

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, grand bol, petit bol, poêle, fouet, râpe fine

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
Poivre et sel	à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1081 /258
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.

Banana bread aux myrtilles et citron

glaçage au citron et amandes effilées | +/- 10 tranches



Pâtisserie Durée totale : 85 - 95 min.



1. Préparer

- Préchauffez le four à 160°C.
- Écrasez finement les **bananes** à la fourchette (voir conseil).
- Graissez un moule à cake de forme rectangulaire, ou tapissez-en l'intérieur de papier sulfurisé.

Conseil : Plus les bananes sont brunes et mûres, plus le gâteau sera sucré. Pour qu'elles mûrissent plus vite, placez-les près d'un avocat ou enveloppez-les dans du papier journal.

3. Enfourner le banana bread

- Versez la pâte dans le moule à cake et enfournez le **banana bread** 45 à 55 minutes.
- Laissez-le ensuite refroidir dans le moule 10 minutes, puis encore 5 minutes hors du moule.

2. Préparer la pâte

- Dans le grand bol, mélangez la **banane** écrasée avec la **préparation pour banana bread**, l'eau et 100 ml d'huile de tournesol.
- Prélevez le zeste du **citron** au-dessus du grand bol.
- Mixez le tout au fouet ou mixeur à main jusqu'à obtention d'une pâte lisse.
- Incorporez les **myrtilles** à la pâte.
- Pressez le **citron** et réservez-en le jus pour l'étape 4.

4. Servir

- Pendant que le **banana bread** refroidit, faites chauffer la poêle sans huile 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**.

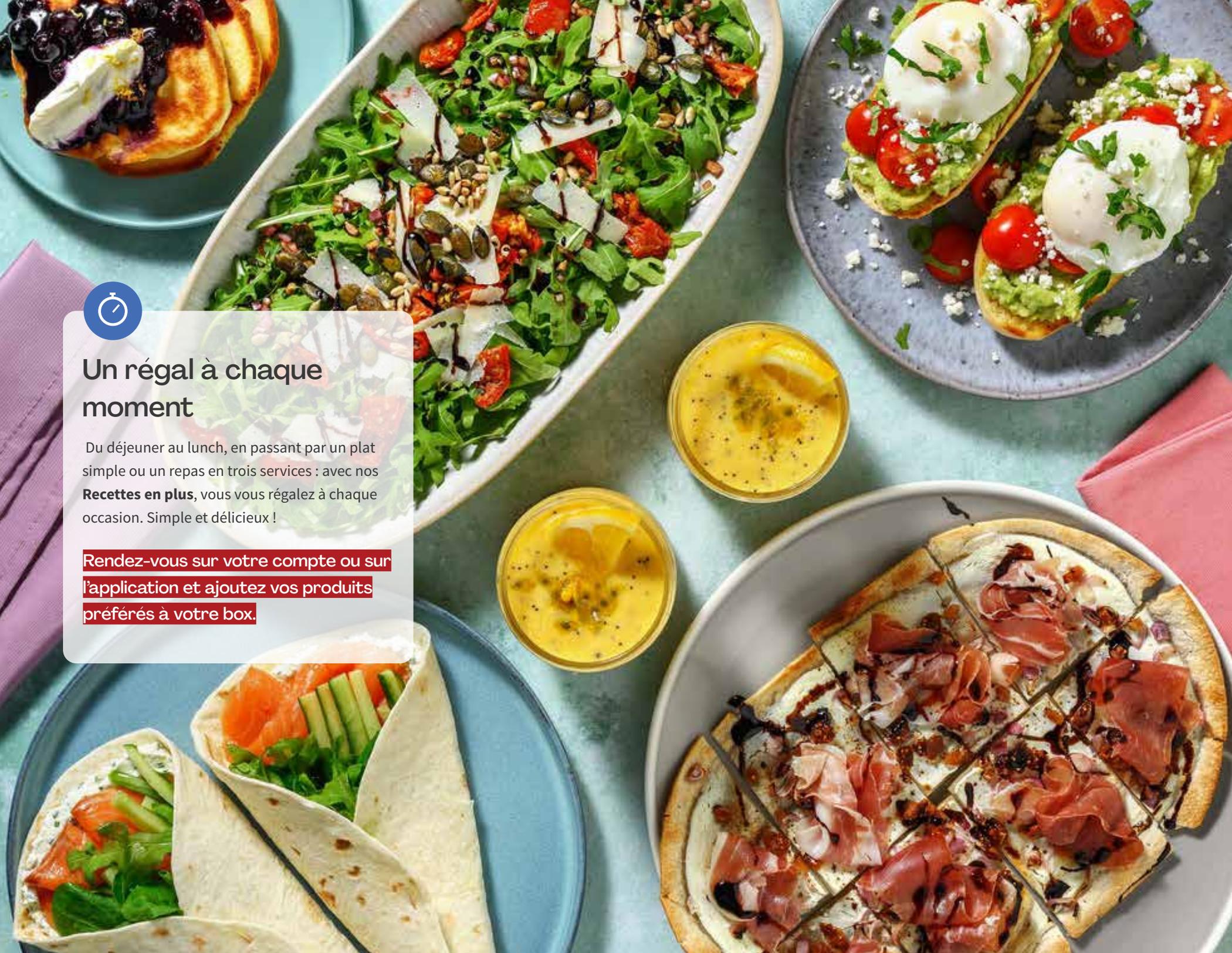
Bon appétit !



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 indiquées 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.
- Enfournerez 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.

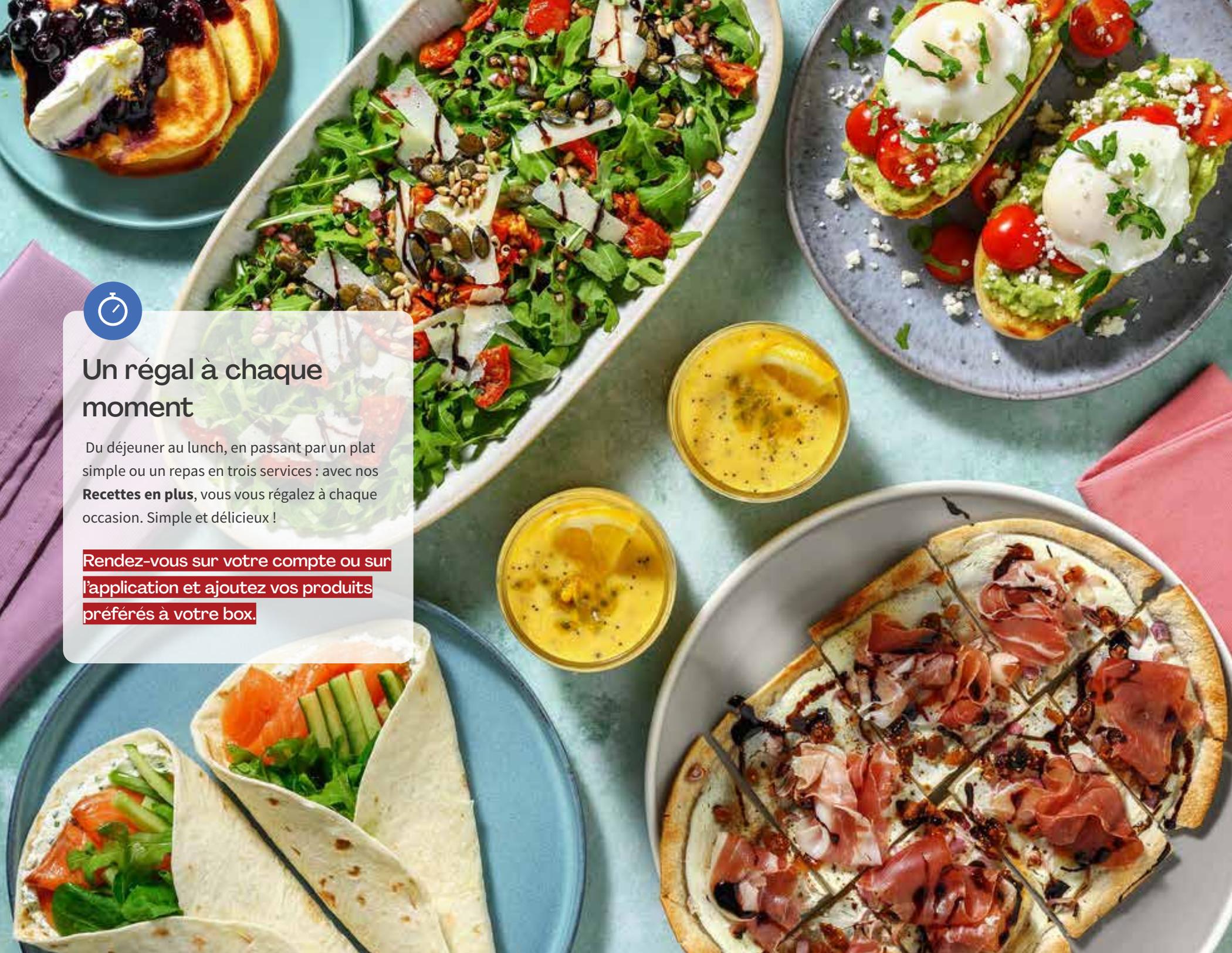
Bon appétit !



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 et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

Ustensiles

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

Ingrédients

Carotte* (pièce(s))	2
Préparation pour cake (g)	400
Épices pour spéculoos (sachet(s))	1
Orange* (pièce(s))	1
Mascarpone* (g)	100
Sucre glace (g)	100
Biscuits hollandais aux épices spéculoos (g)	200
A ajouter vous-même	

Huile de tournesol (cs) 1

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1262 /302
Lipides total (g)	7
Dont saturés (g)	4,1
Glucides (g)	54
Dont sucres (g)	29,1
Fibres (g)	2
Protéines (g)	3
Sel (g)	0,8

Allergènes

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

Carrot cake aux biscuits de Saint-Nicolas

glacage au mascarpone et à l'orange | 10 parts



Pâtisserie Durée totale : 70 - 80 min.



1. Préparer

- Préchauffez le four à 180°C.
- Râpez la **carotte** (voir conseil 1).
- Graissez le moule à cake rectangulaire de 25 cm de long ou recouvrez-le de papier sulfurisé.
- Hachez grossièrement la moitié des **biscuits hollandais aux épices spéculoos** (voir conseil 2).

Conseil : 1. Si vous avez un robot multifonction, vous pouvez y râper rapidement la carotte. 2. Vous n'utilisez pas tous les biscuits pour cette recette. Dégustez-les à la Saint-Nicolas, ou en attendant que le carrot cake cuise !

3. Préparer la pâte

- Ajoutez la **carotte** râpée et la moitié des **biscuits hollandais** hachés à la pâte, puis mélangez bien.
- Versez ensuite la pâte dans le moule à cake. Enfourez le **cake** 50 à 55 minutes.
- Pendant ce temps, pressez une **demi-orange** dans le petit bol. Mélangez le **mascarpone** avec le **jus d'orange** et 3 cs de **sucré glace** avec une fourchette jusqu'à obtention d'une masse légère.
- Réservez au réfrigérateur.

2. Mélanger

- Versez la **préparation pour cake** dans le grand bol.
- Ajoutez les **épices pour spéculoos**, 160 ml d'eau froide et l'huile de tournesol et mélangez bien au mixeur (à main) ou au fouet pour obtenir une pâte homogène.

4. Servir

- Au bout de 55 minutes, vérifiez la cuisson du **cake** en le piquant avec une pique à brochette. Si elle en ressort propre, le **cake** est cuit. Sortez-le du four et laissez-le entièrement refroidir.
- Nappez le dessus du **cake** du **mélange au mascarpone & orange**. Garnissez-le de **carotte** râpée réservée et du reste de **biscuits hollandais** hachés.
- Coupez le **carrot cake** en tranches et servez-le.

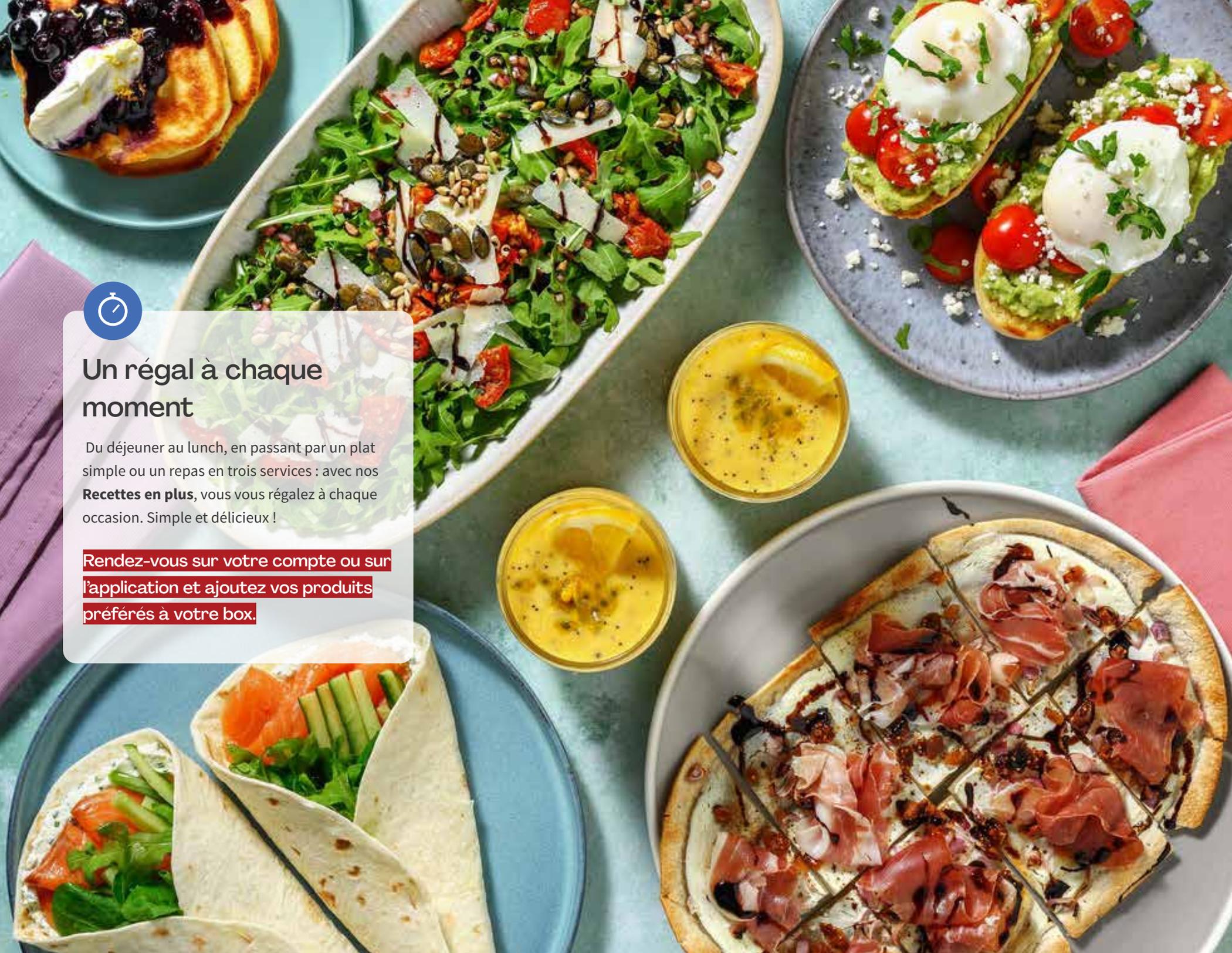
Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Ingrédients

Yaourt à la grecque* (g)	1000
Mangue* (pièce(s))	2
Myrtilles* (g)	125
Noix de pécan concassées (g)	30
Graines de courge (g)	20
Pomme* (pièce(s))	1
Graines de chia (g)	100

A ajouter vous-même

Miel à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	592 /142
Lipides total (g)	9
Dont saturés (g)	3,7
Glucides (g)	10
Dont sucres (g)	7,1
Fibres (g)	3
Protéines (g)	4
Sel (g)	0,1

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

Allergènes

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

Bols petit déjeuner au yaourt à la grecque et fruits frais

2 portions pour 3 jours | 3 variantes



Petit déj Durée totale : 5 min.



1. Yaourt à la grecque garni de mangue, graines de courge et de chia

- Épluchez 1 **mangue** et coupez-la en dés.
- Répartissez 1/3 du **yaourt** dans deux bols.
- Garnissez de **mangue**, de **graines de courge** et de 1/3 des **graines de chia**.
- Ajoutez du miel à votre goût.

2. Yaourt à la grecque garni de myrtilles, noix de pécan et graines de chia

- Répartissez 1/3 du **yaourt** dans deux bols.
- Garnissez de **myrtilles**, de **noix de pécan** et de 1/3 des **graines de chia**.
- Ajoutez du miel à votre goût.

3. Yaourt à la grecque garni de pomme, mangue et graines de chia

- Coupez la **pomme** en quartiers et retirez-en le trognon. Détaillez-la en tranches. Épluchez une **mangue** et coupez-la en dés.
- Répartissez 1/3 du **yaourt** dans deux bols.
- Garnissez de la **pomme**, la **mangue** et de 1/3 des **graines de chia**.
- Ajoutez du miel à votre goût.

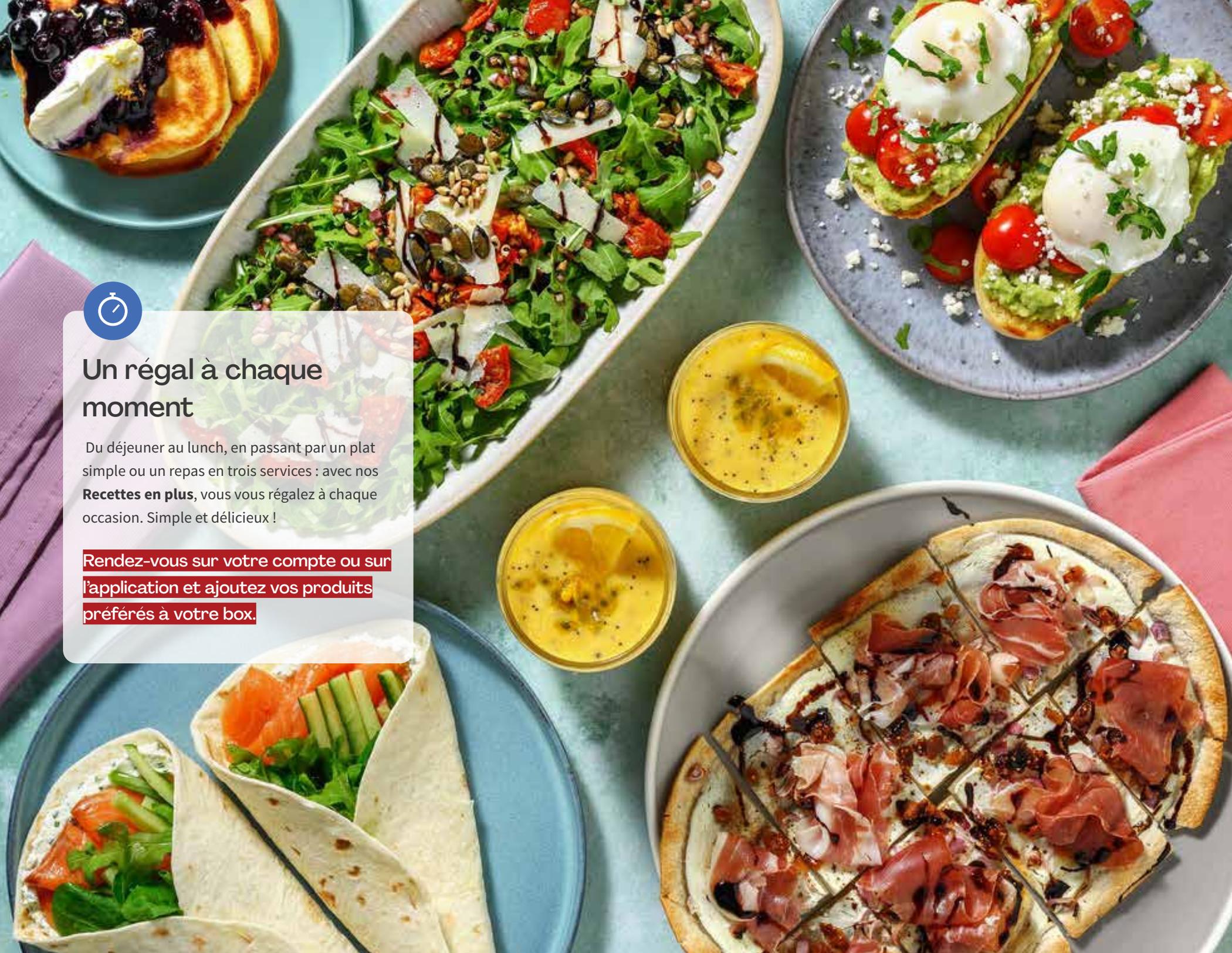
Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Poêle, presse à sandwich

Ingrédients

Cheddar râpé* (g)	50
Gouda râpé* (g)	50
Chutney piquant aux oignons* (g)	80
Lard* (tranche(s))	6
Pain brioché (pièce(s))	2
Oignon (pièce(s))	½
Sauce BBQ (g)	50

À ajouter vous-même

Poivre et sel à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2434 / 582	993 / 237
Lipides total (g)	27	11
Dont saturés (g)	14,9	6,1
Glucides (g)	59	24
Dont sucres (g)	23,5	9,6
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	25	10
Sel (g)	3,2	1,3

Allergènes

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

Toast de pain brioché au cheddar et gouda

lard et chutney d'oignon | 2 portions



Déjeuner Durée totale : 15 min.



1. Préparer

- Faites chauffer la poêle à sec à feu moyen-vif et cuire le **lard** 3 à 4 minutes. Réservez hors de la poêle.
- Coupez l'**oignon** en demi-rondelles.

2. Assembler

- Coupez le **pain brioché** en deux.
- Étalez le **chutney d'oignon** sur le **pain**.
- Garnissez-le de **fromage**, d'**oignon** et de **lard** puis fermez le **pain**.

