

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, grand bol, rouleau à pâtisserie, petit bol, pinceau à pâtisserie

## Ingrédients

Farine de blé (g)	300
Levure chimique (g)	8
Beurre* (g)	200
Épices pour spéculoos (sachet(s))	1
Œuf* (pièce(s))	1
Sucre de canne (g)	175
Amandes grillées et salées (g)	60
À ajouter vous-même	
Lait [végétal] (cs)	6
Sel (cc)	½

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1798/430
Lipides total (g)	24
Dont saturés (g)	12,8
Glucides (g)	46
Dont sucres (g)	21,2
Fibres (g)	2
Protéines (g)	7
Sel (g)	0,7

## Allergènes

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

# Mitres de Saint-Nicolas

amandes et spéculoos | 12 pièces



Pâtisserie Durée totale : 50 min.



## 1. Préparer la pâte

- Préchauffez le four à 175°C.
- Pesez le **beurre** et coupez-le en dés.
- Dans le grand bol, mélangez la **farine** avec la **levure chimique**, le **sucre de canne**, les **épices pour spéculoos** et le sel.
- Ajoutez le **beurre** et 4 cs de lait au mélange. Pétrissez à la main pour obtenir une pâte à biscuits homogène et ferme.

## 2. Former les biscuits

- Formez une boule à partir de la pâte.
- Saupoudrez votre plan de travail d'un peu de **farine**. Au rouleau à pâtisserie, étalez-y la pâte en un rectangle d'environ 1 cm d'épaisseur (voir conseil).
- Au couteau, découpez-y 12 grands biscuits en forme de **mitre** (inspirez-vous de la photo).

**Conseil :** Si la pâte colle à votre rouleau à pâtisserie, aplatissez-la légèrement et placez une feuille de papier sulfurisé dessus. Étalez la pâte à la bonne épaisseur puis retirez le papier.

## 3. Décorer les mitres

- Formez une boule avec le reste de pâte et coupez-en éventuellement une en plus.
- Déposez les morceaux de pâte sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Utilisez une plaque de cuisson supplémentaire s'il n'y a pas assez d'espace pour toutes les **mitres**.
- Déposez 4 **amandes** sur chaque **mitre** pour former un losange (voir photo).

## 4. Servir

- Battez l'**œuf** et 2 cs de lait dans le petit bol et badigeonnez le mélange sur les biscuits.
- Enfourez les **mitres aux spéculoos** 30 à 35 minutes au milieu du four.
- Sortez les **mitres aux spéculoos** du four et laissez-les refroidir complètement. Servez-les.

