faites chauffer le beurre dans la poêle à feu moyen-vif.
- Pendant ce temps, trempez les tranches de craquelin deux par deux dans le mélange à base d'œufs, jusqu'à ce qu'elles en soient complètement saturées.

Conseil : Si vous le souhaitez, réservez un peu de cannelle pour l'utiliser comme garniture.

Préparer le pain perdu

- Ajoutez les tranches de craquelin à la poêle et faites-les cuire/dorer 4 minutes de chaque côté.
- Répétez l'opération jusqu'à épuiser toutes les tranches.

Servir

- Servez le craquelin façon pain perdu sur les assiettes.
- Garnissez du yaourt à la grecque et des myrtilles.
- Arrosez de miel à votre goût.

Bon appétit !



Toast d'avocat à l'oriental

feta, grenade et pistaches | 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

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

Ingrédients

Ciabatta complète (pièce(s))	2
Avocat (pièce(s))	2
Feta* (g)	50
Grenade* (pièce(s))	1
Pistaches (g)	20
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	¾
Citron* (pièce(s))	1

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1
Huile d'olive vierge extra (cs)	2
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3151 / 753	901 / 215
Lipides total (g)	51	14
Dont saturés (g)	10,1	2,9
Glucides (g)	49	14
Dont sucres (g)	14,3	4,1
Fibres (g)	14	4
Protéines (g)	19	6
Sel (g)	1,7	0,5

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Coupez le pain en deux et arrosez-en les faces tranchées d'un filet d'huile d'olive. Disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 6 à 8 minutes.
- Coupez l'avocat en deux et retirez-en le noyau et la peau. Écrasez-en la chair à la fourchette dans le petit bol.
- Prélevez le zeste du citron et pressez la moitié du citron. Coupez l'autre moitié du citron en 4 quartiers.

Préparer la garniture

- Ajoutez le jus de citron et 2 cc d'épices du Moyen-Orient à l'avocat. Mélangez bien. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Faites rouler la grenade sur votre plan de travail tout en la pressant un peu pour que les pépins s'en détachent à l'intérieur. Coupez-la en deux et égrenez-la.
- Concassez grossièrement les pistaches.
- Dans le 2e petit bol, mélangez le zeste de citron avec 2 cs d'huile d'olive vierge extra.

Servir

- Servez les toasts sur 2 assiettes et garnissez-les d'avocat.
- Émiettez la feta.
- Parsemez les toasts de feta, de pépins de grenade et de pistaches.
- Arrosez d'huile d'olive au citron et accompagnez d'un quartier de citron.

Bon appétit !



Poké bowl au saumon

mayo à la sriracha, fèves de soja et furikake | 2 portions

Déjeuner

Durée de préparation : 20 - 25 min.



• Détachez-moi! ↻

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol, râpe, casserole avec couvercle, poêle

Ingrédients

Riz à sushi (g)	150
Filet de saumon* (pièce(s))	2
Ponzu (g)	24
Huile de sésame (ml)	10
Carotte* (pièce(s))	1
Mini-concombre* (pièce(s))	1
Fèves de soja* (g)	50
Furikake (sachet(s))	1
Mayo à la sriracha* (g)	25

À ajouter vous-même

Vinaigre de vin blanc (cs)	1
Sucre (cc)	1
Huile de tournesol (cs)	½
Eau (ml)	350
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2950 / 705	551 / 132
Lipides total (g)	34	6
Dont saturés (g)	4,8	0,9
Glucides (g)	68	13
Dont sucres (g)	8,3	1,5
Fibres (g)	3	1
Protéines (g)	27	5
Sel (g)	1,2	0,2

Allergènes

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



Cuire le riz

- Portez l'eau à ébullition dans la casserole (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire le riz à sushi 12 à 15 minutes.
- Ensuite, éteignez le feu, ajoutez-y le vinaigre de vin blanc et le sucre. Mélangez bien.
- Réservez le riz à couvert jusqu'au service.

Mariner

- Coupez le saumon en petits dés.
- Dans le bol, mélangez-les avec la sauce ponzu, l'huile de sésame, du sel et du poivre.
- Réservez et laissez mariner le saumon 5 minutes.
- Râpez la carotte. Coupez le concombre en petits dés.

Servir

- Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le saumon 2 à 3 minutes.
- Servez le riz à sushi dans des bols.
- Déposez-y la carotte, le concombre, les fèves de soja et le saumon.
- Arrosez de la marinade du saumon restée dans la poêle. Garnissez de mayo à la sriracha et de furikake.

Bon appétit !



Wraps au poulet rôti et tomates séchées

mélange de salades, tomates cerises et pesto | 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, saladier

Ingrédients

Tortillas (pièce(s))	4
Pesto* (g)	40
Radicchio, roquette et laitue* (g)	40
Tranches de filet de poulet rôti* (g)	120
Tomates cerises rouges (g)	125
Tomates séchées (g)	30
À ajouter vous-même	
Mayonnaise [végétale] (cs)	1
Vinaigre de vin blanc (cc)	2
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2180 / 521	800 / 191
Lipides total (g)	26	10
Dont saturés (g)	3,7	1,4
Glucides (g)	49	18
Dont sucres (g)	6,1	2,2
Fibres (g)	5	2
Protéines (g)	20	7
Sel (g)	2,5	0,9

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 180°C.
- Coupez les tomates cerises en deux.
- Dans le saladier, mélangez le pesto, la mayonnaise et le vinaigre de vin blanc. Ajoutez-y les tomates séchées et la salade, puis mélangez.