3. Griller

- Faites chauffer la presse à sandwich et ajoutez-y le **pain** garni (voir conseil).
- Faites-le griller 5 à 6 minutes ou jusqu'à ce que le **fromage** soit fondu.

4. Servir

- Coupez le **toast** en deux dans la diagonale et servez-le avec la **sauce BBQ**.

Bon appétit !

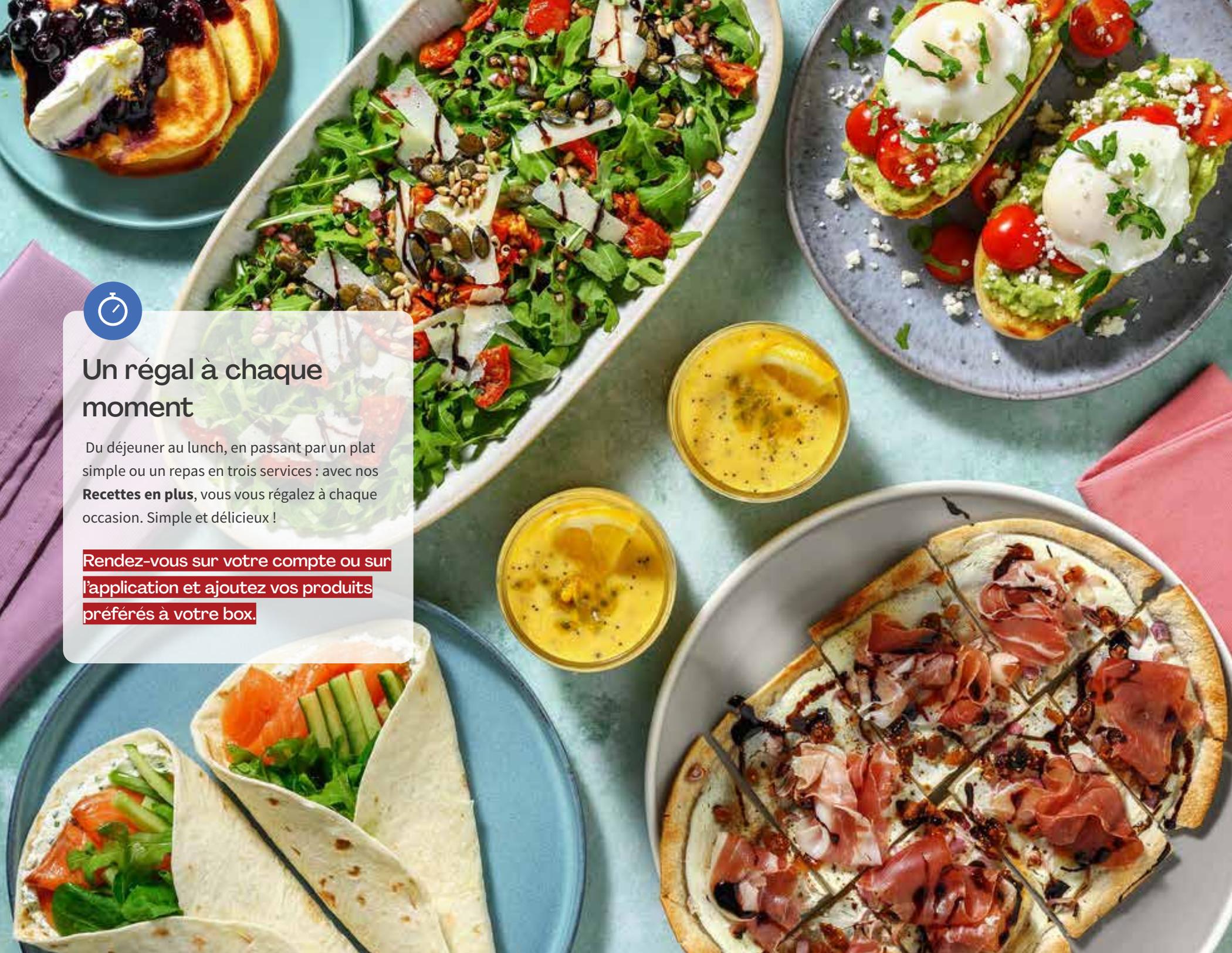
Conseil : Si vous n'avez pas de presse à sandwich, vous pouvez aussi préparer le toast dans une poêle à frire. Faites fondre 1/2 cs de beurre dans le poêle à feu moyen et griller le pain garni 2 à 3 minutes de chaque côté.



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 profond, mixeur plongeant, petit bol, poêle

Ingrédients

Fromage de chèvre frais* (g)	50
Confiture de myrtilles (g)	15
Jambon serrano* (g)	40
Fromage frais* (g)	50
Ciboulette, basilic et persil plat frais* (g)	10
Champignons blonds* (g)	125
Huile parfumée à la truffe (ml)	8
Ciabatta blanche (pièce(s))	2
Échalote (pièce(s))	¼
A ajouter vous-même	
Beurre [végétal] (cs)	1
Vinaigre balsamique noir (cs)	½
Eau pour la sauce (cs)	½
Vinaigre balsamique blanc (cc)	½
Poivre et sel	à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	806 / 193
Lipides total (g)	9
Dont saturés (g)	4,8
Glucides (g)	18
Dont sucres (g)	3
Fibres (g)	1
Protéines (g)	8
Sel (g)	1

Allergènes

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

2 recettes de bruschetta sur ciabatta grillée

jambon serrano, champignons et herbes fraîches | à partager



Mise en Bouche Durée totale : 25 - 30 min.



1. Préparer le pain

- Préchauffez le four à 210°C.
- Coupez les extrémités du **pain** puis coupez chaque **pain** en 6 tranches. Enfournez-les 5 à 8 minutes.

3. Préparer la confiture de myrtilles au vinaigre balsamique

- Dans le petit bol, mélangez la **confiture de myrtilles** avec le vinaigre balsamique et l'eau (voir tableau des ingrédients). Salez et poivrez à votre goût.
- Ciselez finement le **basilic**.
- Étalez le **fromage de chèvre** sur 6 tranches de **pain**. Garnissez du **jambon Serrano**.
- Arrosez de **confiture de myrtilles** au vinaigre balsamique et garnissez de **basilic**.

2. Préparer la crème aux champignons

- Coupez les **champignons** en lamelles et émincez finement l'**échalote**.
- Dans la poêle, faites fondre le beurre à feu moyen-vif. Faites-y cuire/dorer les **champignons** 6 à 9 minutes. Ajoutez-y l'**échalote** pour les 3 à 4 dernières minutes de cuisson. Salez et poivrez à votre goût.
- Réservez 12 lamelles de **champignons** pour la garniture. Dans le bol profond, mélangez-en le reste avec le **fromage frais**, le vinaigre balsamique blanc et la moitié de la **ciboulette** et du **persil**.
- Mixez le tout au mixeur plongeant jusqu'à obtenir un mélange homogène. Salez et poivrez à votre goût.

4. Servir

- Ciselez finement le reste de **persil** et de **ciboulette**.
- Étalez la **crème aux champignons** sur les 6 autres tranches de **pain**, puis par dessus, ajoutez les lamelles de **champignons** réservées.
- Arrosez d'**huile parfumée à la truffe** et garnissez du reste de **persil** et de **ciboulette**.
- Servez les deux variantes de **bruschetta**.

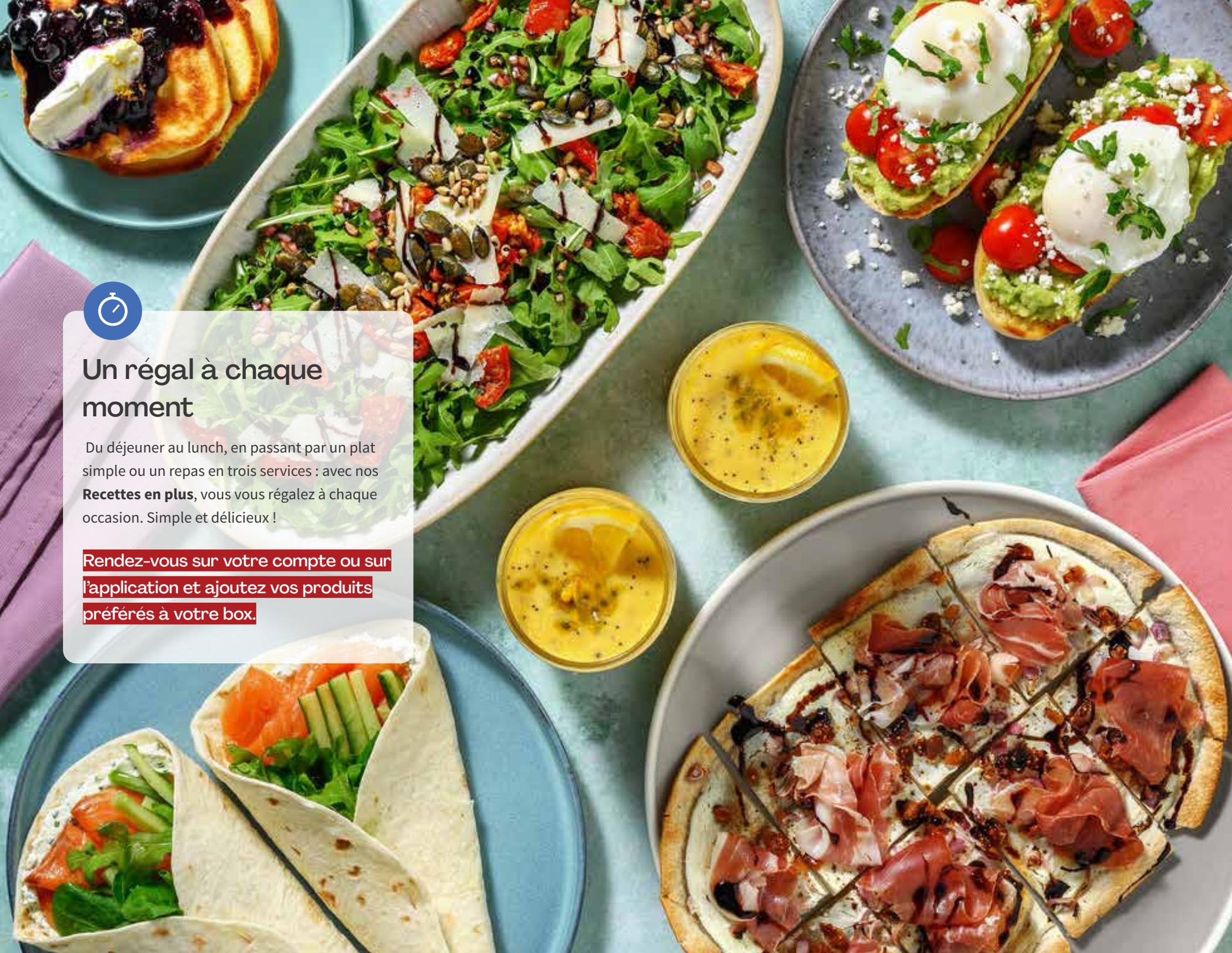
Bon appétit !



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, petit bol

Ingrédients

Fromage frais aux fines herbes* (g)	100
Cresson* (g)	20
Avocat (pièce(s))	1
Œuf* (pièce(s))	4
Tranches de jambon fumé* (tranche(s))	8
Fromage frais* (g)	100
Radis* (botte(s))	1
Crackers (pièce(s))	12
A ajouter vous-même	
Poivre et sel	à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	681 /163
Lipides total (g)	12
Dont saturés (g)	4
Glucides (g)	3
Dont sucres (g)	1,2
Fibres (g)	3
Protéines (g)	7
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.

Crackers salés pour le petit déjeuner

2 portions pour 3 jours | 3 variantes



Petit-déj Durée totale : 10 min.



1. Option 1 : Jambon fumé et fromage frais aux fines herbes

- Répartissez 4 **crackers** sur deux assiettes.
- Étalez-y le **fromage frais aux fines herbes** puis répartissez-y la moitié du **jambon fumé**.
- Garnissez de **cresson**.

2. Option 2 : Écrasé d'avocat et œufs durs

- Dans la casserole en inox, portez un bon volume d'eau à ébullition. Déposez-y délicatement les **œufs** et faites-les cuire 5 à 7 minutes (voir conseil).
- Passez les **œufs** sous l'eau froide, égalez-les et coupez-les en deux.
- Coupez l'**avocat** en deux, retirez-en le noyau et épéchez-le. Dans le petit bol, écrasez-en la chair. Salez et poivrez à votre goût.
- Répartissez 4 **crackers** sur deux assiettes. Étalez-y l'**avocat** puis garnissez des **œufs** et du **cresson**.

Conseil : Vous pouvez cuire les œufs en avance si vous le souhaitez. Conservez-les au réfrigérateur et égalez-les au dernier moment

3. Option 3 : Fromage frais, jambon fumé et radis

- Répartissez 4 **crackers** sur deux assiettes.
- Détaillez quelques **radis** en rondelles.
- Étalez le **fromage frais** sur les **crackers** puis répartissez-y le reste de **jambon fumé**.
- Garnissez des **radis**. Salez et poivrez à votre goût.

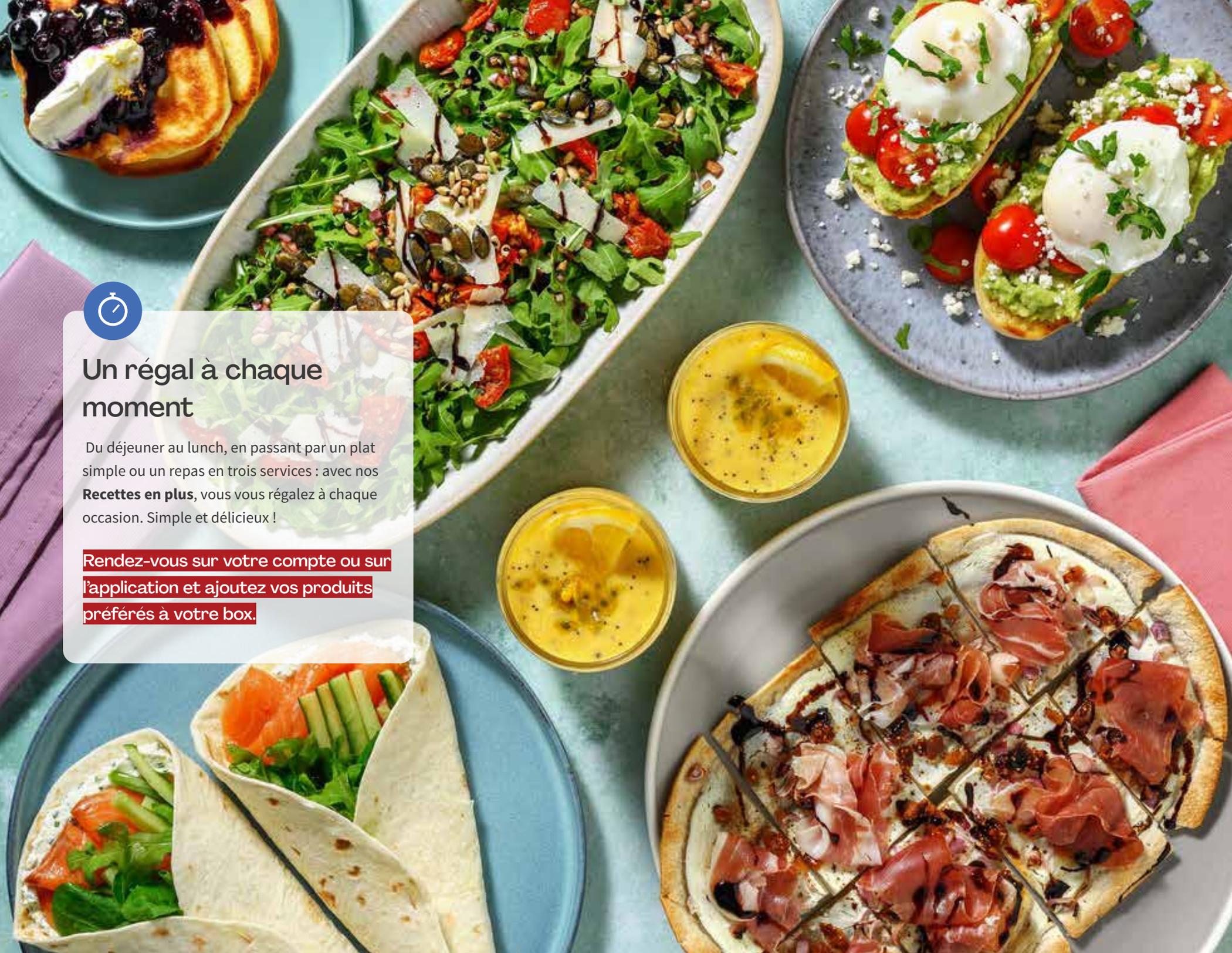
Bon appétit !



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

Ingrédients

Crevettes* (g)	360
Curry en poudre (sachet(s))	1
Garam masala (sachet(s))	1/3
Citron vert* (pièce(s))	1
Chutney de mangue* (g)	80
Yaourt entier bio* (g)	50
A ajouter vous-même	
Huile de tournesol (cs)	1
Farine (cs)	1
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	353 /84
Lipides total (g)	2
Dont saturés (g)	0,4
Glucides (g)	7
Dont sucres (g)	4,8
Fibres (g)	1
Protéines (g)	9
Sel (g)	0,6

Allergènes

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

Crevettes marinées façon tandoori

chutney de mangue et citron vert | à partager



Mise en bouche Durée totale : 20 min.



1. Préparer la marinade

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

2. Faire mariner les crevettes

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

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

3. Cuire les crevettes

- Dans la poêle (à griller), faites chauffer l'huile de tournesol à feu vif.
- Faites-y cuire les **crevettes** 2 à 3 minutes.

4. Servir

- Servez les **crevettes** sur les assiettes.
- Accompagnez du **chutney de mangue** et garnissez des quartiers de **citron vert** restants.

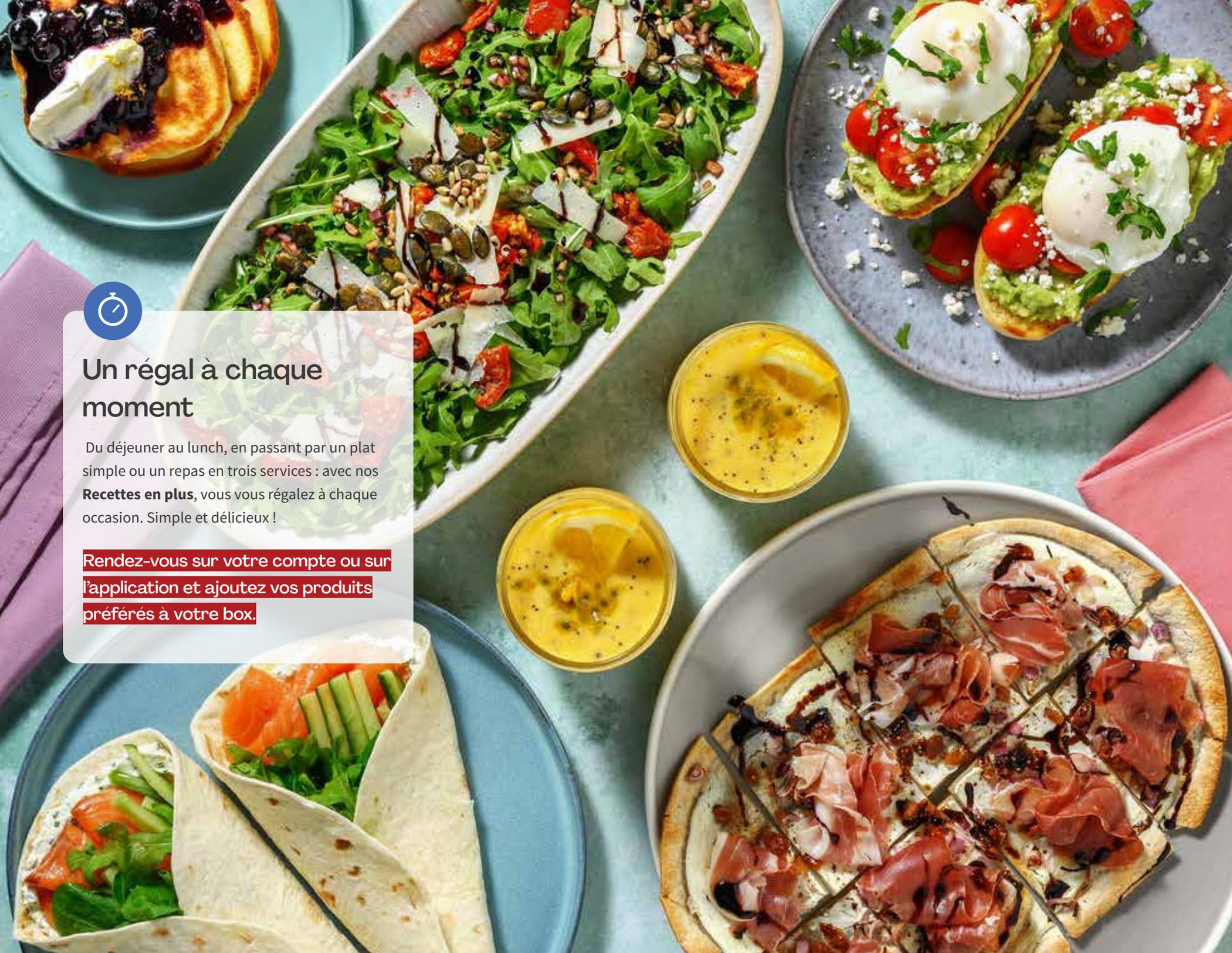
Bon appétit !



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, marmite à soupe

Ingrédients

Oignon (pièce(s))	6
Gousse d'ail (pièce(s))	2
Vin blanc (ml)	187
Feuille de laurier (pièce(s))	1
Thym frais* (g)	5
Demi-baguette (pièce(s))	2
Parmigiano Reggiano AOP* (pièce(s))	1
Chutney piquant aux oignons* (g)	40
Gouda râpé* (g)	25
À ajouter vous-même	
Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	1000
Huile d'olive (cs)	1
Poivre et sel	à votre goût
Margarine végétale (cs)	1

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	266/64
Lipides total (g)	2
Dont saturés (g)	0,8
Glucides (g)	9
Dont sucres (g)	2,6
Fibres (g)	2
Protéines (g)	2
Sel (g)	0,3

Allergènes

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

Soupe à l'oignon à la française

toast grillé au fromage | 4 portions



Déjeuner Durée totale : 50 min.