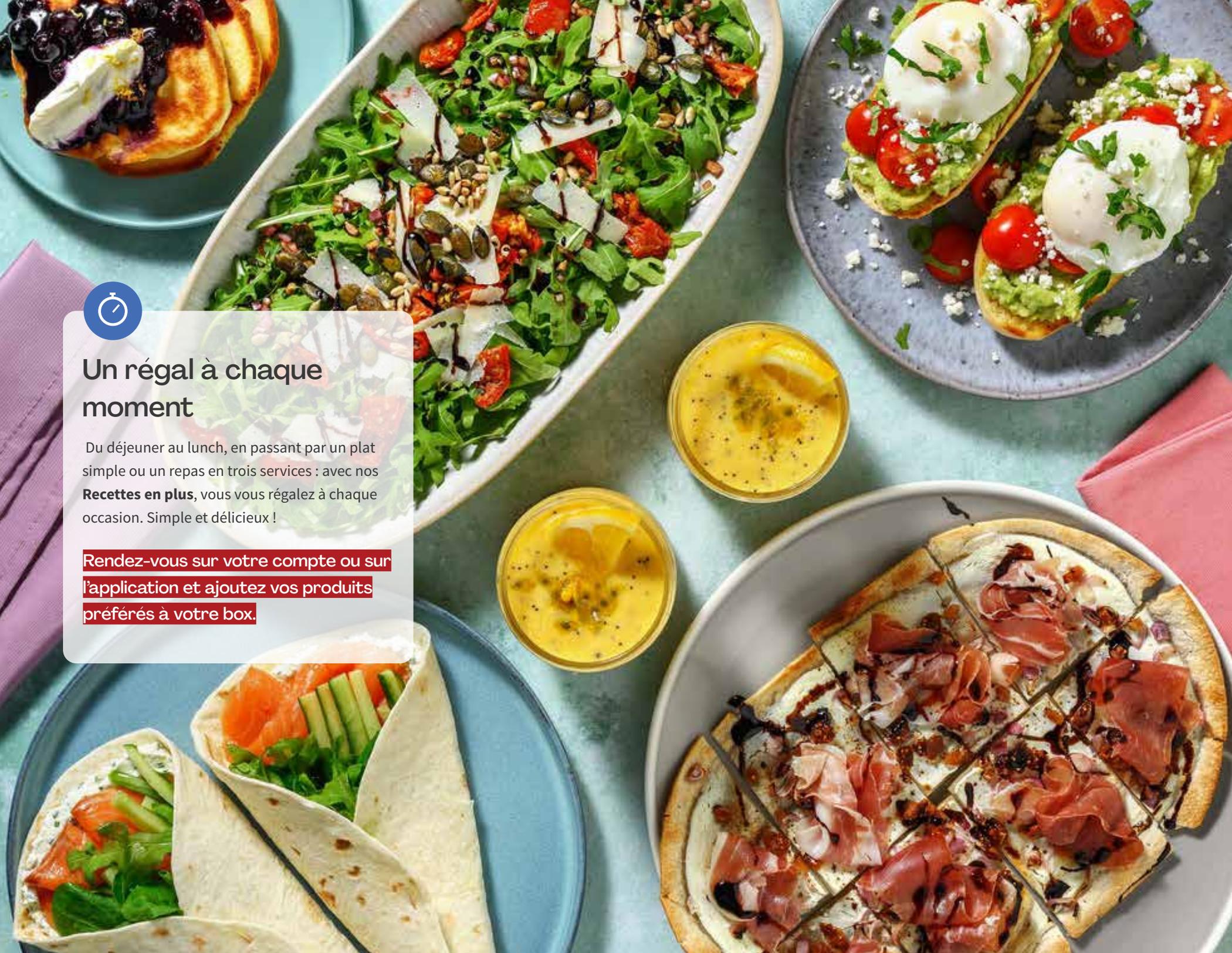
Bon appétit !



## 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.



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

2x bol, moule à cake de 25 cm de longueur, grand bol, mixeur à main, papier sulfurisé

## Ingrédients

Préparation pour banana bread (g)	400
Banane (pièce(s))	3
Cannelle en poudre (cc)	3
Noix de pécan concassées (g)	50
Morceaux de dattes séchées (g)	40
Raisins secs (g)	40
À ajouter vous-même	
Huile de tournesol (ml)	100
Eau (ml)	90
Miel (cs)	3

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1273 /304
Lipides total (g)	13
Dont saturés (g)	2
Glucides (g)	40
Dont sucres (g)	25,1
Fibres (g)	2
Protéines (g)	5
Sel (g)	0,5

## Allergènes

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

# Banana bread maison aux noix de pécan

dattes et raisins secs | 10 tranches



Pâtisserie Durée totale : 60 – 70 min.



## 1. Préparer

- Préchauffez le four à 160°C.
- Faites tremper les **dattes** et les **raisins secs** dans un bol rempli d'eau.
- Dans l'autre bol, écrasez finement 2 **bananes** à la fourchette (voir conseil). Ajoutez-y le miel et la **cannelle en poudre**, puis mélangez bien.

**Conseil :** Vous pouvez faire mûrir vos bananes plus rapidement en les plaçant à côté d'un avocat, ou en les enveloppant dans du papier journal. Si vos bananes sont encore très dures, vous pouvez aussi les écraser au mixeur à main ou robot ménager.

## 3. Cuire le banana bread

- Versez la pâte dans le moule à cake.
- Coupez la 3e **banane** en deux dans la longueur, placez les deux moitiés sur le dessus et enfoncez-les légèrement dans la pâte. Elles doivent être encore visibles.
- Enfourez le **banana bread** 45 à 55 minutes.

## 2. Préparer la pâte

- Graissez le moule à cake ou recouvrez l'intérieur de papier sulfurisé.
- Dans le grand bol, mélangez les **bananes** écrasées avec la **préparation pour banana bread**, l'huile de tournesol et l'eau. Mélangez le tout au mixeur plongeant.
- Incorporez-y les morceaux de **noix de pécan**, les **raisins secs** et **dattes**.