Chauffer les tortillas

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

Servir

- Garnissez chaque tortilla de salade, tomates cerises et tranches de poulet rôti.
- Enroulez les tortillas et servez-les.

Bon appétit !



Sandwich au poulet effiloché relevé

sur pain turc, mayo à la sriracha | 2 portions

Déjeuner

Durée de préparation : 15 - 20 min.



• Détachez-moi! •

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Poêle

Ingrédients

Oignon rouge (pièce(s))	1
Mini-concombre* (pièce(s))	1
Poivron* (pièce(s))	1
Gousse d'ail (pièce(s))	1
Poulet effiloché* (g)	100
Sauce au chili sucrée et épicée* (sachet(s))	1
Mini-pide turc (pièce(s))	2
Mayo à la sriracha* (g)	100
Radicchio et laitue iceberg* (g)	50

À ajouter vous-même

Sauce soja sucrée (cs)	1
Huile de tournesol (cs)	1
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2745 / 656	609 / 145
Lipides total (g)	33	7
Dont saturés (g)	4,3	1
Glucides (g)	66	15
Dont sucres (g)	18,9	4,2
Fibres (g)	7	2
Protéines (g)	21	5
Sel (g)	2,8	0,6

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 180°C.
- Émincez finement l'oignon.
- Coupez le poivron en lanières.
- Écrasez ou émincez l'ail.

Cuire le poulet effiloché

- Faites chauffer 1 cs d'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif et revenir l'ail et l'oignon 2 minutes.
- Ajoutez-y le poivron et le poulet effiloché puis faites cuire 4 minutes.
- Ajoutez-y la sauce au chili sucrée et épicée, la sauce soja sucrée et poursuivez la cuisson 2 minutes.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

Servir

- Enfournez le pain turc 5 à 8 minutes.
- Coupez le concombre en rondelles.
- Servez le pain turc sur les assiettes et ouvrez-le.
- Garnissez-le de poulet effiloché, du mélange de salades et des rondelles de concombre. Arrosez-le de mayo à la sriracha.

Bon appétit !



Croque-monsieur au poulet et gouda

poivron pointu, ketchup à la mangue et au chipotle | 2 portions

Déjeuner

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Nous avons dû remplacer les tranches de pain au levain par des pains pita.
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

Poêle

Ingrédients

Oignon rouge (pièce(s))	1
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	1
Pâte de chipotle (g)	20
Tranches de filet de poulet rôti* (g)	120
Ketchup à la mangue* (g)	60
Pains pita (pièce(s))	4
Tranches de Gouda jeune affiné* (pièce(s))	4

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1
Mayonnaise [végétale] (cs)	1
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2683 / 641	787 / 188
Lipides total (g)	30	9
Dont saturés (g)	11,1	3,3
Glucides (g)	61	18
Dont sucres (g)	11,5	3,4
Fibres (g)	5	2
Protéines (g)	32	9
Sel (g)	3,3	1

Allergènes

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



Préparer

- Ouvrez le pain en deux.
- Coupez le poivron pointu en lanières.
- Émincez l'oignon en demi-rondelles.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le poivron pointu et l'oignon 4 à 5 minutes.
- Ajoutez-y la moitié de la pâte de chipotle (attention : ça pique ! Ajoutez-en à votre goût.) et poursuivez la cuisson 1 minute. Salez et poivrez.

Assembler

- Disposez le fromage, les tranches de poulet rôti, le poivron pointu et l'oignon sur le pain.
- Préchauffez la presse à sandwich/panini - et déposez-y le croque-monsieur (voir conseil).
- Toastez-le 5 à 6 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage ait fondu.

Conseil : Si vous n'avez pas de presse à sandwich, vous pouvez utiliser une poêle dotée d'un couvercle. Faites-y fondre 1 noix de beurre à feu moyen et toastez-y le croque-monsieur 2 à 3 minutes de chaque côté à couvert.

Servir

- Mélangez le ketchup à la mangue avec la mayonnaise et le reste de la pâte de chipotle à votre goût.
- Coupez le croque-monsieur en deux et servez-le avec le dip que vous venez de préparer.

Bon appétit !



Pains bao au poulet effiloché en sauce hoisin

carotte, concombre et oignons frits | 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, éplucheur, poêle

Ingrédients

Poulet effiloché* (g)	100
Pain bao (pièce(s))	4
Sauce hoisin (g)	25
Mini-concombre* (pièce(s))	1
Carotte* (pièce(s))	1
Oignons frits (g)	30
Mayo à la sriracha* (g)	50

À ajouter vous-même

Vinaigre de vin blanc (cs)	3
Sucre (cc)	1
Huile de tournesol (cs)	½
Sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2464 /589	717 /171
Lipides total (g)	26	7
Dont saturés (g)	6	1,7
Glucides (g)	68	20
Dont sucres (g)	18	5,2
Fibres (g)	6	2
Protéines (g)	19	6
Sel (g)	1,9	0,5

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 180°C.
- Formez de fins rubans de carotte à l'aide de l'éplucheur.
- Dans le bol, mélangez le vinaigre de vin blanc avec le sucre. Ajoutez-y la carotte. Salez à votre goût, puis mélangez.
- Coupez le concombre en fines demi-rondelles.

Cuire le poulet

- Enfourez les pains bao 4 à 5 minutes.
- Pendant ce temps, faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le poulet effiloché avec la sauce hoisin 4 à 5 minutes.

Servir

- Ouvrez les pains bao au couteau, ou délicatement à la main, puis garnissez-les de carotte et de concombre.
- Ajoutez-y le poulet effiloché.
- Arrosez de mayo à la sriracha.
- Garnissez d'oignons frits.

Bon appétit !