1. Préparer

- Coupez l'**oignon** et l'**ail** en fines rondelles.
- Dans la grande marmite, faites chauffer la margarine et l'huile d'olive.
- Ajoutez-y l'**oignon** et laissez cuire 15 à 20 minutes, en remuant constamment.
- Ajoutez-y l'**ail**, le **thym** et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes.

2. Préparer la soupe

- Ajoutez le **vin blanc**, le **chutney d'oignon** et la **feuille de laurier**, puis laissez mijoter 1 minute.
- Ajoutez le bouillon et laissez mijoter la **soupe** 30 minutes à feu doux.
- Salez et poivrez.

3. Préparer le toast

- Préchauffez le four à 180°C.
- Coupez le **pain** en tranches et déposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Parsemez-les de **gouda** et râpez le **Parmigiano Reggiano** sur le dessus.
- Enfournes 5 à 6 minutes, ou jusqu'à ce que le **fromage** soit complètement fondu.

4. Servir

- Retirez le **thym** et la **feuille de laurier** de la marmite.
- Servez la **soupe** dans les bols et poivrez à votre goût.
- Déposez 1 **toast au fromage** dans chaque bol de **soupe** et accompagnez le tout des **toasts** restants.

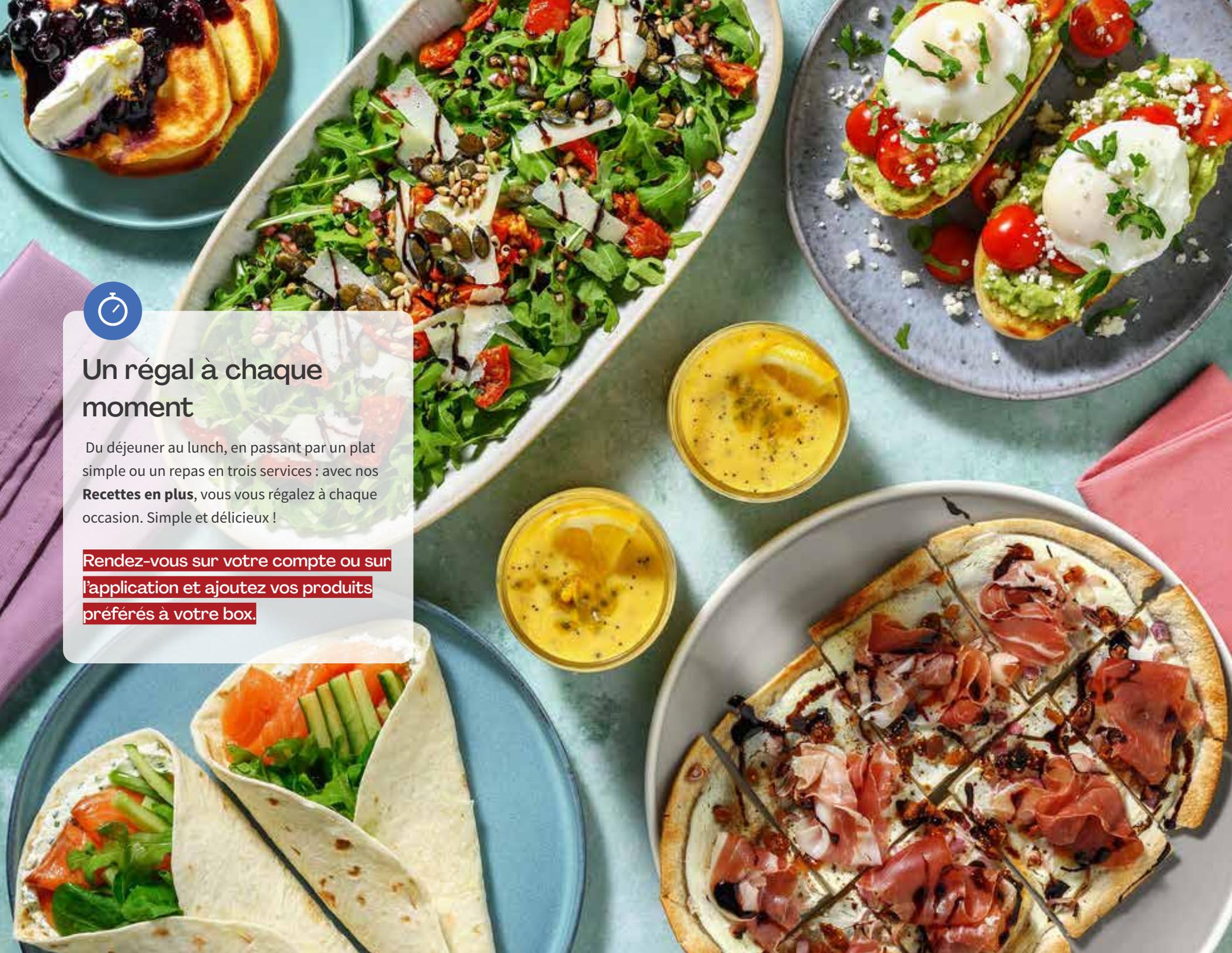
Bon appétit !



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 | baguette, 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



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
Baguette (pièce(s))	1

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**.
- Épépinez 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 le **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 la **baguette** 5 à 6 minutes pour qu'elle soit croustillante et dorée.



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 la **baguette** 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.

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

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

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

Allergènes

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

Variations yaourt-granola

framboise, myrtille, mangue et pomme



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



Bonjour!

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

Variation 1. Mangue-myrtille (2 portions)

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

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

Variation 2. Pomme-myrtille (4 portions)

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

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

Variation 3. Framboise-myrtille (4 portions)

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

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

Bon appétit !

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Poêle, 2x assiette creuse, fouet

Ingrédients

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

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

Pain perdu brioché aux framboises

servi avec du mascarpone, garni de cannelle | 2 portions



Pour le weekend Durée totale : 25 min.



1. Préparer

- Coupez le **pain brioché** en deux.

2. Mélanger

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

3. Tremper et cuire

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

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

4. Servir

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

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

Bon appétit !

Box Smoothie

Faites le plein de vitamines!

- 1 Smoothie very berry
aux myrtilles, framboises et à la banane
- 2 Green Smoothie Booster
mangue, concombre et épinards
- 3 Smoothie mangue-
framboise au lait de coco
garni de graines de chia

Contact

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

Smoothiebox

Smoothie very berry

aux myrtilles, framboises et à la banane | 2 portions

5 min.



Ustensiles

Bol profond, mixeur plongeant

Ingrédients pour 2 personnes

Banane (pièce(s))	2
Myrtilles* (g)	125
Framboises* (g)	125
Lait de coco (ml)	250
A ajouter vous-même	
Miel [ou alternative vegan] (cc)	à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs Nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1653 / 395	435 / 104
Lipides total (g)	22	6
Dont saturés (g)	18,9	5
Glucides (g)	40	11
Dont sucres (g)	33,2	8,7
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	4	1
Sel (g)	0	0

Allergènes

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

1. Pelez la **banane** et coupez-la en morceaux.
2. Mettez la **banane**, 125 g de **framboises** et 250 ml de **lait de coco** dans le blender - ou bol profond avec mixeur plongeant. Ajoutez les **myrtilles**, mais réservez-en 1 poignée pour la garniture. Mixez en **smoothie** épais.
3. Ajoutez le miel à votre goût et mélangez-le brièvement au **smoothie**.
4. Versez le **smoothie** dans 2 verres et garnissez des **myrtilles** réservées.

Green Smoothie Booster

mangue, concombre et épinards | 2 portions

5 min.



Ustensiles

Blender ou mixeur plongeant, bol profond

Ingrédients pour 2 personnes

Lait de coco (ml)	250
Banane* (pièce(s))	2
Concombre* (pièce(s))	1
Mangue* (pièce(s))	1
Épinards* (g)	100
Citron vert* (pièce(s))	½

À ajouter vous-même

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs Nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1293 /309	346 /83
Lipides total (g)	22	6
Dont saturés (g)	18,8	5
Glucides (g)	21	6
Dont sucres (g)	18,3	4,9
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	4	1
Sel (g)	0	0

Allergènes

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

1. Coupez le **concombre** en petits morceaux. Pelez la **banane** et coupez-la en morceaux. Pelez la **mangue** et détaillez-en la chair en petits morceaux (voir conseil).

Conseil : Si la mangue n'est pas encore mûre, enveloppez-la dans un sac en papier et fermez-le. Laissez-la mûrir ainsi 1 journée à température ambiante.

2. Pressez le jus de ½ **citron vert** au-dessus du blender ou bol profond. Ajoutez-y la **mangue**, la **banane**, les **épinards**, le **concombre** et le **lait de coco**. Mixez au blender ou mixeur plongeant en **smoothie** épais.
3. Ajoutez du miel à votre goût et à nouveau, mixez brièvement le **smoothie**.
4. Versez le **smoothie** dans 2 verres.

Smoothie mangue-framboise au lait de coco

garni de graines de chia | 2 portions

5 min.



Ustensiles

Blender ou mixeur plongeant, bol profond, petit bol

Ingrédients pour 2 personnes

Lait de coco (ml)	250
Framboises* (g)	125
Mangue* (pièce(s))	1
Citron vert* (pièce(s))	½
Graines de chia (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)	1418 /339	438 /105
Lipides total (g)	23	7
Dont saturés (g)	18,9	5,8
Glucides (g)	25	8
Dont sucres (g)	20,3	6,3
Fibres (g)	6	2
Protéines (g)	4	1
Sel (g)	0	0

1. Pelez la **mangue** et coupez-en la chair en petits morceaux. Pressez ¼ du **citron vert** dans le petit bol.
2. Mixez la **mangue** avec le **lait de coco**, le jus de **citron vert** et 125 g de **framboises** dans un blender, ou bol profond avec mixeur plongeant, en un **smoothie** épais.
3. Si vous aimez les saveurs sucrées, ajoutez du miel ou autre édulcorant au goût.
4. Servez le **smoothie** dans des verres. Garnissez des **graines de chia**.

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

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	966 /231
Lipides total (g)	14
Dont saturés (g)	4,2
Glucides (g)	18
Dont sucres (g)	2,6
Fibres (g)	1
Protéines (g)	6
Sel (g)	0,8

Allergènes

Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées 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.

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.

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.

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**.

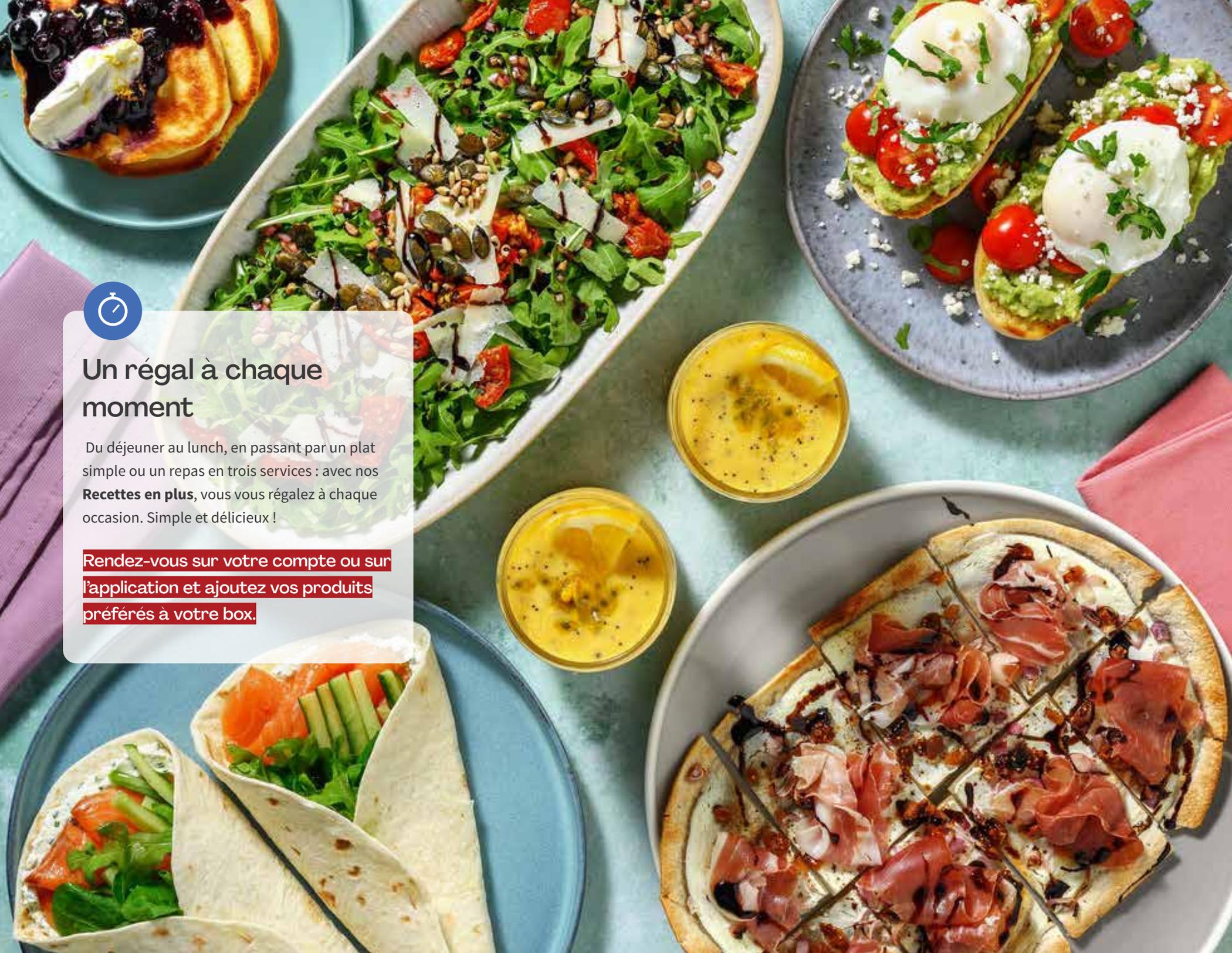
Bon appétit !



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.



Bœuf Bourguignon

4 personnes | accompagné d'une purée de pommes de terre

Durée de préparation : 180 - 190 min.



Oignon



Échalote



Gousse d'ail



Carotte



Céleri-branche



Champignons blancs



Noix de muscade



Lard



Escalope de bœuf



Concentré de tomate



Vin rouge



Feuille de laurier



Pomme de terre



Crème liquide



Thym frais



Sauce Worcestershire



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

Cocotte en fonte ou sauteuse avec couvercle, râpe fine, casserole avec couvercle, presse-purée

Ingrédients pour 4 personnes

Oignon (pièce(s))	1
Échalote (pièce(s))	2
Gousse d'ail (pièce(s))	1
Carotte* (pièce(s))	½
Céleri-branche* (tige(s))	10
Champignons blonds* (g)	250
Noix de muscade (pointe(s))	1
Lard* (tranche(s))	8
Escalope de bœuf* (g)	800
Concentré de tomate (barquette(s))	1
Vin rouge (ml)	187
Feuille de laurier (pièce(s))	1
Pomme de terre (g)	1000
Crème liquide (g)	120
Thym frais* (g)	20
Sauce Worcestershire (ml)	15
Persil plat frais* (g)	10

À ajouter vous-même

Farine (cs)	2
Beurre [végétal]	5
Cube de bouillon de bœuf à faible teneur en sel (pièce(s))	¾
Moutarde (cs)	2
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	374 /89
Lipides total (g)	4
Dont saturés (g)	2
Glucides (g)	7
Dont sucres (g)	1,2
Fibres (g)	1
Protéines (g)	7
Sel (g)	0,2

Allergènes

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

Bœuf Bourguignon



1. Préparer

- Émincez finement l'**oignon**. Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Coupez la **carotte** et le **céleri** en petits dés.
- Coupez les **champignons** en quartiers et l'**échalote** en gros morceaux.
- Coupez le **lard** en lanières et le **bœuf** en morceaux de 4 cm.



4. Mijoter

- Ajoutez 150 ml d'eau, la **sauce Worcestershire**, l'**échalote**, la **feuille de laurier**, le bouillon cube et le **thym frais** à la cocotte.
- Ajoutez-y également le **lard** et la **viande de bœuf**. Couvrez et laissez mijoter le **bœuf bourguignon** 2 à 3 heures à feu doux.
- Pendant ce temps, épluchez les **pommes de terre** et coupez-les en gros morceaux.
- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et faites-y cuire les **pommes de terre** 12 à 15 minutes.



2. Cuire la viande

- Faites chauffer la cocotte, sans huile, à feu moyen-vif et ajoutez-y le **lard**. Faites-le cuire 5 à 6 minutes (croustillant) et réservez-le hors de la cocotte.
- Ajoutez la **viande de bœuf** à la cocotte et faites-la cuire/dorer uniformément 4 à 5 minutes. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Réservez la **viande** hors de la cocotte. Réduisez le feu sous la cocotte.



5. Préparer la purée de pommes de terre

- Égouttez les **pommes de terre** et écrasez-les au presse-purée en une **purée** fine.
- Ajoutez-y 3 cs de beurre, la moutarde et la **crème liquide** puis, mélangez bien.
- Râpez 1 pointe de **noix de muscade**.
- Ajoutez la **noix muscade** à la **purée de pommes de terre** et assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.



3. Cuire les légumes

- Ajoutez 2 cs de beurre dans la cocotte. Faites-y revenir l'**oignon**, la **carotte**, le **céleri** et l'**ail** 10 à 12 minutes.
- Ajoutez-y le **concentré de tomate** et les **champignons** puis poursuivez la cuisson 5 à 6 minutes.
- Ajoutez la farine et faites cuire 1 à 2 minutes.
- Versez le **vin** dans la cocotte et remuez bien. Laissez mijoter 2 à 4 minutes.



6. Servir

- Ciselez grossièrement le **persil**.
- Au bout de 2 à 3 heures, retirez la cocotte du feu.
- Assaisonnez le **bœuf bourguignon** de sel et de poivre à votre goût. Garnissez de **persil**.
- Servez le **bœuf bourguignon** avec la **purée de pommes de terre**.

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

Bol, sac en plastique, rouleau à pâtisserie, casserole en inox, petit bol, bol résistant à la chaleur

Ingrédients

Biscuits hollandais aux épices spéculoos (g) 200

Mascarpone* (g) 100

Pépites de chocolat blanc (g) 100

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1902 /454
Lipides total (g)	25
Dont saturés (g)	15,3
Glucides (g)	52
Dont sucres (g)	30,3
Fibres (g)	1
Protéines (g)	6
Sel (g)	1,3

Allergènes

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

Truffles maison de la Saint-Nicolas

biscuits hollandais aux épices spéculoos et chocolat blanc | à partager



Pâtisserie Durée totale : 30 - 40 min.



1. Préparer

- Réduisez les **biscuits hollandais aux épices spéculoos** en miettes au robot multifonction (voir conseil).
- Réservez 1 cs de **miettes de biscuits** dans le petit bol pour l'étape 4.
- Dans le bol, mélangez le reste des **miettes de biscuits** et le **mascarpone** jusqu'à obtention d'un mélange ferme.

Conseil : Si vous n'avez pas de robot multifonction, mettez les biscuits dans un sachet congélation et écrasez-les au rouleau à pâtisserie jusqu'à obtenir des miettes.

3. Faire fondre le chocolat

- Dans la casserole en inox, portez un fond d'eau à ébullition. Placez-y le bol résistant à la chaleur en veillant à ce qu'il ne touche pas l'eau.
- Ajoutez-y le **chocolat blanc** et laissez-le fondre en remuant.
- Trempez les **truffles** une par une dans le **chocolat blanc** pour les en recouvrir.
- Remettez les **truffles** au réfrigérateur 5 minutes, ou jusqu'à ce que le **chocolat** ait figé.

2. Former les truffles

- Prélevez 1 cs de la pâte, pressez-la et roulez-la à la main pour former une boule.
- Répétez l'opération de manière à former environ 20 boules.
- Réservez les **truffles** au réfrigérateur au moins 30 minutes.

4. Servir

- Garnissez les **truffles** des **miettes de biscuits hollandais** réservées.
- Présentez-les sur un plat à service.