## 4. Servir

- Vérifiez la cuisson du **banana bread** en le piquant avec une pique à brochette. Si elle en ressort sèche, le **banana bread** est prêt !
- Sortez-le du four et laissez-le refroidir 15 minutes dans le moule (voir conseil).

**Conseil :** Conseil : Si vous souhaitez déguster votre banana bread chaud le lendemain, faites-en griller brièvement des tranches dans un grille-pain ou enfourez-les brièvement.

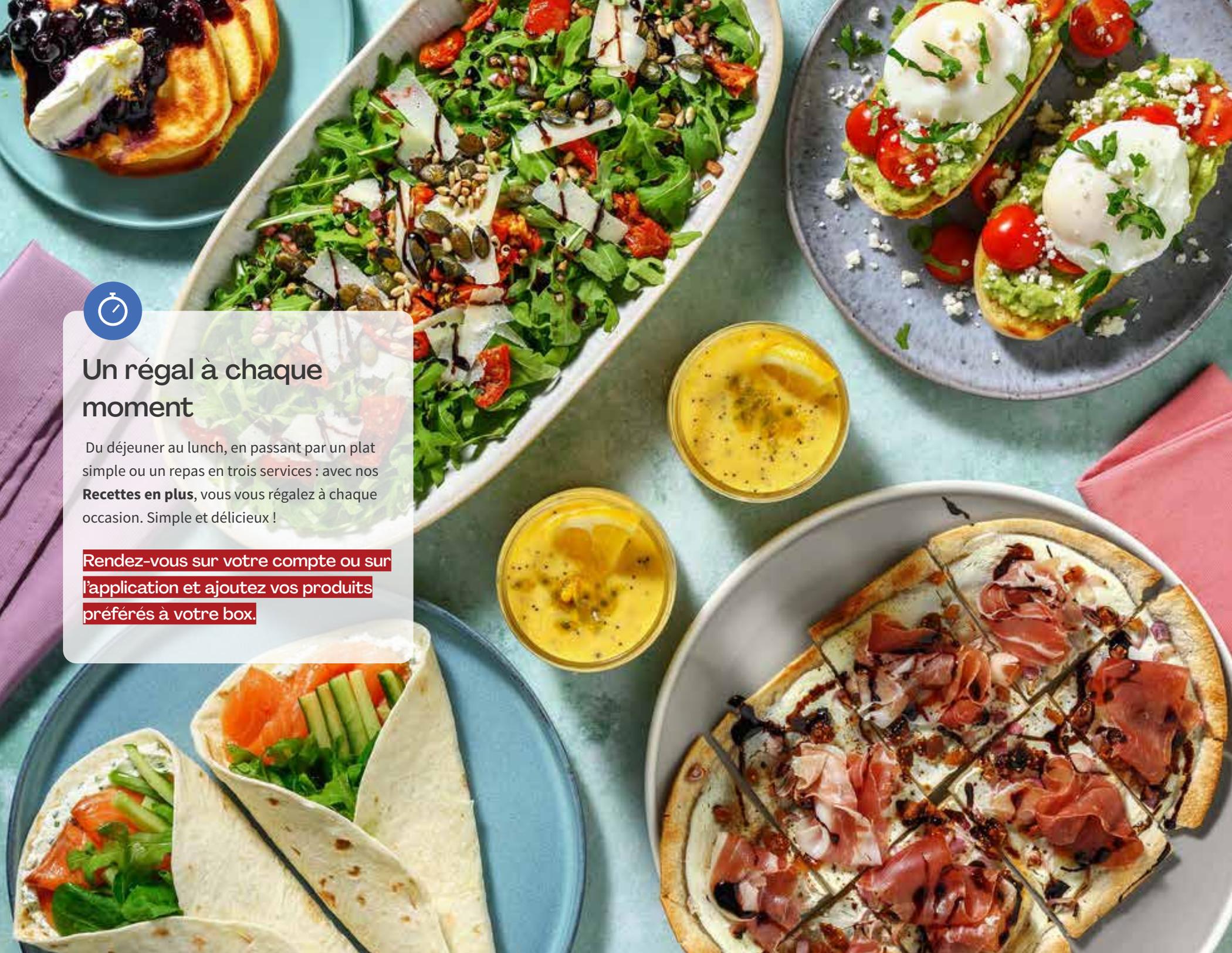
**Bon appétit !**



## Un régal à chaque moment

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

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



Petit-déj

Faites le plein de vitamines!

- 1 Pancakes à l'américaine garnis de mangue et noix de coco
- 2 Tartines au jambon et au fromage frais aux herbes
- 3 Bowl de yaourt à la grecque garni de mangue

## Contact

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

# Pancakes à l'américaine garnis de mangue et noix de coco

mascarpone au miel | 2 portions

20 min.



## Ustensiles

Grande poêle, petit bol, 2x bol, papier aluminium

## Ingrédients pour 2 personnes

Farine de blé (g)	200
Lait battu bio* (ml)	200
Levure chimique (g)	8
Œuf* (pièce(s))	2
Noix de coco râpée (g)	20
Mangue* (pièce(s))	1
Mascarpone* (g)	50
<b>A ajouter vous-même</b>	
Sel (cc)	½
Huile de tournesol (cs)	1
Sucre (cs)	1
Miel [ou alternative vegan] (el)	1

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs Nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3330 / 796	776 / 185
Lipides total (g)	30	7
Dont saturés (g)	15,7	3,7
Glucides (g)	105	24
Dont sucres (g)	34,1	7,9
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	26	6
Sel (g)	3,2	0,8

## Étape 1.

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

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

## Étape 2.

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

## Étape 3.

- Épluchez la **mangue** et taillez-la en dés.
- Dans le petit bol, mélangez le **mascarpone** et le miel.

## Étape 4.

- Servez les **pancakes** sur les assiettes.
- Déposez-y une cuillerée de **mascarpone** et les dés de **mangue**.
- Saupoudrez le tout de **noix de coco râpée** et arrosez éventuellement de miel à votre goût.

## Allergènes

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

# Tartines au jambon et au fromage frais aux herbes

4 portions | 2 petits-déjeuners pour 2 personnes

10 min.



## Ustensiles

-

## Ingrédients pour 2 personnes

Tranches de jambon fumé* (tranche(s))	8
Fromage frais aux fines herbes* (g)	100
Mâche* (g)	40
Ciabatta complète (pièce(s))	4
À ajouter vous-même	
Poivre noir	à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs Nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	882 / 211
Lipides total (g)	8
Dont saturés (g)	3,9
Glucides (g)	20
Dont sucres (g)	1,5
Fibres (g)	4
Protéines (g)	12
Sel (g)	1,1

## Allergènes

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

1. Préchauffez le four à 180°C. Enfouissez la moitié du **pain** 8 à 10 minutes.
2. Coupez le **pain** en deux dans la longueur et étalez-y la moitié du **fromage frais**.
3. Répartissez-y la moitié du **jambon** puis garnissez de la moitié de la **mâche**. Poivrez à votre goût.
4. Répétez l'opération un autre jour pour préparer le second petit-déjeuner.

# Bowl de yaourt à la grecque garni de mangue

4 portions | 2 petits-déjeuners pour 2 personnes

10 min.



## Ustensiles

-

## Ingrédients pour 2 personnes

Yaourt à la grecque* (g)	500
Mangue* (pièce(s))	1
Graines de courge (g)	40
À ajouter vous-même	
Miel [ou alternative vegan]	à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs Nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	562 / 134
Lipides total (g)	9
Dont saturés (g)	4,5
Glucides (g)	7
Dont sucres (g)	6,7
Fibres (g)	1
Protéines (g)	5
Sel (g)	0,1

1. Épluchez la **mangue** puis taillez-la en dés.
2. Répartissez 250 g de **yaourt à la grecque** dans 2 bols.
3. Déposez-y la moitié de la **mangue** et des **graines de courge**. Arrosez de miel à votre goût.
4. Répétez l'opération un autre jour pour préparer le second petit-déjeuner.

Bon appétit !