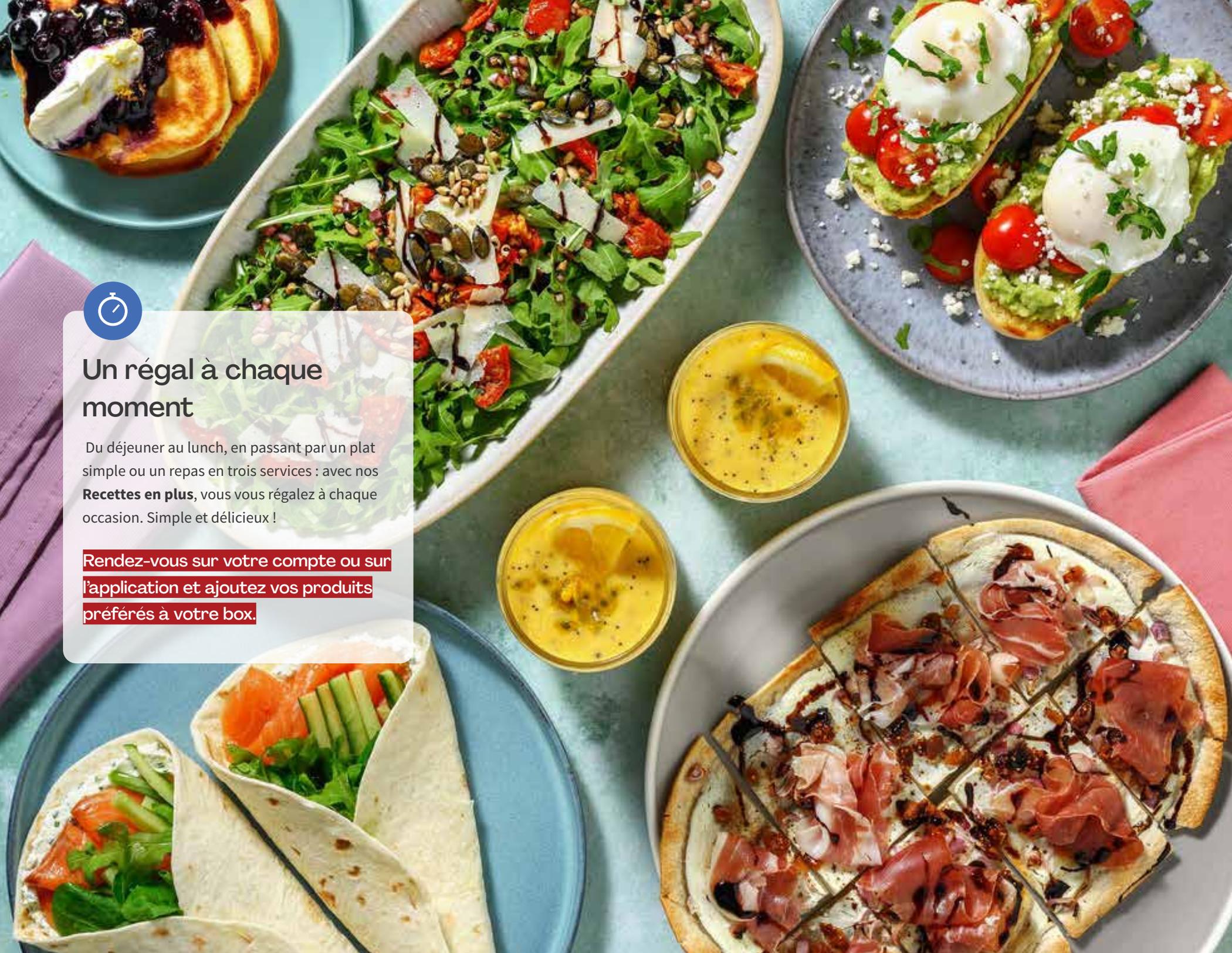
Bon appétit !



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

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
Mayonnaise au citron et poivre noir* (g)	50
A ajouter vous-même	
Vinaigre de vin blanc (cs)	3
Sucre (cc)	1
Poivre et sel	à votre goût
Huile de tournesol (cs)	½

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2404 /574	700 /167
Lipides total (g)	26	7
Dont saturés (g)	6,5	1,9
Glucides (g)	68	20
Dont sucres (g)	17,4	5,1
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	17	5
Sel (g)	1,8	0,5

Allergènes

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

Pains bao au poulet effiloché et sauce hoisin

salade de carotte et oignons frits | 2 portions



Mise en bouche Durée totale : 15 min.



1. Préparer

- Préchauffez le four à 180°C.
- Avec un éplucheur, taillez la **carotte** en fins rubans.
- Dans le bol, mélangez le vinaigre de vin blanc et le sucre. Ajoutez-y la **carotte**. Salez à votre goût puis mélangez.
- Coupez le **concombre** en fines demi-rondelles.

2. Cuire

- Enfournez les **pains bao** 4 à 5 minutes.
- Pendant ce temps, faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le **poulet effiloché** et la **sauce hoisin** 4 à 5 minutes.

3. Assembler

- Ouvrez les **pains bao** au couteau ou délicatement à la main, puis garnissez-les de **carotte** et de **concombre**.
- Ajoutez le **poulet effiloché** dans chaque **pain bao**.

4. Servir

- Arrosez les **pains bao** de **mayonnaise au citron**.
- Garnissez le tout d'**oignons frits**.

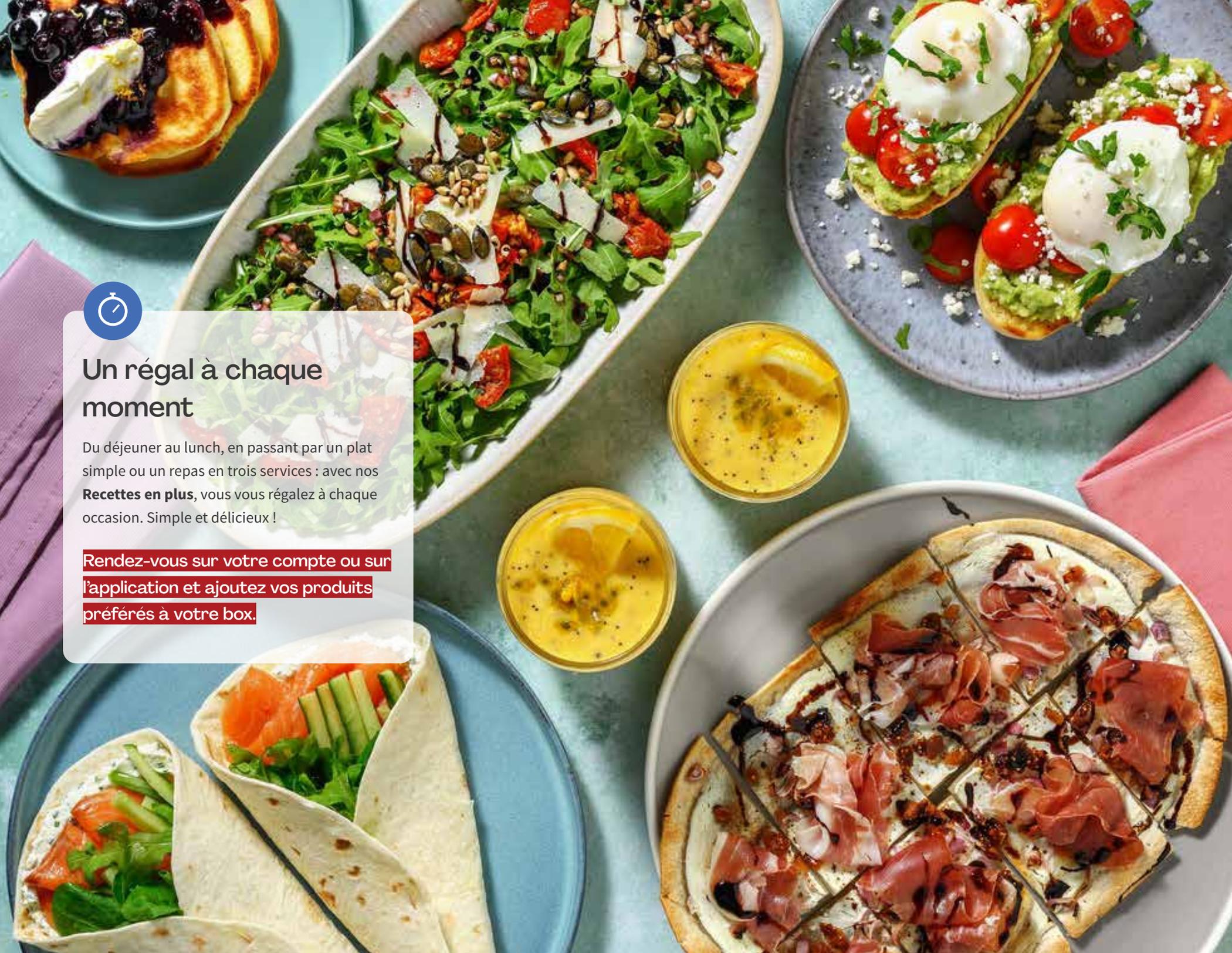
Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Bol, grand bol

Ingrédients

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

Valeurs nutritionnelles*

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	681 / 163
Lipides total (g)	10
Dont saturés (g)	6,5
Glucides (g)	14
Dont sucres (g)	9,5
Fibres (g)	4
Protéines (g)	2
Sel (g)	0

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

Allergènes

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

Pudding au chia

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

3 petits-déjeuners pour 2 personnes

Petit-déj Durée totale : 15 - 20 min.



1. Recette de base

- Ajoutez les **graines de chia**, le **lait de coco**, l'eau et le miel dans le grand bol. Mélangez bien jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux.
- Laissez reposer 10 minutes puis remuez bien à nouveau.
- Répartissez le mélange dans 6 verres. Laissez de la place pour les garnitures.
- Conservez à couvert au réfrigérateur et laissez prendre toute la nuit, ou au minimum 4 heures.

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

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

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

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

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

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

Bon appétit !

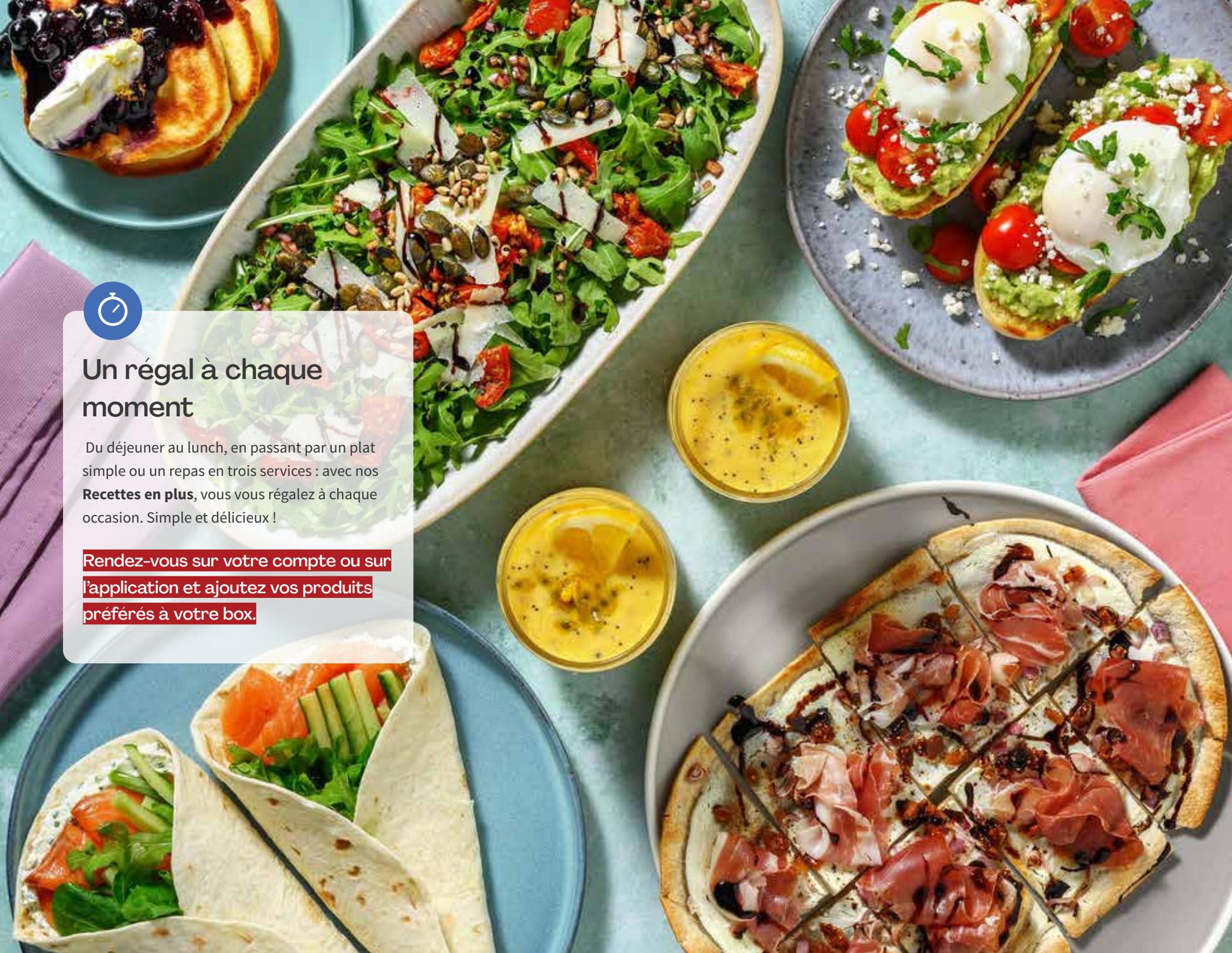




Un régal à chaque moment

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

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



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Papier sulfurisé, bol mélangeur, plat à four, poêle, râpe fine

Ingrédients

Farine de blé (g)	200
Œuf* (pièce(s))	1
Citron* (pièce(s))	½
Pomme* (pièce(s))	4
Beurre* (g)	175
Cannelle en poudre (cc)	3
Noix de pécan concassées (g)	40
Confiture de myrtilles (g)	45
Sucre de canne (g)	150
À ajouter vous-même	
Beurre [végétal] (cs)	1
Sel	pincée

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1122 /268
Lipides total (g)	15
Dont saturés (g)	7,9
Glucides (g)	31
Dont sucres (g)	18,7
Fibres (g)	2
Protéines (g)	3
Sel (g)	0

Allergènes

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

Barres de crumble aux pommes

confiture de myrtilles et citron | à partager



Pâtisserie Durée totale : 40 – 50 min.



1. Préparer

- Préchauffez le four à 180°C.
- Sortez le **beurre** du réfrigérateur pour le porter à température ambiante.
- Tapissez un plat à four carré (25 cm) de papier sulfurisé.
- Laissez bien dépasser le papier sulfurisé afin de sortir les **barres** du plat plus facilement.

2. Préparer la base

- Dans le bol mélangeur, mélangez la **farine**, 100 g de **sucres de canne** et 1 pincée de sel.
- Incorporez-y le **beurre** et l'**œuf** à la main, jusqu'à obtention d'une boule de pâte.
- Placez la moitié de la **pâte** dans le plat à four préparé à l'étape 1, puis pressez à la main pour l'étaler sur toute la surface.

3. Préparer la garniture

- Épluchez la **pomme**, puis retirez-en le trognon et taillez-la en dés.
- Dans la poêle, faites fondre 1 cs de beurre à feu moyen-vif et cuire la **pomme** 5 à 8 minutes.
- Ajoutez-y le reste de **sucres de canne**, les **noix de pécan concassées**, la **cannelle** et 1 pincée de sel. Poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.
- Laissez refroidir le mélange à base de **pomme** quelques minutes, puis déposez-le dans le plat à four, par-dessus la couche de **pâte**.

4. Enfournier les barres de crumble

- Étalez la **confiture de myrtilles** à la cuillère sur la couche de **pommes**.
- Zestez le **citron** sur le tout et émiettez-y le reste de **pâte**.
- Enfourniez le **crumble** 20 à 25 minutes.
- Laissez-le complètement refroidir puis coupez-le en carrés et servez.

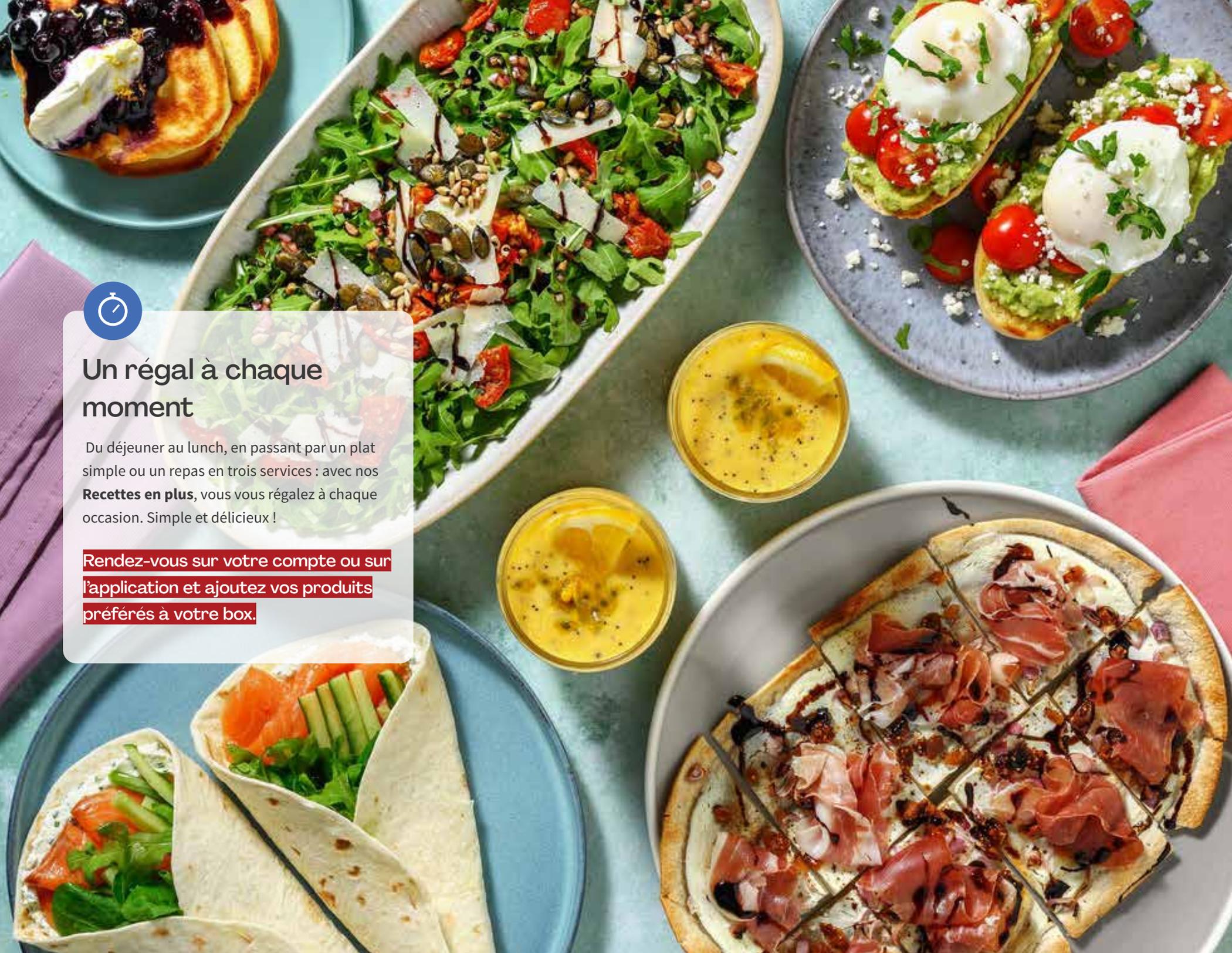
Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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



Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes 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
Saumon fumé à froid* (g)	120
Avocat (pièce(s))	1
Ciboulette fraîche* (g)	5
Ciabatta complète (pièce(s))	2

A ajouter vous-même

Beurre [végétal] (cs)	½
Lait [végétal] (filet)	1
Poivre et sel	à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2498 / 597	769 / 184
Lipides total (g)	34	10
Dont saturés (g)	8,3	2,6
Glucides (g)	30	9
Dont sucres (g)	2,8	0,9
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	39	12
Sel (g)	2	0,6

Allergènes

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

Saumon fumé et œufs brouillés gourmands

avocat, ciboulette et ciabatta | 2 portions



Déjeuner Durée totale : 15 - 20 min.



1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Ciselez finement la **ciboulette**.
- Coupez l'**avocat** en deux. Retirez-en le noyau et la peau puis coupez-en la chair en tranches.

2. Cuire les œufs brouillés

- Dans le bol, battez les **œufs** avec 1 filet de lait, puis salez et poivrez.
- Dans la poêle, faites fondre le beurre à feu moyen-vif et cuire les **œufs brouillés** 2 à 3 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient moelleux.

3. Enfourner la ciabatta

- Ouvrez le **pain** au couteau, puis placez-le sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, face tranchée vers le haut.
- Enfourez 4 à 5 minutes.

4. Servir

- Déposez le **saumon fumé**, les **œufs brouillés** et l'**avocat** sur les moitiés de **pain**.
- Garnissez les toasts de **ciboulette**, puis poivrez à votre goût.

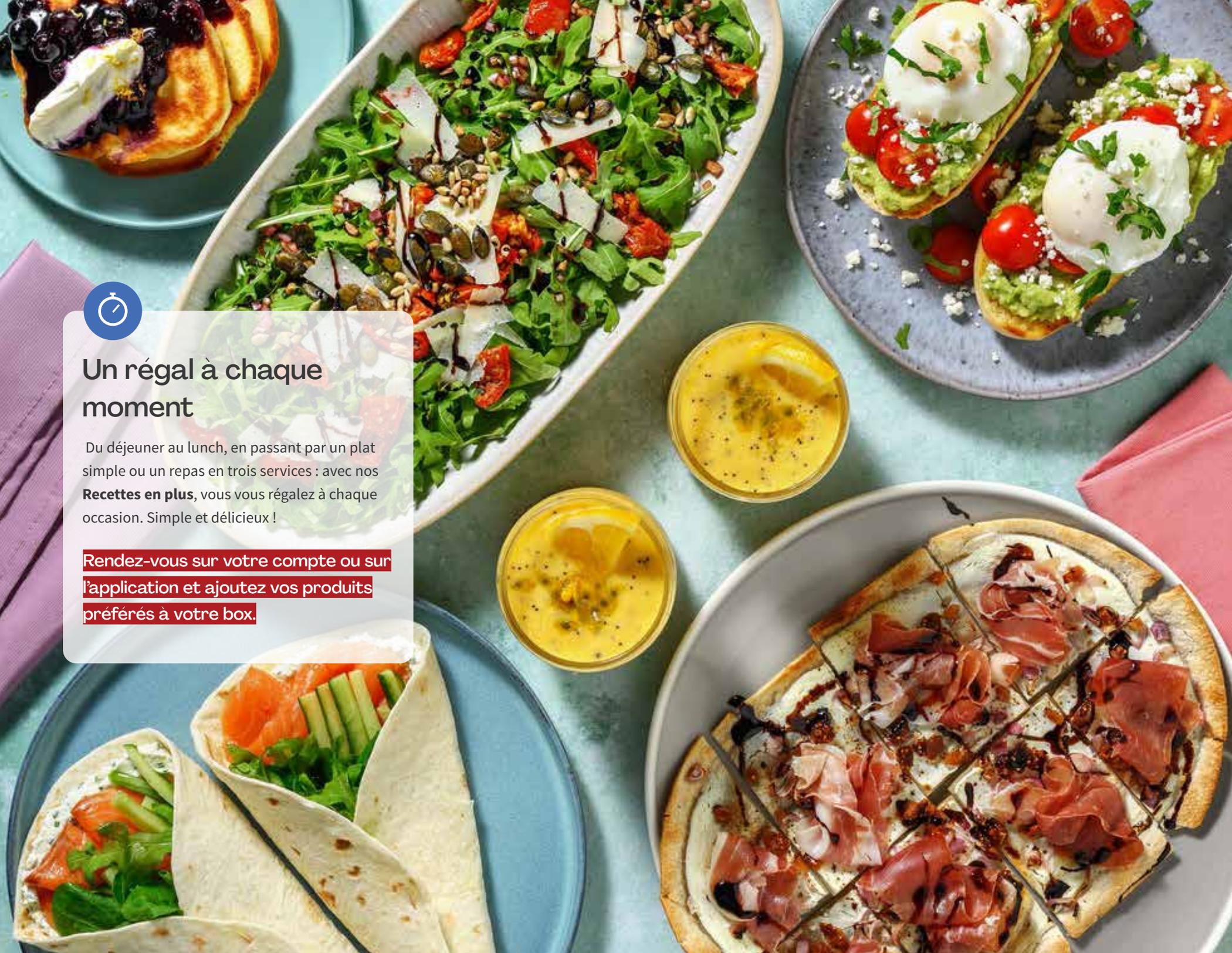
Bon appétit !