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

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

## Ingrédients

Lard* (tranche(s))	4
Chutney piquant aux oignons* (g)	40
Fromage frais* (g)	50
Fromage grec* (g)	100
Tomate (pièce(s))	1
Brie* (g)	100
Pomme* (pièce(s))	1
Ciboulette fraîche* (g)	5
Demi-baguette (pièce(s))	4
À ajouter vous-même	
Miel (cs)	3
Huile d'olive (cs)	2
Moutarde (cc)	1
Poivre et sel	À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	949 / 227
Lipides total (g)	9
Dont saturés (g)	4,3
Glucides (g)	29
Dont sucres (g)	6,6
Fibres (g)	2
Protéines (g)	8
Sel (g)	1

## Allergènes

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

# 3 recettes de crostini sur pain baguette

brie, yaourt à la grecque fouetté et lard croustillant | à partager



Mise en bouche Durée totale : 20 - 25 min.



### 1. Enfourner le pain

- Préchauffez le four à 200°C.
- Coupez les **demi-baguettes** en 18 tranches.
- Déposez les tranches sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Arrosez-les d'huile d'olive puis, assaisonnez-les de sel et de poivre.
- Enfourez les tranches de **baguette** 6 minutes.

### 2. Cuire la pomme et le lard

- Faites chauffer la poêle à sec, à feu moyen-vif et cuire le **lard** 5 à 6 minutes. Réservez-le hors de la poêle en y laissant la graisse de cuisson.
- Retirez le trognon de la **pomme** et coupez-la en dés.
- Faites cuire la **pomme** dans la même poêle 3 minutes, avec 1 cs de miel et la moutarde.

### 3. Préparer les autres garnitures

- À l'aide d'un mixeur à main, fouettez le **fromage à la grecque** avec le reste du miel dans le bol profond.
- Coupez la **tomate** en dés et ciselez finement la **ciboulette**.
- Mélangez la moitié de la **ciboulette** avec les dés de **tomate** dans le petit bol et poivrez.
- Émiettez le **lard** cuit. Coupez le **brie** en 6 tranches.

### 4. Servir

- Garnissez 6 tranches de **baguette** avec le **brie** et la **pomme**. Saupoudrez-les de la moitié de la **ciboulette** restante.
- Étalez le **fromage frais** sur 6 autres tranches de **baguette**. Garnissez-les du **chutney d'oignon** et de **lard** émietté. Saupoudrez-les du reste de **ciboulette**.
- Étalez le **fromage à la grecque fouetté** sur les dernières tranches de **baguette** et garnissez-les de dés de **tomate** à la **ciboulette**.
- Servez tous les **crostini** ensemble.

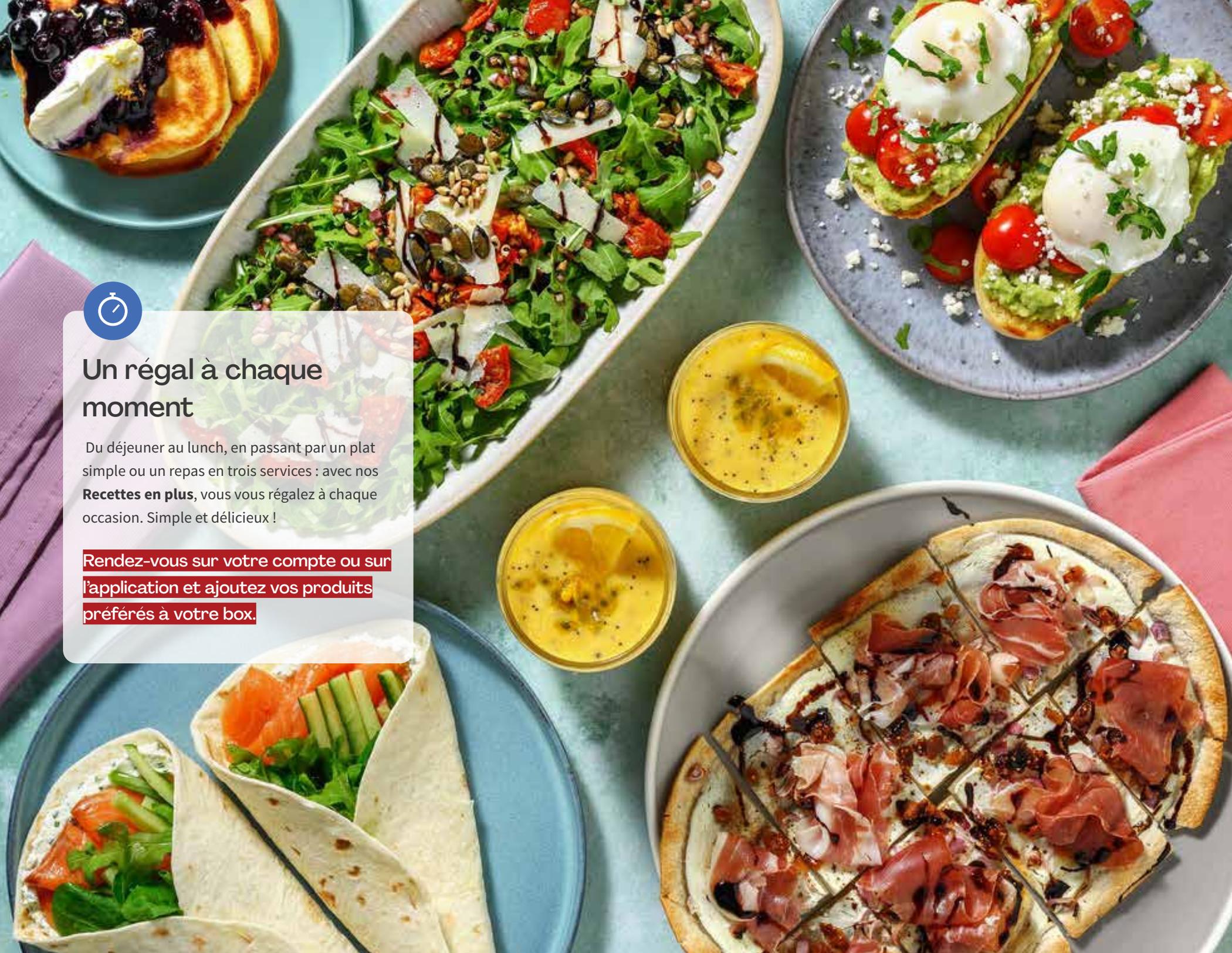
Bon appétit !



## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Bol, film alimentaire, 2x petit bol

## Ingrédients

Lait demi-écrémé bio* (ml)	500
Graines de chia (g)	100
Pépites de chocolat au lait (g)	50
Noix de pécan concassées (g)	20
Pomme* (pièce(s))	1
Épices pour spéculoos (sachet(s))	1
Beurre de cacahuètes (contenant(s))	2
Myrtilles* (g)	125
Confiture de myrtilles (g)	30
Yaourt à la grecque* (g)	150
Noisettes (g)	80
À ajouter vous-même	
Miel (cs)	3
Sel (cc)	½
Poivre et sel	À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	841 /201
Lipides total (g)	11,8
Dont saturés (g)	2,9
Glucides (g)	16
Dont sucres (g)	11,3
Fibres (g)	4
Protéines (g)	5
Sel (g)	0,3

\*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 aux graines de chia

beurre de cacahuète & confiture, pomme & noisettes et chocolat & noisettes  
3 x petits-déjeuner pour 2 personnes



Petit-déj Durée totale : 10 min.



## 1. Recette de base

- Dans le bol, mélangez les **graines de chia**, le **lait**, le **yaourt** et 1 pincée de sel.
- Couvrez le bol de film alimentaire et laissez-le prendre toute la nuit, ou au minimum 4 heures au réfrigérateur.

## 3. Recette 2 : Pomme & noisettes

- Retirez le trognon de la **pomme** et taillez-la en dés.
- Dans le petit bol, mélangez une portion du **pudding aux graines de chia** avec les **épices pour spéculoos**, les  $\frac{3}{4}$  de la **pomme** et la moitié des **noisettes**. Réservez quelques **noisettes** pour la décoration.
- Servez le **pudding à la pomme** dans deux bols ou verres.
- Garnissez avec le reste de **pomme** et quelques **noisettes**. Si vous le souhaitez, versez un peu de miel sur le dessus.

## 2. Recette 1 : Beurre de cacahuète & confiture

- Au fond de deux verres, répartissez uniformément la **confiture de myrtilles**.
- Versez la moitié d'une portion du **pudding aux graines de chia**, sur la **confiture**, puis ajoutez une couche de **beurre de cacahuète**, suivie de l'autre moitié du **pudding**.
- Garnissez de **myrtilles** et servez.