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

Ingrédients

Mozzarella* (boule(s))	1
Gouda râpé* (g)	75
Persil plat frais* (g)	10
Beurre* (g)	125
Gousse d'ail (pièce(s))	1
Demi-baguette (pièce(s))	2
Soupe dahl indienne* (ml)	1000

À ajouter vous-même

Poivre et sel À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	753 /180
Lipides total (g)	11,7
Dont saturés (g)	8
Glucides (g)	13,4
Dont sucres (g)	1,5
Fibres (g)	2,2
Protéines (g)	5,5
Sel (g)	0,8

Allergènes

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

Soupe

Retrouvez les instructions de préparation de la soupe sur l'emballage.

Soupe dahl indienne et pain à l'ail et à la mozzarella

garni de beurre ail-persil maison | à partager

Mise en bouche Durée totale : 10 min.



1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Sortez le **beurre** du réfrigérateur pour le porter à température ambiante.
- Écrasez ou émincez l'**ail** et ciselez finement le **persil**.
- Coupez grossièrement la **mozzarella** en morceaux.

2. Préparer le beurre à l'ail

- Dans le bol, mélangez le **beurre** ramolli, l'**ail** et les $\frac{2}{3}$ du **persil**.
- Assaisonnez de sel et de poivre.

3. Enfourner le pain à l'ail

- Entaillez les **demi-baguettes** dans la diagonale, en veillant à ne pas les couper en entier.
- Étalez le **beurre à l'ail** à l'intérieur du **pain** et ajoutez-y un peu des deux **fromages**. Parsemez le reste de **fromage** sur le **pain**.
- Enfourez les **demi-baguettes** 10 minutes, ou jusqu'à ce que le **fromage** soit doré.

4. Servir

- Servez le **pain à l'ail** sur un plat à service.
- Parsemez-y le reste du **persil**.

Bon appétit !

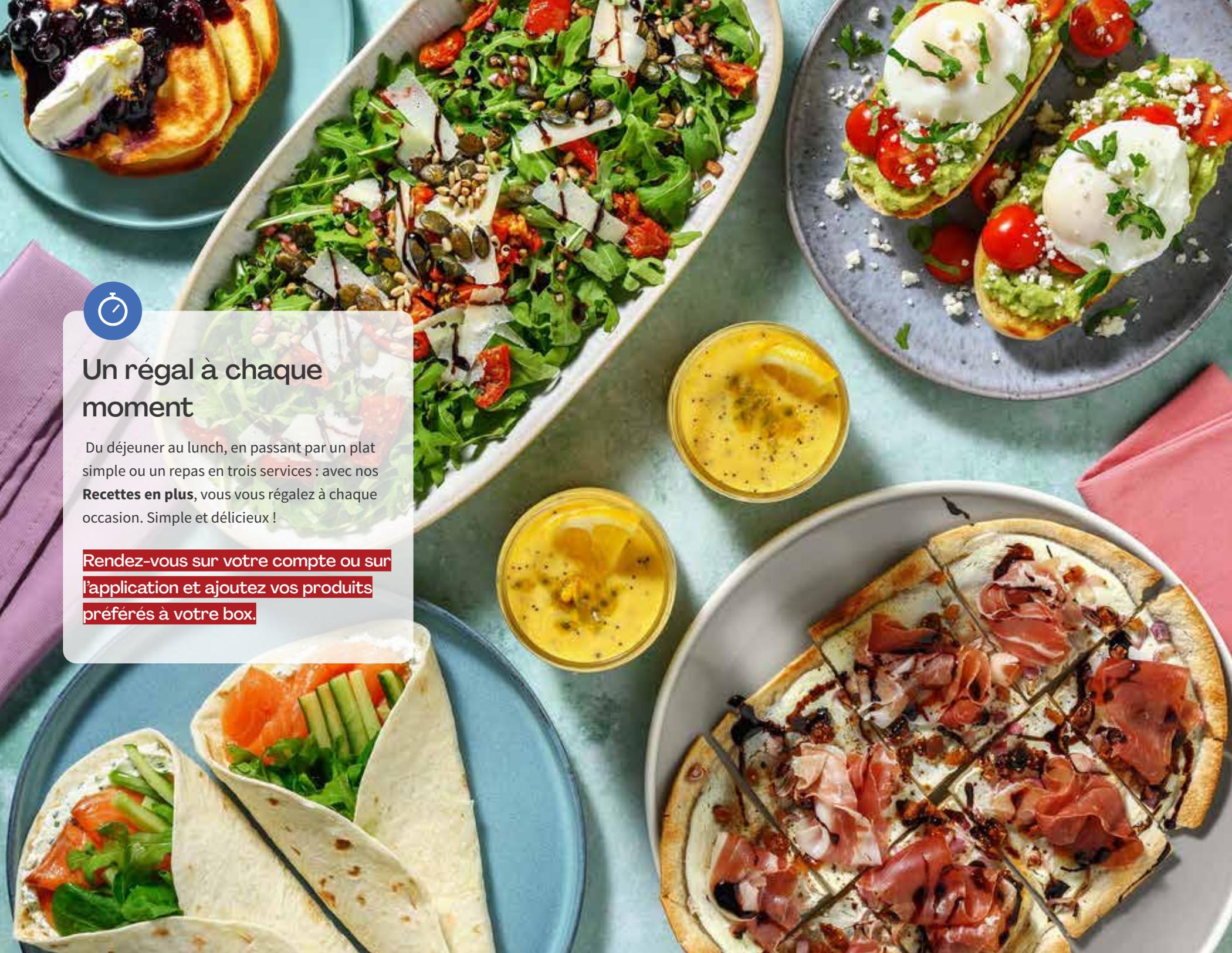




Un régal à chaque moment

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

Bol

Ingrédients

Mozzarella* (boule(s))	1
Gouda râpé* (g)	75
Persil plat frais* (g)	10
Beurre* (g)	125
Gousse d'ail (pièce(s))	1
Demi-baguette (pièce(s))	2

Soupe de pois cassés au lard* (ml)

À ajouter vous-même

Poivre et sel À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	798 /191
Lipides total (g)	11,2
Dont saturés (g)	6,6
Glucides (g)	15,9
Dont sucres (g)	0,9
Fibres (g)	2
Protéines (g)	7,8
Sel (g)	0,8

Allergènes

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

Soupe

Retrouvez les instructions de préparation de la soupe sur l'emballage.

Soupe de pois cassés au lard et pain à l'ail et à la mozzarella

garni de beurre ail-persil maison | à partager

Mise en bouche Durée totale : 10 min.



1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Sortez le **beurre** du réfrigérateur pour le porter à température ambiante.
- Écrasez ou émincez l'**ail** et ciselez finement le **persil**.
- Coupez grossièrement la **mozzarella** en morceaux.

2. Préparer le beurre à l'ail

- Dans le bol, mélangez le **beurre** ramolli, l'**ail** et les $\frac{2}{3}$ du **persil**.
- Assaisonnez de sel et de poivre.

3. Enfourner le pain à l'ail

- Entaillez les **demi-baguettes** dans la diagonale, en veillant à ne pas les couper en entier.
- Étalez le **beurre à l'ail** à l'intérieur du **pain** et ajoutez-y un peu des deux **fromages**. Parsemez le reste de **fromage** sur le **pain**.
- Enfourez les **demi-baguettes** 10 minutes, ou jusqu'à ce que le **fromage** soit doré.

4. Servir

- Servez le **pain à l'ail** sur un plat à service.
- Parsemez-y le reste du **persil**.

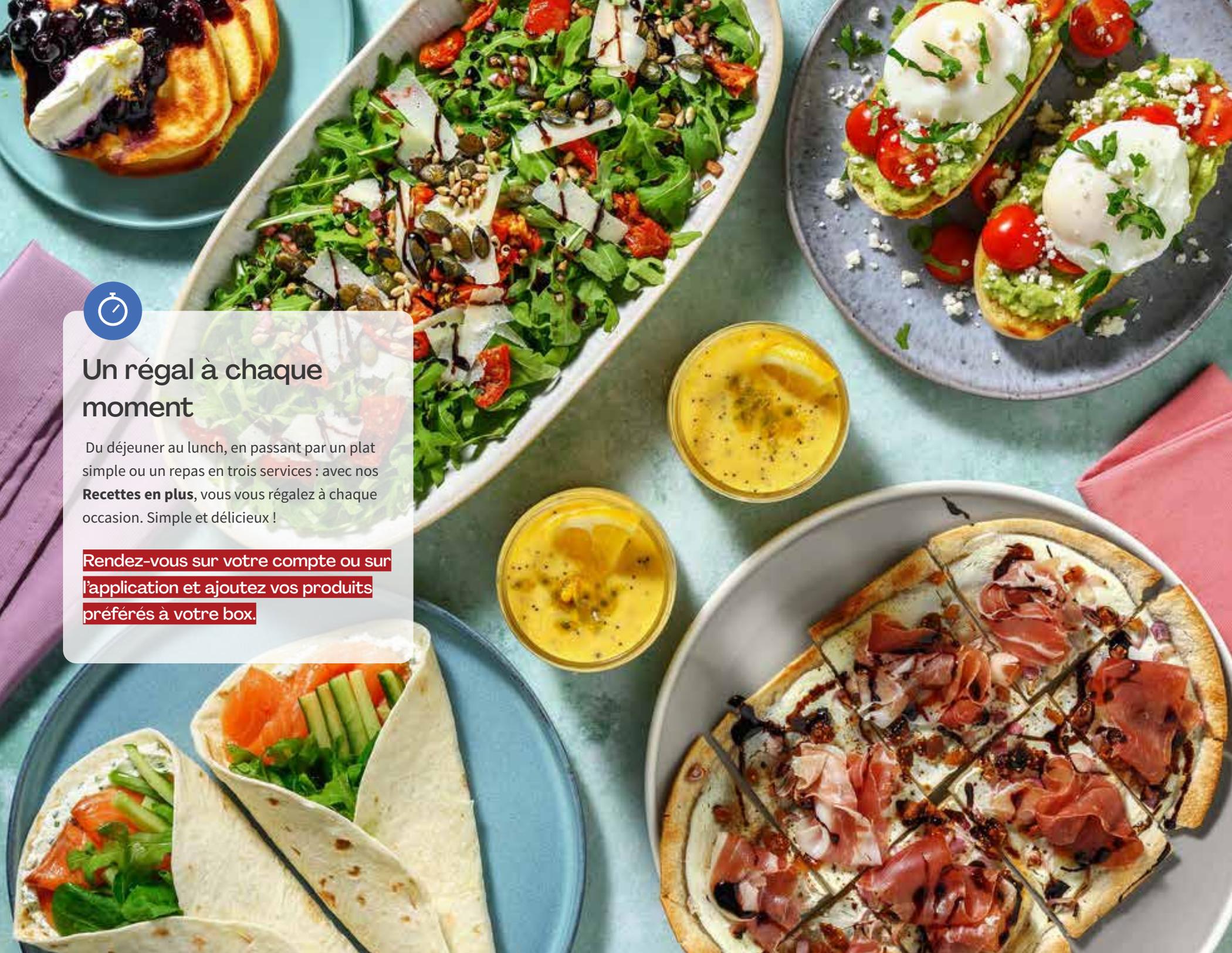
Bon appétit !



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

Bol

Ingrédients

Mozzarella* (boule(s))	1
Gouda râpé* (g)	75
Persil plat frais* (g)	10
Beurre* (g)	125
Gousse d'ail (pièce(s))	1
Demi-baguette (pièce(s))	2
Goulash* (ml)	1000
À ajouter vous-même	
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	667 / 159
Lipides total (g)	10,1
Dont saturés (g)	6,3
Glucides (g)	11,4
Dont sucres (g)	1,5
Fibres (g)	1,3
Protéines (g)	5,3
Sel (g)	0,8

Allergènes

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

Soupe

Retrouvez les instructions de préparation de la soupe sur l'emballage.

Goulash et pain à l'ail et à la mozzarella

garni de beurre ail-persil maison | à partager



Mise en bouche | Durée totale : 10 min.



1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Sortez le **beurre** du réfrigérateur pour le porter à température ambiante.
- Écrasez ou émincez l'**ail** et ciselez finement le **persil**.
- Coupez grossièrement la **mozzarella** en morceaux.

2. Préparer le beurre à l'ail

- Dans le bol, mélangez le **beurre** ramolli, l'**ail** et les $\frac{2}{3}$ du **persil**.
- Assaisonnez de sel et de poivre.

3. Enfourner le pain à l'ail

- Entaillez les **demi-baguettes** dans la diagonale, en veillant à ne pas les couper en entier.
- Étalez le **beurre à l'ail** à l'intérieur du **pain** et ajoutez-y un peu des deux **fromages**. Parsemez le reste de **fromage** sur le **pain**.
- Enfourez les **demi-baguettes** 10 minutes, ou jusqu'à ce que le **fromage** soit doré.

4. Servir

- Servez le **pain à l'ail** sur un plat à service.
- Parsemez-y le reste du **persil**.

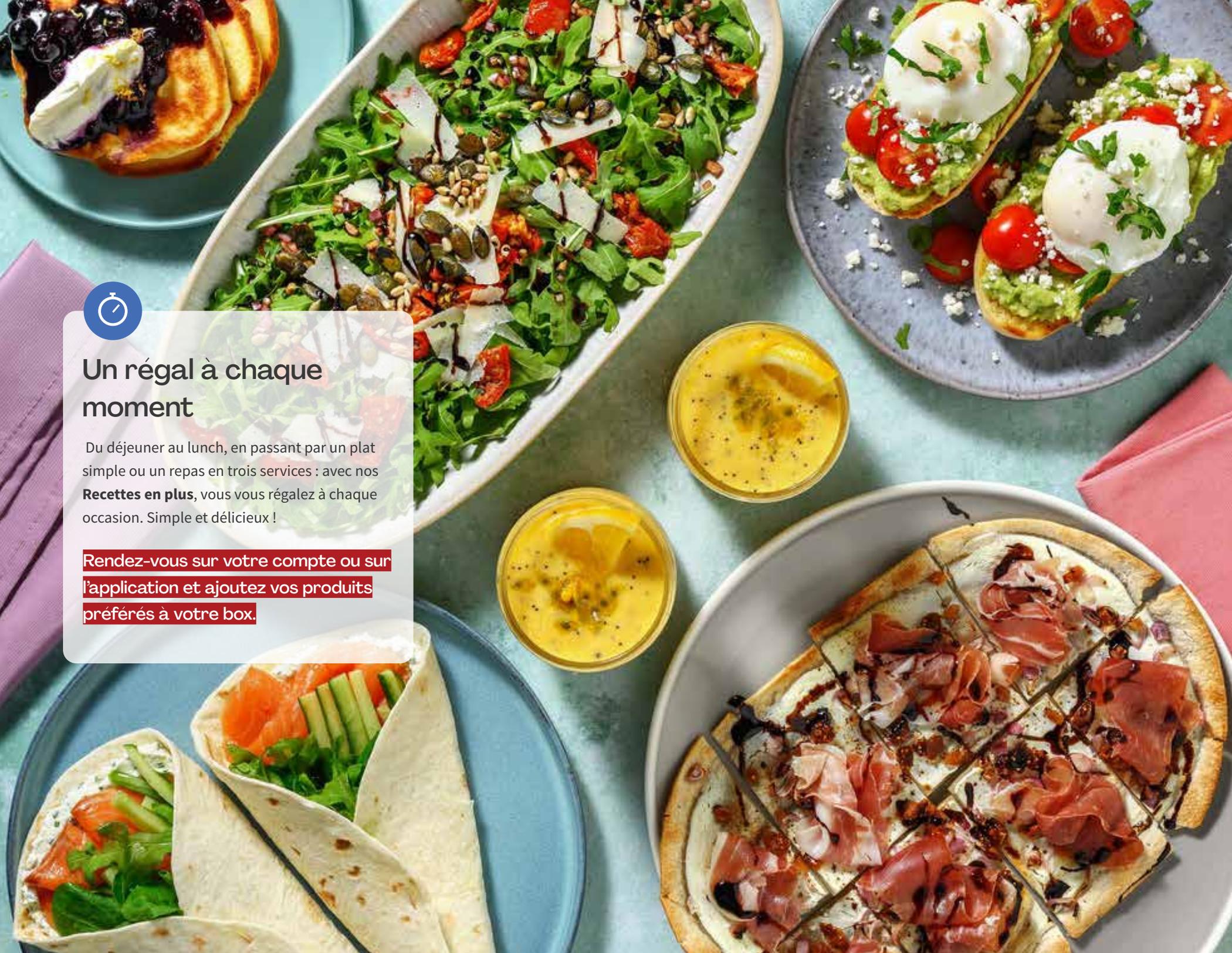
Bon appétit !



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, puis pesez-les.

Ustensiles

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

Ingrédients

Gousse d'ail (pièce(s))	2
Cheddar râpé* (g)	50
Gouda* (g)	75
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)	1353 /323
Lipides total (g)	16
Dont saturés (g)	4,9
Glucides (g)	36
Dont sucres (g)	0,9
Fibres (g)	3
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

cheddar et 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**, les deux **fromages**, le **pesto** et l'huile d'olive.

2. Préparer les baguettes

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

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

3. Enfourner les baguettes

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

4. Servir

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

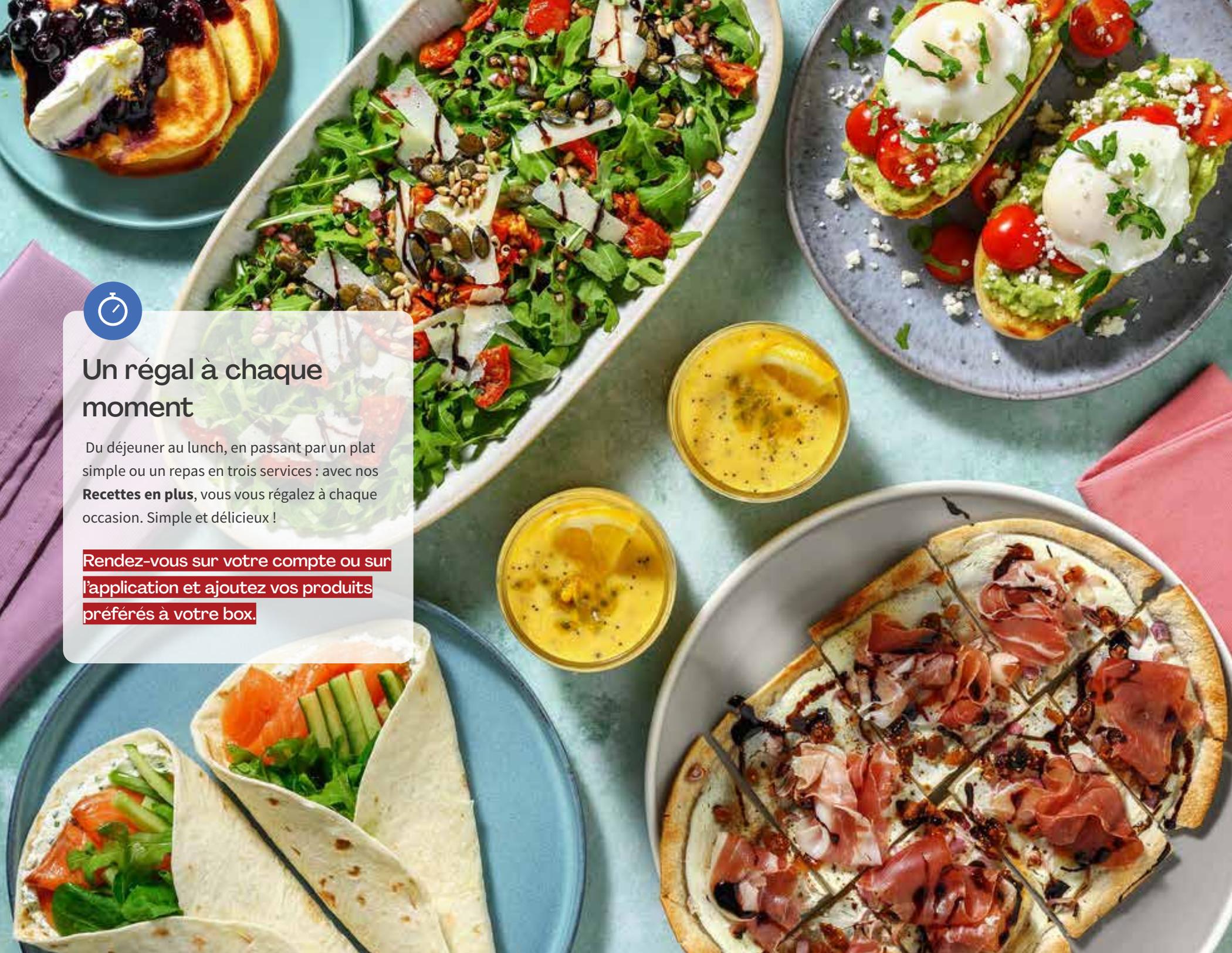
Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Poêle

Ingrédients

Oignon (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
Radichio et laitue iceberg* (g)	50
À ajouter vous-même	
Ketjap manis [à faible teneur en sel] (cs)	2
Huile de tournesol (cs)	1
Poivre et sel	à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2795 /668	610 /146
Lipides total (g)	33	7
Dont saturés (g)	4,2	0,9
Glucides (g)	68	15
Dont sucres (g)	19,2	4,2
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	22	5
Sel (g)	3,2	0,7

Allergènes

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

Pain turc au poulet effiloché relevé

mayo à la sriracha et poivron | 2 portions



Déjeuner Durée totale : 15 - 20 min.