## 4. Recette 3 : Chocolat & noisettes

- Concassez grossièrement la moitié réservée des **noisettes** et  $\frac{1}{3}$  des **pépites de chocolat**.
- Dans le petit bol, faites fondre le reste des **pépites de chocolat** et incorporez-y la dernière portion du **pudding aux graines de chia** (voir conseil).
- Incorporez-y aussi les  $\frac{2}{3}$  du **chocolat** et **noisettes** concassés ainsi que les **noix de pécan**.
- Servez le **pudding** dans deux bols ou verres et garnissez du reste du **chocolat** et **noisettes** concassés.

**Conseil :** Ajoutez le chocolat fondu juste avant de servir afin d'éviter la formation de grumeaux de chocolat.

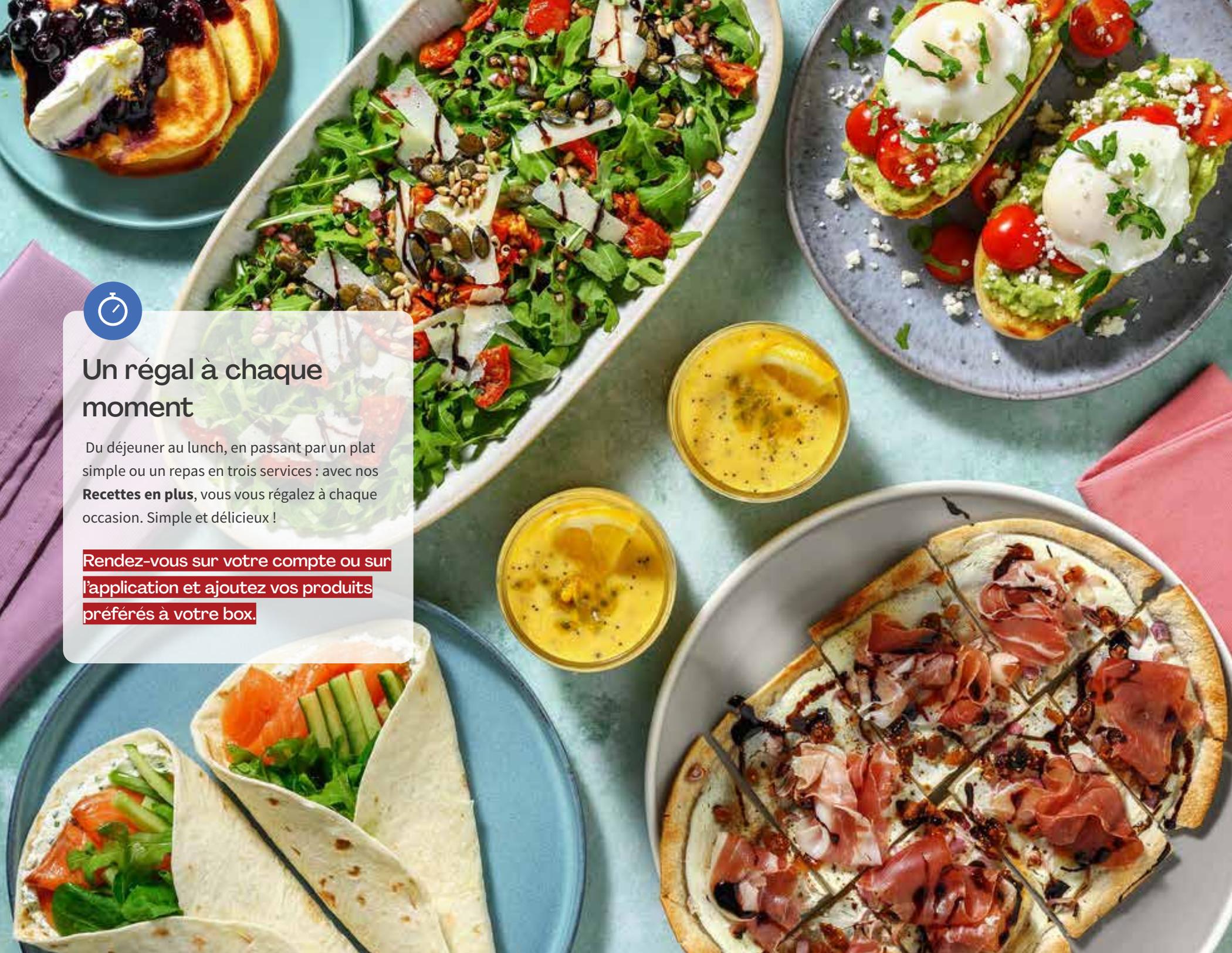
**Bon appétit !**



## 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* (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 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 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 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