1. Préparer

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

2. Cuire le poulet effiloché

- Faites chauffer l'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**, le ketjap et poursuivez la cuisson 2 minutes.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

3. Enfourner le pain

- Enfournez le **pain turc** 5 à 8 minutes.

4. Servir

- Servez le **pain turc** sur les assiettes et ouvrez-le. Déposez-y le **poulet effiloché**.
- Garnissez-le de **mayo à la sriracha**, du **mélange de salades** et des rondelles de **concombre**.
- Placez la moitié supérieure du **pain turc** sur le tout.

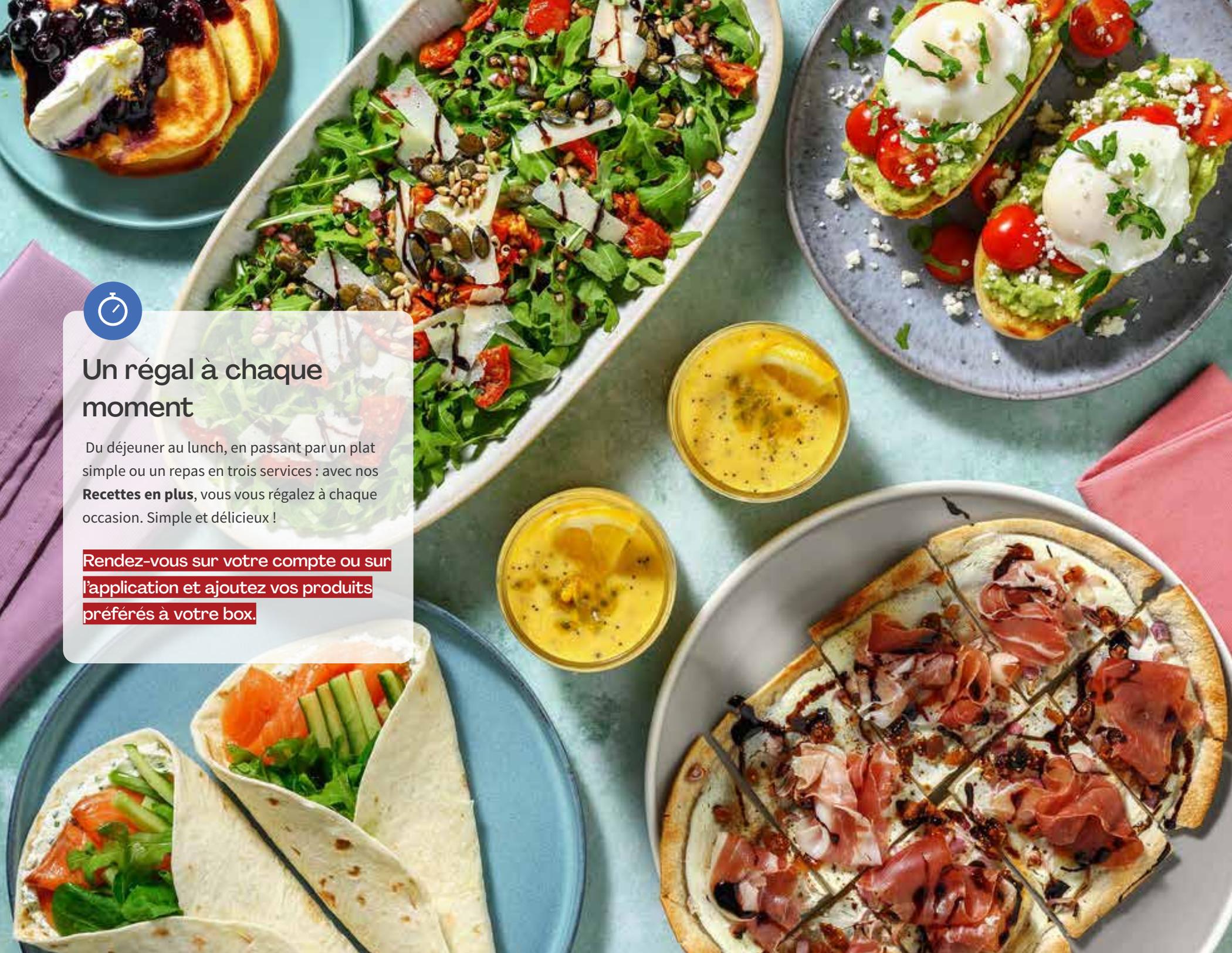
Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Papier aluminium, saladier, poêle

Ingrédients

Chou rouge, blanc et carotte* (g)	200
Tomates cerises rouges (g)	125
Ketchup fumé* (g)	60
Tortillas (pièce(s))	4
Épices pour BBQ (sachet(s))	½
Poulet effiloché* (g)	200
A ajouter vous-même	
Moutarde (cc)	2
Cassonade (cc)	2
Huile de tournesol (cs)	1
Vinaigre de vin blanc (cc)	2
Mayonnaise [végétale] (cs)	2
Poivre et sel	à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2920 /698	704 /168
Lipides total (g)	36	9
Dont saturés (g)	6,5	1,6
Glucides (g)	61	15
Dont sucres (g)	17,4	4,2
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	28	7
Sel (g)	2,9	0,7

Allergènes

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

Wrap au poulet effiloché

garni de coleslaw et de tomates cerises | 2 portions



Déjeuner Durée totale : 10 - 15 min.



1. Préparer

- Préchauffez le four à 180°C.
- Coupez les **tomates cerises** en deux.

2. Réchauffer

- Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif. Ajoutez-y le **poulet effiloché** et ½ sachet d'**épices pour BBQ** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.), puis faites cuire 1 à 2 minutes.
- Ajoutez le **ketchup fumé**, la moutarde et la cassonade à la poêle. Faites chauffer 1 à 2 minutes en remuant.

3. Préparer le coleslaw

- Pendant ce temps, enveloppez les **tortillas** dans du papier aluminium et réchauffez-les 3 à 4 minutes au four.
- Dans le saladier, mélangez la mayonnaise avec 2 cc de vinaigre de vin blanc. Salez et poivrez à votre goût. Mélangez-y le **chou et la carotte**.

4. Servir

- Répartissez le **coleslaw** sur les **tortillas** et disposez-y le **poulet effiloché**.
- Garnissez des **tomates cerises**.

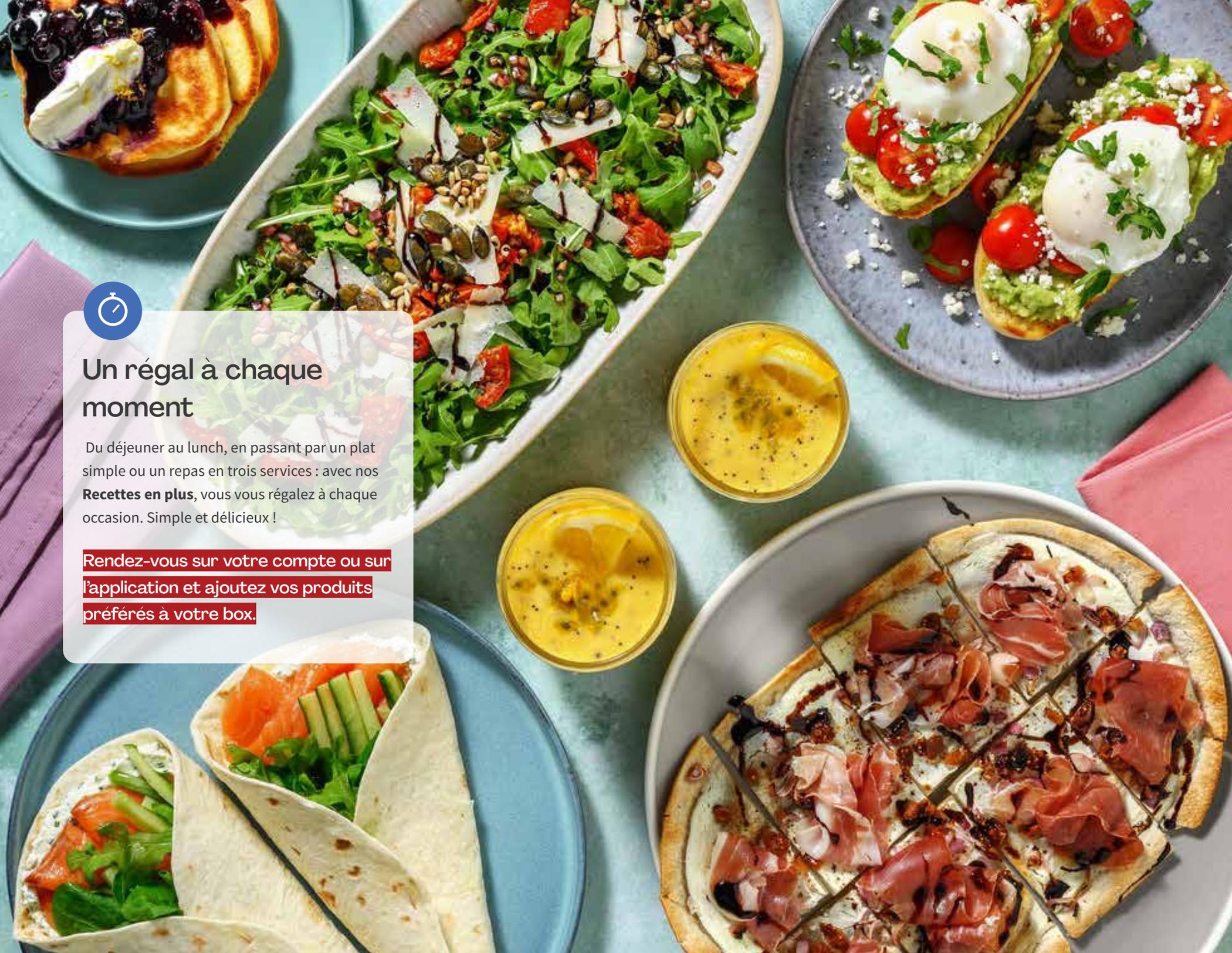
Bon appétit !



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

Ingrédients

Flammekueche* (pièce(s))	2
Crème fraîche épaisse bio* (g)	100
Oignon rouge émincé* (g)	75
Roquette* (g)	40
Lardons* (g)	75

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2054 /491	893 /213
Lipides total (g)	27	12
Dont saturés (g)	13,5	5,9
Glucides (g)	46	20
Dont sucres (g)	2,6	1,1
Fibres (g)	1	1
Protéines (g)	14	6
Sel (g)	1,7	0,7

Allergènes

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

Flammekueche aux lardons, oignon rouge et crème fraîche

garnie de roquette | 2 portions

Déjeuner Durée totale : 15 min.



1. Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Placez la **flammekueche** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

2. Garnir

- Tartinez la **flammekueche** de **crème fraîche**.
- Répartissez les **lardons** et l'**oignon rouge émincé** par-dessus.

3. Enfourner

- Enfournez la **flammekueche** 8 à 10 minutes.

4. Servir

- Coupez la **flammekueche** en parts et garnissez-la de **roquette**.

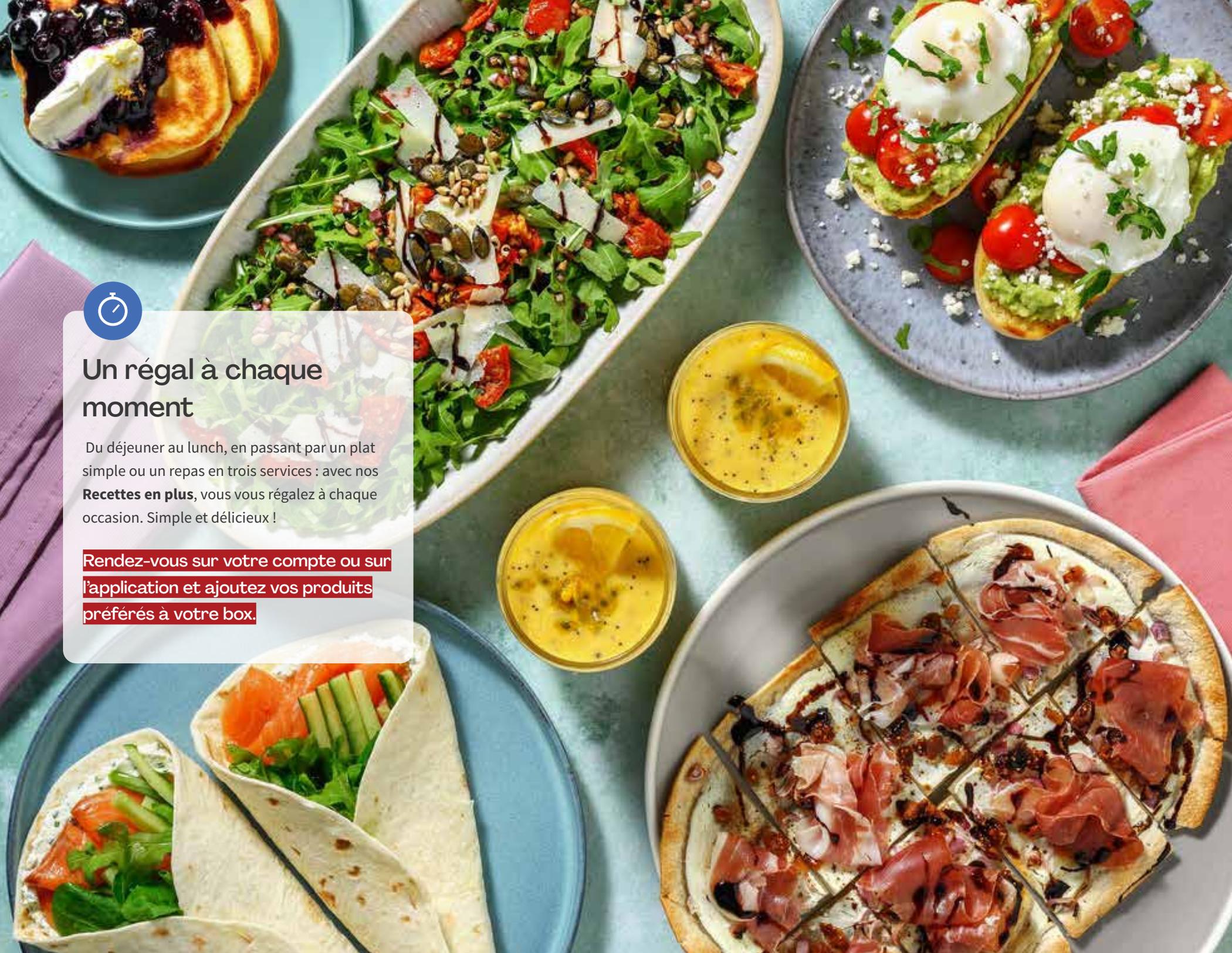
Bon appétit !



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 et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

Ustensiles

Papier aluminium, râpe fine, casserole en inox, petit bol, poêle, 2x bol, fouet

Ingrédients

Œuf* (pièce(s))	2
Lait battu bio* (ml)	200
Fromage frais* (g)	80
Farine de blé (g)	150
Levure chimique (g)	8
Confiture de myrtilles (g)	15
Myrtilles* (g)	125
Citron* (pièce(s))	1
À ajouter vous-même	
Sucre (cs)	2
Huile de tournesol (cs)	1
Sel (cc)	½

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2489 /595	620 /148
Lipides total (g)	19	5
Dont saturés (g)	6,5	1,6
Glucides (g)	85	21
Dont sucres (g)	28,6	7,1
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	24	6
Sel (g)	3,5	0,9

Allergènes

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

Pancakes au fromage frais & myrtilles

arrosés de sirop de myrtille maison | 2 portions

Petit-déj | Durée totale : 20 min.



1. Préparer

- Prélevez le zeste du **citron** à la râpe fine. Ensuite, pressez le **citron** au-dessus du petit bol.
- Battez les **œufs** dans le bol.
- Ajoutez-y le **lait battu** et 1 cs de jus de **citron**. Battez le tout au fouet en un tout fluide (voir conseil).
- Dans l'autre bol, mélangez la **farine** ainsi que ½ sachet de **levure**, ½ cc de sel et 1 cs de sucre.

Conseil : L'ensemble est assez fluide lorsque de nombreuses petites bulles d'air apparaissent.

3. Cuire

- Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif.
- Versez-y 1 cuillerée à soupe de pâte (voir conseil). Faites-y cuire/dorer le **pancake** environ 2 minutes de chaque côté. Retirez-le de la poêle et réservez-le au chaud sous une feuille d'aluminium.
- Répétez l'opération jusqu'à épuiser la pâte. Ajoutez de l'huile de tournesol à la poêle entre temps si nécessaire.

Conseil : Attention : vous faites cuire des petits pancakes pour pouvoir former une pile plus haute.

2. Préparer la pâte

- Ajoutez le mélange d'**œuf** et **lait battu** à celui à base de **farine** et mélangez à la spatule.
- Ajoutez-y le **fromage frais** petit à petit, et incorporez-le délicatement à la pâte pour que les morceaux de **fromage** restent intacts.
- Conservez éventuellement un peu de **fromage frais** pour en garnir les **pancakes**.

4. Servir

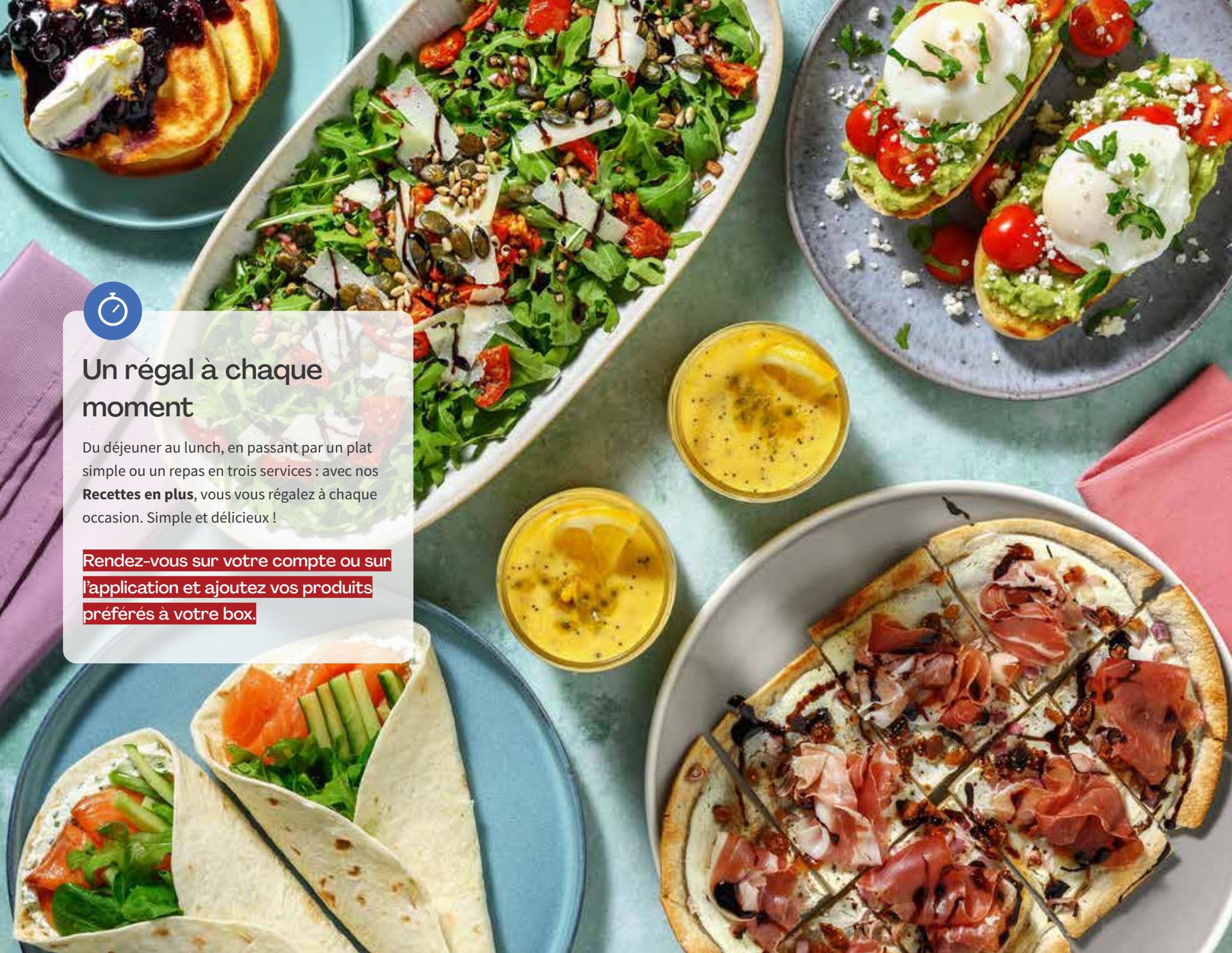
- Pendant ce temps, versez 4 cs d'eau et 1 cs de sucre dans la casserole en inox. Ajoutez-y la **confiture** et la moitié des **myrtilles**.
- Faites mijoter le tout 4 à 5 minutes à feu moyen-vif, ou jusqu'à obtention d'une sauce sirupeuse.
- Empilez les **pancakes** sur une assiette et arrosez-les de **sauce aux myrtilles**.
- Accompagnez du reste de **myrtilles** et garnissez de zeste de **citron** à votre goût.



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, râpe fine, mixeur à main, petite casserole en inox, fouet

Ingrédients

Spéculoos en morceaux (g)	60
Fromage frais* (g)	100
Crème fraîche liquide* (ml)	100
Citron* (pièce(s))	½
Confiture de myrtilles (g)	30

A ajouter vous-même

Sucre (g)	25
-----------	----

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1849 / 442	1042 / 249
Lipides total (g)	26	15
Dont saturés (g)	16,6	9,4
Glucides (g)	46	26
Dont sucres (g)	34,2	19,3
Fibres (g)	1	0
Protéines (g)	6	3
Sel (g)	0,8	0,5

Allergènes

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

Trifle façon cheesecake

citron et myrtille | 2 portions



Dessert | Durée totale : 15 min.



1. Préparer

- Prélevez le zeste du **citron** à la râpe fine.
- Coupez-le ensuite en deux et pressez-le.

2. Préparer la mousse

- Dans le grand bol, mélangez le **fromage frais** et le sucre. Ajoutez ensuite, par personne : 1 cc de **jus de citron** et ½ cc de **zeste de citron**. Battez au fouet ou mixeur à main jusqu'à obtenir une consistance lisse.
- Ajoutez ensuite progressivement la **crème fraîche liquide** en remuant et battez 3 à 6 minutes jusqu'à obtention d'une **mousse** ferme.

3. Préparer la sauce

- Faites chauffer la **confiture de myrtilles** avec ½ cs d'eau par personne dans la petite casserole en inox à feu moyen-vif.
- Remuez jusqu'à obtention d'une consistance lisse et retirez du feu.

4. Assembler et servir

- Répartissez les **miettes de spéculoos** dans des verres.
- Versez la **mousse au citron** sur les **miettes de spéculoos**.
- Servez la **sauce aux myrtilles** dessus et garnissez du **zeste de citron** restant.

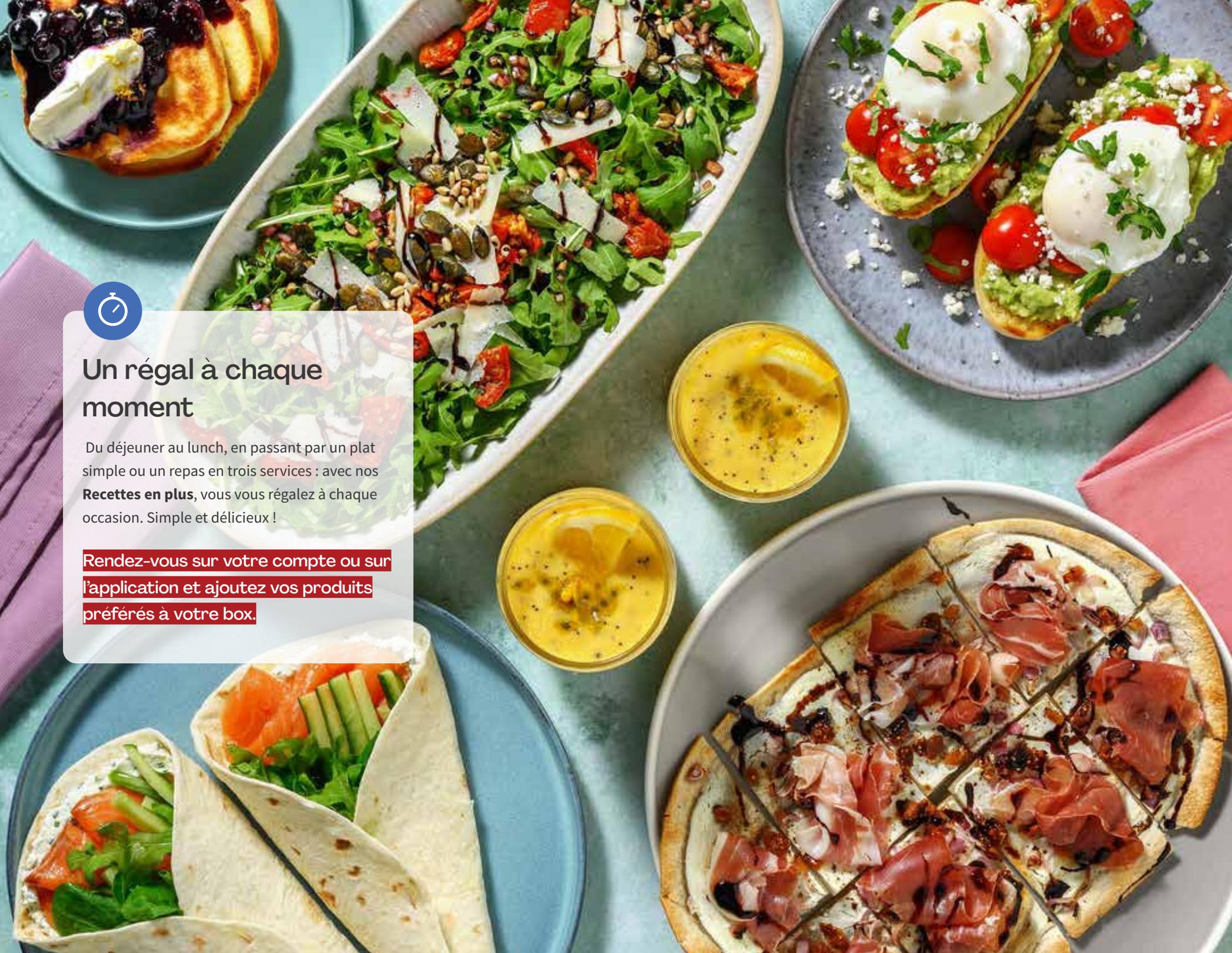
Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Blender ou mixeur plongeant, bol profond

Ingrédients

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

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

Smoothie bowl "vert" vegan

avocat, mangue, kiwi et épinards | 2 portions



Petit déj Durée totale : 5 min.



1. Préparer

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

2. Préparer le smoothie

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

3. Mixer

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

4. Servir

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

Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Casserole avec couvercle, essuie-tout, poêle

Ingrédients

Spaghetti frais* (g)	250
Mélange de champignons prédécoupés* (g)	175
Fromage frais aux fines herbes* (g)	150
Gouda râpé* (g)	25
Lard* (tranche(s))	2
Huile parfumée à la truffe (ml)	8
A 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)	3297 / 788	1018 / 243
Lipides total (g)	44	14
Dont saturés (g)	23,2	7,2
Glucides (g)	74	23
Dont sucres (g)	2,6	0,8
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	24	8
Sel (g)	1,2	0,4

Allergènes

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

Spaghetti en sauce crémeuse aux champignons parfumée à la truffe lard et fromage frais aux fines herbes | 2 personnes



Déjeuner Durée totale : 15 min.



1. Préparer

- Pour les **spaghetti frais**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez-y 1 pincée de sel.
- Faites cuire les **spaghetti** 4 à 6 minutes à couvert.
- Prélevez-en une petite tasse d'eau de cuisson puis égouttez-les et réservez-les sans couvercle.

2. Cuire le lard

- Faites chauffer la poêle, à sec, à feu moyen-vif et cuire le **lard** 2 à 3 minutes pour qu'il soit croquant.
- Retirez-le de la poêle et laissez-le refroidir sur une feuille d'essuie-tout.

3. Préparer la sauce

- Faites fondre le beurre dans la même poêle à feu moyen-vif.
- Ajoutez-y les **champignons** et faites-les cuire 5 minutes.

4. Servir

- Mélangez les **spaghetti** avec les **champignons**, le **fromage frais aux fines herbes** et un peu d'eau de cuisson réservée. Assaisonnez le tout de sel et de poivre à votre goût.
- Garnissez du **fromage râpé**.
- Émiettez le **lard** sur les **pâtes**.
- Arrosez d'**huile parfumée à la truffe**.

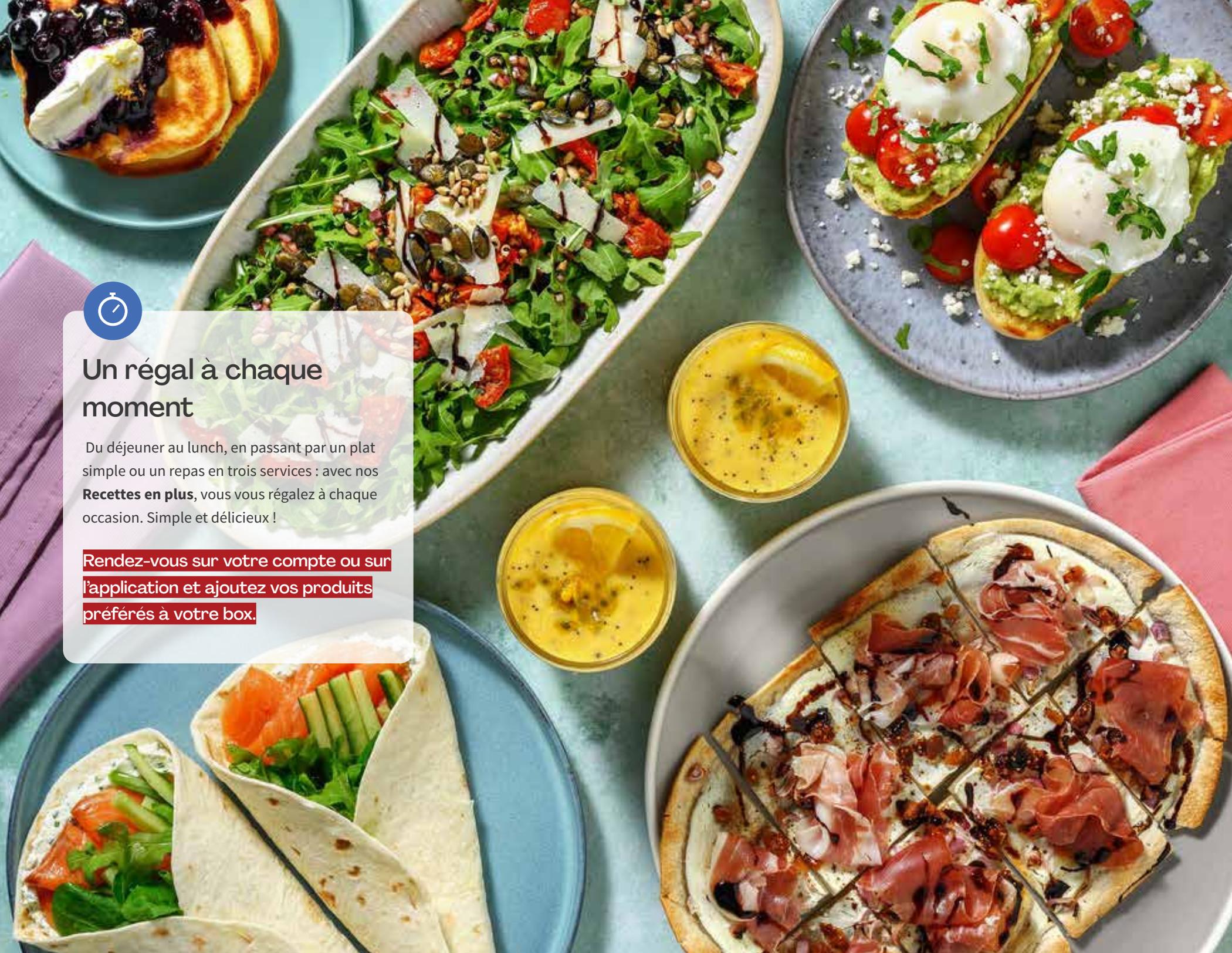
Bon appétit !



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

Presse-purée, marmite à soupe avec couvercle

Ingrédients

Pois cassés verts (g)	300
Feuille de laurier (pièce(s))	1
Lard fumé * (pièce(s))	2
Carotte* (pièce(s))	2
Pomme de terre (g)	200
Feuilles de céleri* (g)	20
Poireau* (pièce(s))	1
Oignon (pièce(s))	1
Dés de céleri-rave* (g)	300
Brandt & Levie - Saucisse fumée* (pièce(s))	1
À ajouter vous-même	
Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	1000
Poivre et sel	à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	342 / 82
Lipides total (g)	2
Dont saturés (g)	0,7
Glucides (g)	11
Dont sucres (g)	1,7
Fibres (g)	3
Protéines (g)	4
Sel (g)	0,2

Allergènes

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

Soupe de pois cassés et saucisse fumée

lard fumé, poireau et céleri-rave | 4 portions



Déjeuner Durée totale : 50 min.



1. Préparer

- Préparez le bouillon dans la marmite à soupe.
- Ajoutez-y les **pois cassés**, le **lard fumé** et la **feuille de laurier**.
- Faites cuire 20 à 30 minutes à couvert, à feu moyen-doux et à petit bouillon. Remuez régulièrement.

2. Couper les légumes

- Coupez la **carotte** en rondelles de 1 cm d'épaisseur maximum.
- Lavez ou épluchez les **pommes de terre** et détaillez-les en dés de 2 cm.
- Réservez quelques **feuilles de céleri** et émincez grossièrement le reste - tiges comprises.
- Coupez le **poireau** en rondelles et l'**oignon** en demi-rondelles.

3. Préparer la soupe

- Au bout de 20 minutes, retirez le **lard fumé** de la marmite à soupe et coupez-le en petits dés.
- Ajoutez la **carotte**, les **pommes de terre**, le **céleri** émincé, le **céleri-rave**, le **poireau**, l'**oignon** et la **saucisse fumée** à la marmite. Mélangez et faites cuire encore 20 minutes à feu doux, ou jusqu'à ce que les **légumes** soient cuits.
- Retirez la **saucisse** de la **soupe** et coupez-la en rondelles.
- Retirez la **feuille de laurier** de la **soupe**. Écrasez grossièrement la **soupe**.

4. Servir

- Ajoutez les dés de **lard fumé** et les rondelles de **saucisse** à la **soupe**.
- Augmentez le feu et remuez bien la **soupe**.
- Salez et poivrez à votre goût.
- Servez la **soupe** dans des bols et garnissez-la des **feuilles de céleri** réservées.

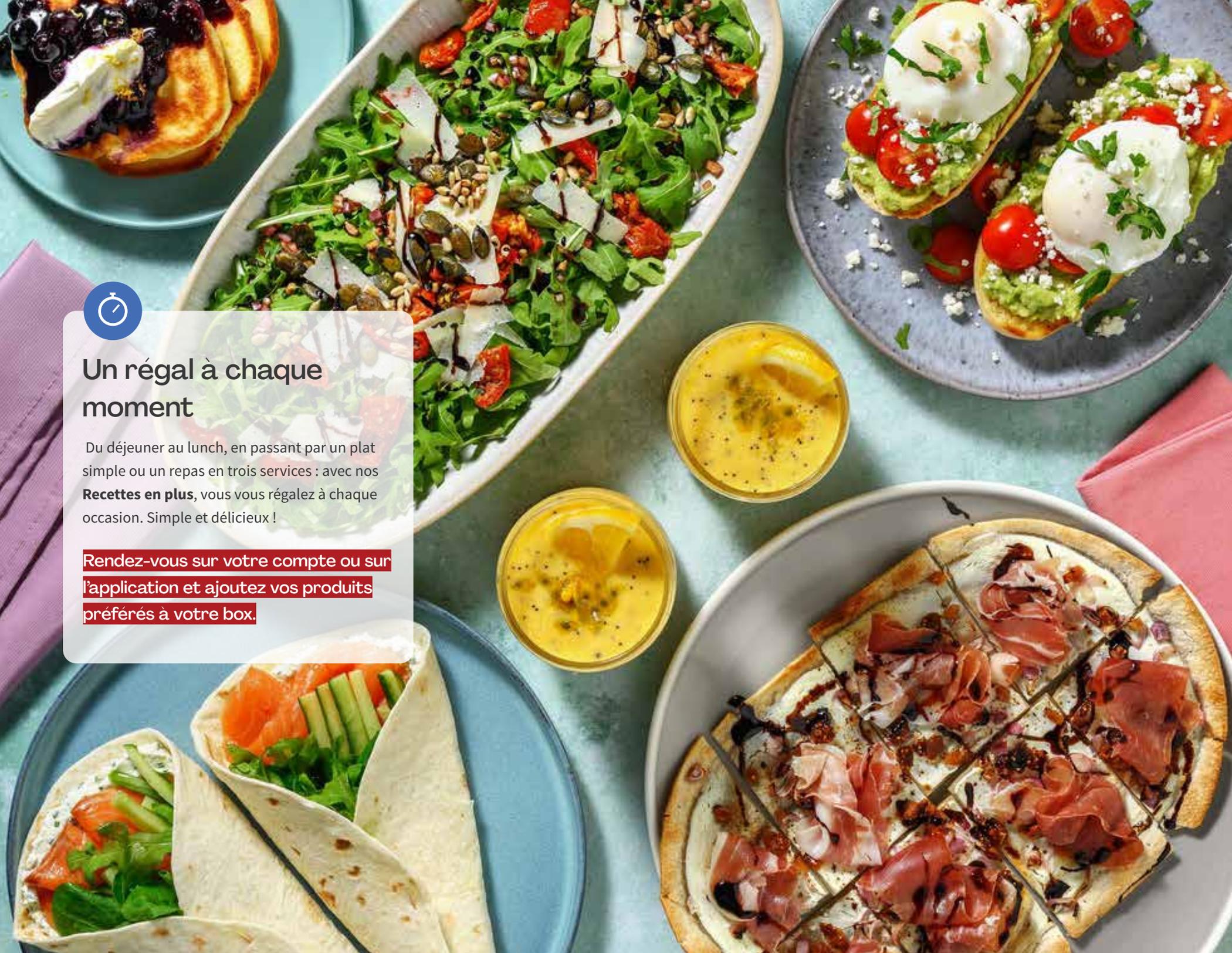
Bon appétit !



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, 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)	50
À ajouter vous-même	
Vinaigre de vin blanc (cs)	1
Sucre (cc)	1
Huile de tournesol (cs)	1
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3276 / 783	871 / 208
Lipides total (g)	42	11
Dont saturés (g)	5,6	1,5
Glucides (g)	69	18
Dont sucres (g)	8,5	2,3
Fibres (g)	3	1
Protéines (g)	27	7
Sel (g)	1,3	0,3

Allergènes

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

Poké bowl au saumon

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



Déjeuner Durée totale : 20 - 25 min.



1. Cuire le riz

- Portez 350 ml d'eau à ébullition dans la casserole.
- 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.
- Laissez reposer à couvert jusqu'au service.

2. Mariner

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

3. Cuire le saumon

- Râpez la **carotte**.
- Coupez le **concombre** en petits dés.
- Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif et cuire le **saumon** 2 à 3 minutes.

4. Servir

- Servez le **riz à sushi** dans des bols.
- Déposez-y la **carotte**, le **concombre**, les **fèves de soja** et le **saumon**.
- Arrosez de marinade et garnissez de **mayo à la sriracha** et de **furikake**.

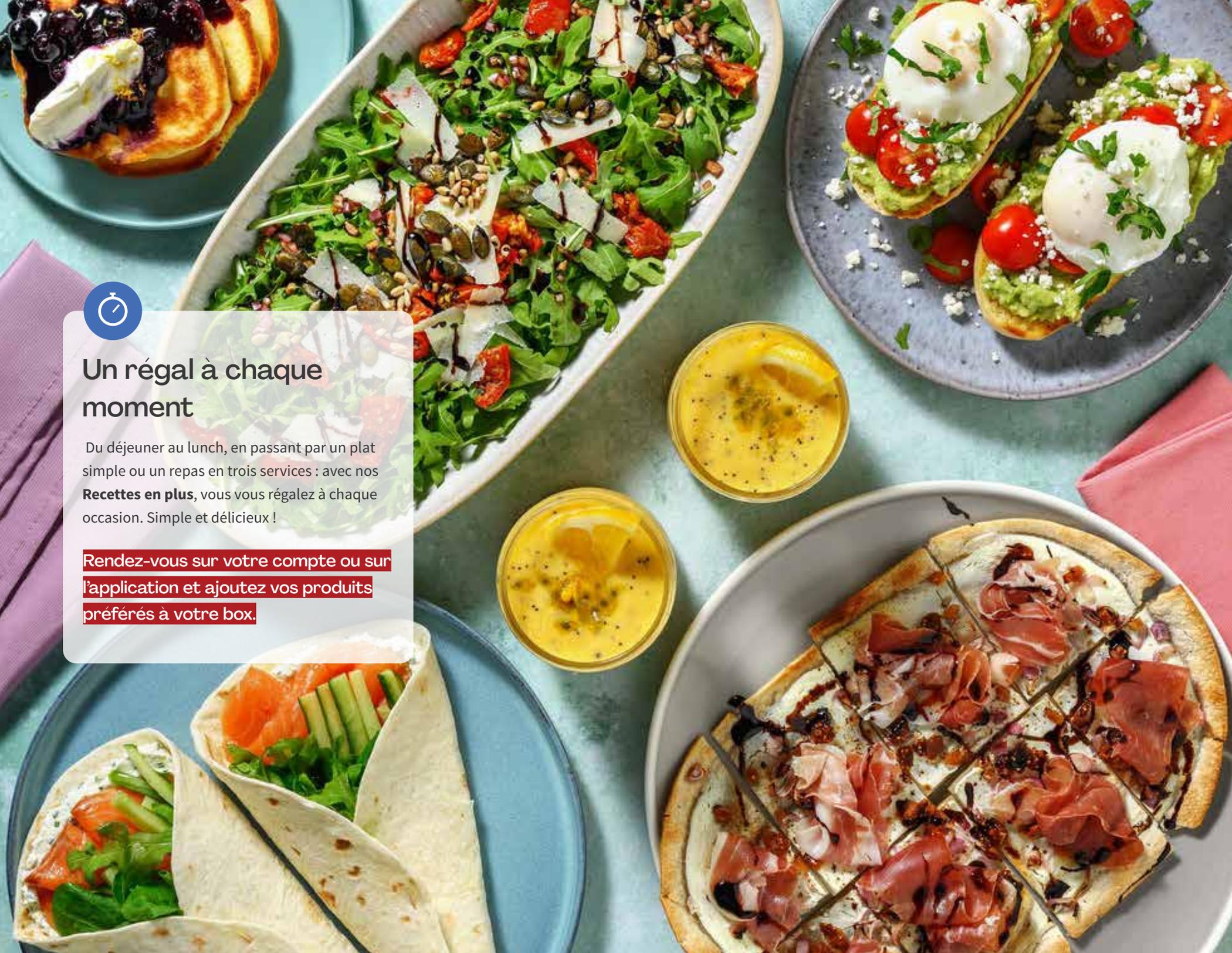
Bon appétit !



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, essuie-tout, petit bol

Ingrédients

Pâte à pizza* (pièce(s))	1
Passata (g)	200
Salami* (tranche(s))	3
Épices italiennes (sachet(s))	1
Fromage italien râpé* (g)	150
Tomates cerises rouges (g)	125
Mozzarella* (boule(s))	1
Pesto* (g)	40
A ajouter vous-même	
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	947 / 226
Lipides total (g)	11
Dont saturés (g)	5,3
Glucides (g)	19
Dont sucres (g)	2,2
Fibres (g)	1
Protéines (g)	10
Sel (g)	0,9

Allergènes

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

Petites pizzas variées

Caprese, Salami and Margarita | +/-15 unités



Mise en bouche | Durée totale : 25 - 30 min.



1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Dans le petit bol, mélangez la **passata** et les **épices italiennes**. Assaisonnez de sel et de poivre.
- Coupez les **tomates cerises** en quatre et le **salami** en gros morceaux.
- Épongez la **mozzarella** à l'essuie-tout et déchirez-la ou coupez-la en tout petits morceaux.

3. Garnir les petites pizzas

- Badigeonnez tous les cercles de pâte avec 1 cs de **sauce tomate**. Garnissez ensuite 3 sortes de **pizzas**. Utilisez 5 à 6 cercles pour chaque sorte.
- Pour la **Caprese** : garnissez avec la **mozzarella** et parsemez de **pesto**.
- Pour la **Margherita** : garnissez de la moitié du **fromage râpé**.
- Pour la **Salami** : garnissez de l'autre moitié de **fromage râpé** et de **salami**.

2. Couper la pâte

- Déroulez la **pâte à pizza**.
- Utilisez le haut d'un verre et appuyez bien pour couper/former environ 15 petits cercles dans la **pâte à pizza**.
- Disposez les cercles de pâte sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

4. Enfourner les petites pizzas

- Enfournerez les petites **pizzas** 8 à 10 minutes.
- Sortez-les du four et servez-les.

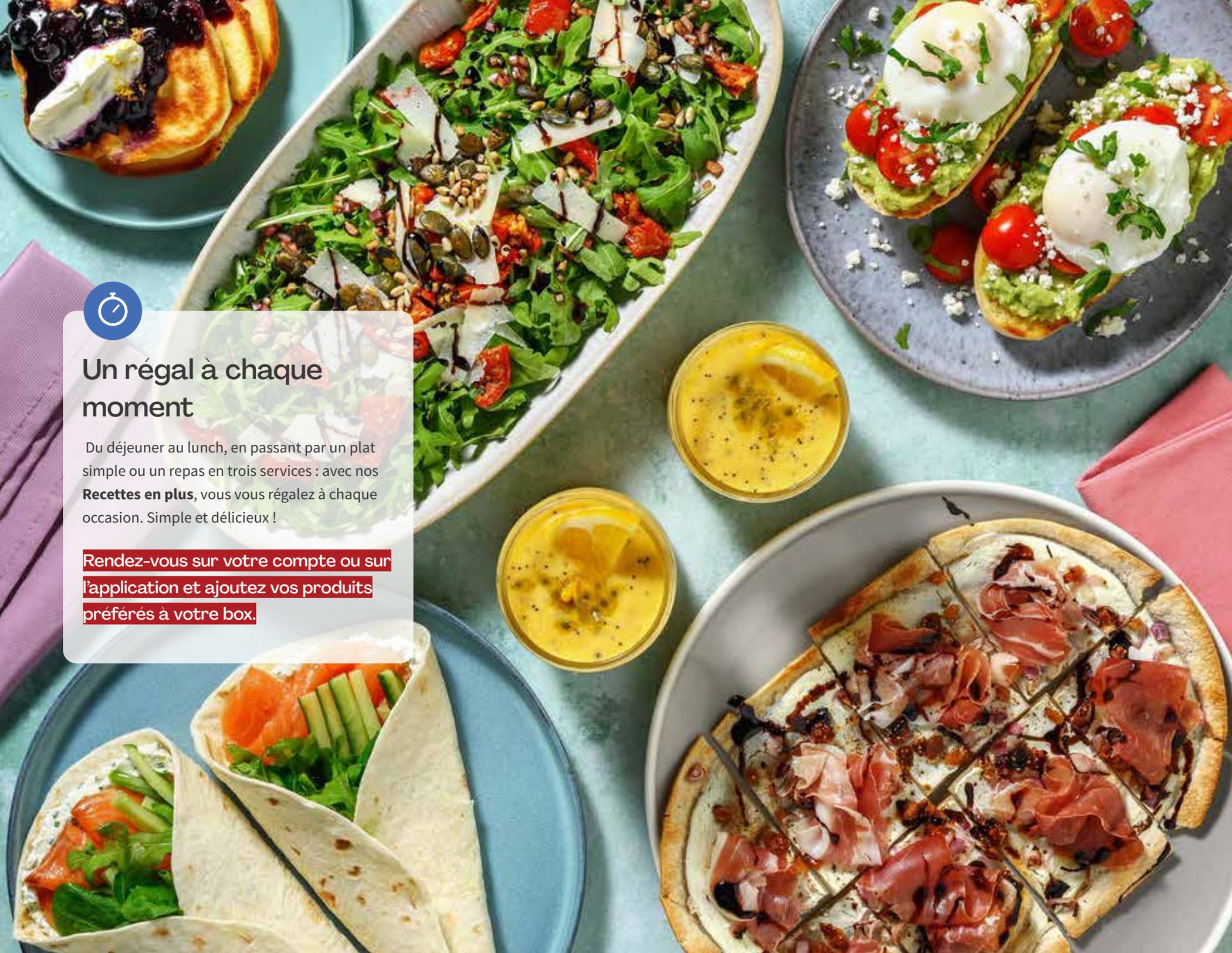
Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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



Petit-dej

Faites le plein de vitamines!

1 Ciabatta garnie d'omelette et de tomates cerises
ciboulette fraîche

2 Crackers garnis d'avocat et de fromage de chèvre

3 Smoothie banane-ananas

Ciabatta garnie d'omelette et de tomates cerises

ciboulette fraîche | 2 portions

20 min.



Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, poêle avec couvercle

Ingrédients pour 2 personnes

Œuf* (pièce(s))	4
Ciabatta blanche (pièce(s))	2
Tomates cerises rouges (g)	125
Ciboulette fraîche* (g)	5
A ajouter vous-même	
Beurre [végétal] (cs)	½
Lait [végétal] (splash)	1
Poivre et sel	à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs Nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1803 / 431	650 / 155
Lipides total (g)	19	7
Dont saturés (g)	5,8	2,1
Glucides (g)	42	15
Dont sucres (g)	4,3	1,6
Fibres (g)	3	1
Protéines (g)	22	8
Sel (g)	1,2	0,4

Étape 1.

- Préchauffez le four à 200°C.
- Coupez les **tomates cerises** en quatre.
- Ciselez finement la **ciboulette**.

Étape 2.

- Déposez les **petits pains** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Enfournez 5 à 7 minutes.

Étape 3.

- Cassez les **œufs** dans le bol et mélangez-les bien avec le **lait**.
- Ajoutez-y les ⅔ des **tomates cerises**, puis salez et poivrez.
- Dans la poêle, faites fondre le beurre et versez-y le mélange à base d'**œufs**. Vous préparez ici 1 **omelette** pour 2 personnes.
- Couvrez la poêle et laissez cuire 6 à 8 minutes, ou jusqu'à ce que les **œufs** soient bien figés.

Étape 4.

- Coupez la **ciabatta** en deux.
- Répartissez l'**omelette** sur la moitié inférieure.
- Garnissez du reste de **tomates cerises** et de la **ciboulette**.

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 garnis d'avocat et de fromage de chèvre

4 portions | 2 petits-déjeuners pour 2 personnes

10 min.



Ustensiles

Ingrédients pour 2 personnes

Crackers (pièce(s))	12
Avocat (pièce(s))	2
Cresson* (g)	20
Fromage de chèvre frais* (g)	100

À ajouter vous-même

Poivre et sel	à votre goût
---------------	--------------

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs Nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	896 /214
Lipides total (g)	16
Dont saturés (g)	4,4
Glucides (g)	3
Dont sucres (g)	0,7
Fibres (g)	6
Protéines (g)	4
Sel (g)	0,6

Allergènes

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

Smoothie banane-ananas

4 portions | 2 petits-déjeuners pour 2 personnes

10 min.



Ustensiles

Mixeur (plongeant) avec bol profond

Ingrédients pour 2 personnes

Lait de coco (ml)	500
Banane (pièce(s))	4
Ananas* (g)	200
Citron vert* (pièce(s))	1

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs Nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	469 /112
Lipides total (g)	7
Dont saturés (g)	5,8
Glucides (g)	11
Dont sucres (g)	8,7
Fibres (g)	1
Protéines (g)	1
Sel (g)	0

1. Épluchez 2 **bananes** et coupez-les en petits morceaux.
2. Ajoutez les **bananes** au blender (ou bol profond) avec 250 ml de **lait de coco** et la moitié de l'**ananas**.
3. Pressez la moitié du **citron vert** dans le blender (ou bol profond).
4. Mixez le tout au blender ou mixeur à main.
5. 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, grande 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)	2
Poivre et sel	à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	182 /43
Lipides total (g)	3
Dont saturés (g)	1,1
Glucides (g)	2
Dont sucres (g)	1,6
Fibres (g)	2
Protéines (g)	1
Sel (g)	0,3

Allergènes

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

Soupe maison express aux tomates cerises et à la carotte épices siciliennes et crème de basilic | 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 **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. Ajoutez le bouillon.
- Portez la **soupe** à ébullition.

3. 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** et salez et poivrez à votre goût.

4. Servir

- Servez la **soupe** dans des bols.
- Arrosez-la de **crème de basilic**.

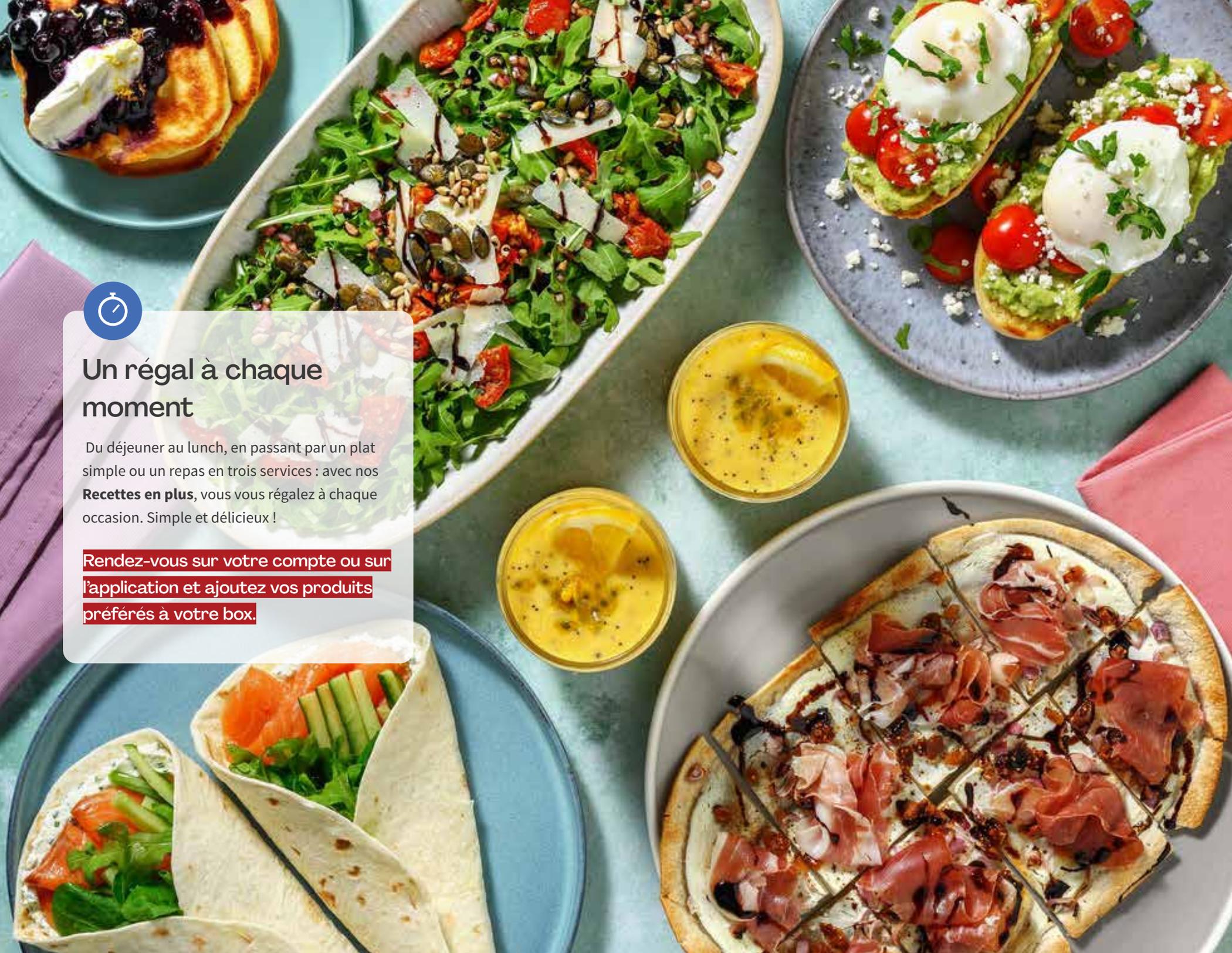
Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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



Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Papier aluminium, plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, plat à four

Ingrédients

Gousse d'ail (pièce(s))	1
Mozzarella* (boule(s))	1
Câpres (g)	30
Tomates cerises rouges (g)	250
Ciabatta blanche (pièce(s))	2
Roquette* (g)	20
Crème balsamique (ml)	8

À ajouter vous-même

Poivre et sel	à votre goût
Huile d'olive (cs)	1

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	650 /155
Lipides total (g)	7
Dont saturés (g)	3
Glucides (g)	15
Dont sucres (g)	3
Fibres (g)	1
Protéines (g)	7
Sel (g)	0,6

Allergènes

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

Bruschetta aux tomates rôties et à la mozzarella

roquette, câpres et crème de balsamique | à partager



Mise en bouche Durée totale : 30 - 40 min.



1. Rôtir les tomates

- Préchauffez le four à 180°C.
- Épluchez l'**ail** et enveloppez-le dans un peu d'aluminium en y ajoutant ¼ cs d'huile d'olive.
- Ajoutez les **tomates cerises** au plat à four, arrosez-les de ½ cs d'huile d'olive puis salez et poivrez.
- Enfourez les **tomates** et l'**ail** 10 à 12 minutes en haut du four, jusqu'à ce que les **tomates** soient ramollies et commencent à éclater.

2. Enfouir le pain

- Coupez la **ciabatta** en deux, puis chaque moitié en triangle.
- Arrosez la **ciabatta** de ¼ cs d'huile d'olive puis transférez-la sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Enfourez 2 à 3 minutes.

3. Préparer la bruschetta

- Déchirez la **mozzarella** en petits morceaux.
- Dans le bol, ajoutez l'**ail** et écrasez-le à la fourchette.
- Mélangez-le avec les **tomates rôties** et les **câpres**.

4. Servir

- Disposez les morceaux de **ciabatta** sur un plat à service.
- Déposez-y le mélange à base de **tomate**, la **mozzarella** et la **roquette**.
- Arrosez de la **crème de balsamique**.

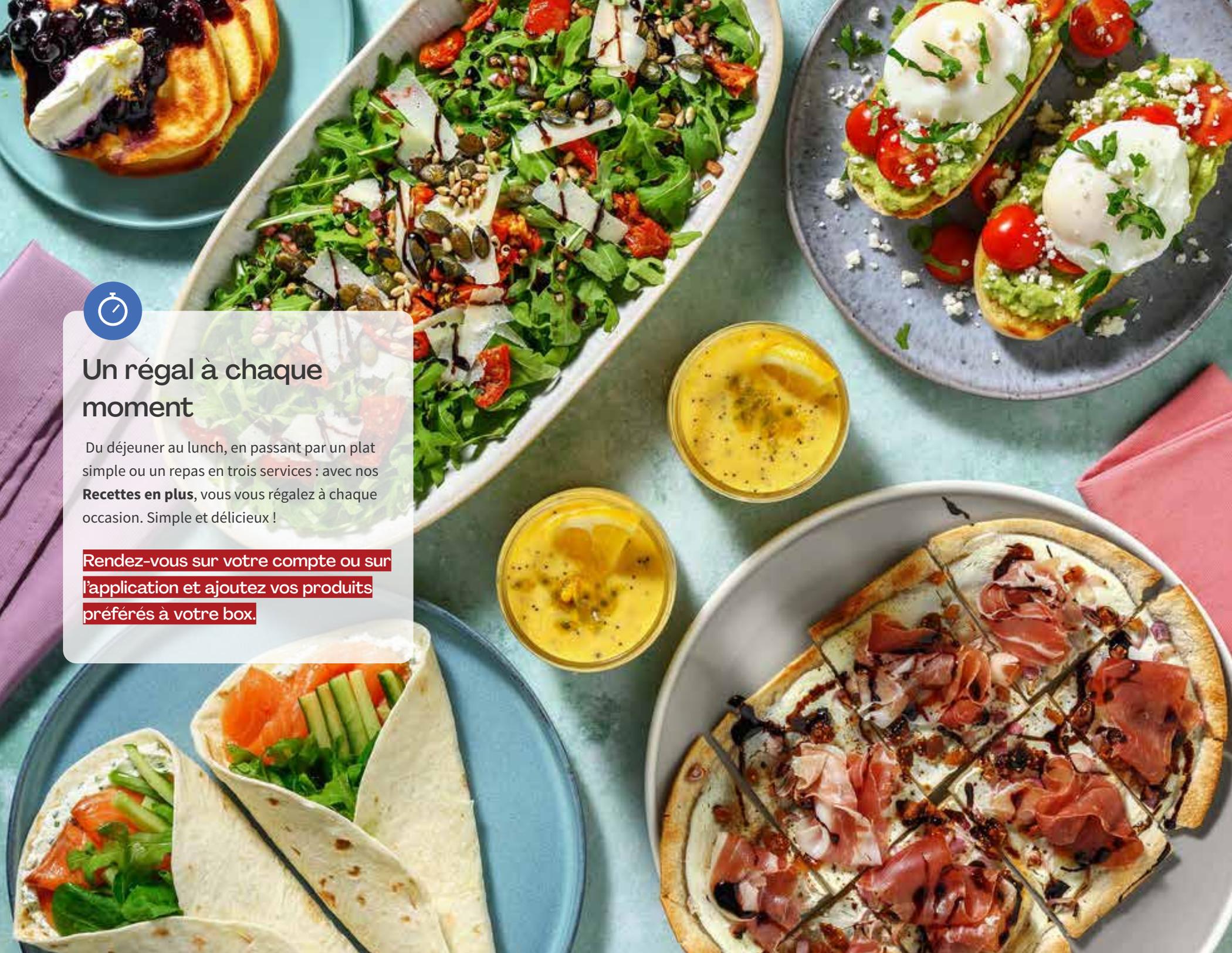
Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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



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, 2x bol, plat à four, poêle

Ingrédients

Pomme de terre (g)	400
Lardons* (g)	100
Crème aigre bio* (g)	100
Fromage italien râpé* (g)	50
Gousse d'ail (pièce(s))	2
Ciboulette fraîche* (g)	5
Chutney piquant aux oignons* (g)	40
A ajouter vous-même	
Huile d'olive (cs)	1¼
Poivre et sel	à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	701 / 167
Lipides total (g)	10
Dont saturés (g)	4,1
Glucides (g)	12
Dont sucres (g)	2,4
Fibres (g)	2
Protéines (g)	6
Sel (g)	0,5

Allergènes

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

Pommes de terre écrasées au fromage et lardons

chutney d'oignon, crème aigre et ciboulette | à partager



Durée totale : 45 - 55 min.



1. Préparer

- Préchauffez le four à 2002°C.
- Coupez les **pommes de terre** en deux dans la largeur et transférez-les dans le plat à four.
- Arrosez-les de ½ cs d'huile d'olive. Salez et poivrez. Mélangez et dispersez les **pommes de terre** en une seule couche - face tranchée vers le bas.
- Épluchez l'**ail** et enveloppez-le dans un peu d'aluminium en y ajoutant ¼ cs d'huile d'olive.

2. Enfournier les pommes de terre

- Enfourniez les **pommes de terre** 20 minutes en haut du four.
- Au bout de 20 minutes, retirez-les du four et écrasez-les légèrement une par une avec le fond d'un bol.
- Arrosez-les de ½ cs d'huile d'olive et remettez-les en haut du four 10 à 15 minutes jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes et dorées.
- Enfourniez aussi l'**ail** en papillote pendant les 10 à 12 dernières minutes de cuisson.

3. Préparer la sauce

- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les **lardons** 4 à 5 minutes.
- Pendant ce temps, ciselez finement la **ciboulette**.
- Ajoutez l'**ail** au bol et écrasez-le à la fourchette.
- Ajoutez-y ⅔ de la **ciboulette**, la **crème aigre** puis mélangez.

4. Servir

- Lorsque les **pommes de terre** sont prêtes, retirez-les du four et déposez-y le **chutney d'oignon** à la cuillère. Parsemez du **fromage italien**.
- Enfourniez à nouveau 4 à 5 minutes, ou jusqu'à ce que le **fromage** soit fondu.
- Retirez les **pommes de terre au fromage** du plat à four et transférez-les dans un plat à service.
- Déposez-y la **crème aigre** à l'**ail** à la cuillère.
- Parsemez des **lardons** et du reste de **ciboulette**.

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.