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

## Ingrédients

Œuf* (pièce(s))	4
Lard* (tranche(s))	4
Ciboulette fraîche* (g)	10
Gouda vieux râpé* (g)	50
Ciabatta blanche (pièce(s))	2

### A ajouter vous-même

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2544 / 608	939 / 224
Lipides total (g)	35	13
Dont saturés (g)	15,6	5,8
Glucides (g)	40	15
Dont sucres (g)	2	0,7
Fibres (g)	1	1
Protéines (g)	32	12
Sel (g)	2,4	0,9

## Allergènes

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

# Ciabatta aux œufs brouillés, lard et fromage

garnie de ciboulette fraîche | 2 portions



Pour le week-end | Durée totale : 15 min.



### 1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Émincez la **ciboulette** et râpez le **fromage**.
- Séparez les tranches de **lard**.
- Faites chauffer la poêle, sans huile, à feu moyen-vif et cuire le **lard** 3 à 4 minutes jusqu'à ce qu'il soit croustillant.

### 2. Cuire les œufs brouillés

- Battez les **œufs** dans le bol avec 1 filet de lait et 1 pincée de sel et de poivre.
- Pendant ce temps, faites chauffer le beurre dans la 2e poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le mélange à base d'**œufs** dans la poêle et faites cuire 2 à 3 minutes en remuant, ou jusqu'à ce que les **œufs** soient figés.

### 3. Enfourner le petit pain

- Coupez le **petit pain** en deux.
- Placez-le, face tranchée vers le haut, sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et saupoudrez-le de **fromage** râpé.
- Enfournez le **petit pain** 4 à 5 minutes.

### 4. Servir

- Disposez le **lard** et les **œufs brouillés** sur le **petit pain**.
- Garnissez de **ciboulette**.

Bon appétit !

### Box Smoothie

Faites le plein de vitamines!

- 1 Smoothie bowl à la mangue, myrtilles et lait de coco garni de fruit de la passion, noix de coco râpée et graines de chia
- 2 Smoothie Orange Dream à la mangue, fruit de la passion et orange
- 3 Smoothie extra vert épinards, avocat et menthe

# Smoothie bowl à la mangue, myrtilles et lait de coco

garni de fruit de la passion, noix de coco râpée et graines de chia | 2 portions

10 min.



### Ustensiles

Bol profond, blender ou mixeur plongeant

### Ingrédients pour 2 personnes

Myrtilles* (g)	125
Fruit de la passion* (pièce(s))	1
Lait de coco (ml)	250
Noix de coco râpée (g)	10
Graines de chia (g)	10
Mangue* (pièce(s))	2
Yaourt à la grecque* (g)	150

#### A ajouter vous-même

Miel À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs Nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2335 / 558	449 / 107
Lipides total (g)	34	7
Dont saturés (g)	26,4	5,1
Glucides (g)	48	9
Dont sucres (g)	43,7	8,4
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	8	2
Sel (g)	0,2	0

1. Épluchez le **mangue** et coupez-en la chair en petits morceaux. Coupez le **fruit de la passion** en deux.
2. Mixez le **mangue**, le **lait de coco** et le **yaourt à la grecque** en **smoothie** épais dans un mixeur ou bol profond au mixeur plongeant.
3. Si vous appréciez les saveurs sucrées, ajoutez un peu de miel à votre goût.
4. Servez le **smoothie** dans des assiettes creuses ou des bols. Disposez le **fruit de la passion** dessus. Garnissez des **graines de chia**, de la **noix de coco râpée** et des **myrtilles**.

### 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.

# Smoothie Orange Dream

à la mangue, fruit de la passion et orange | 2 portions

5 min.



## Ustensiles

Blender ou mixeur plongeant, bol profond, petit bol

## Ingrédients pour 2 personnes

Orange* (pièce(s))	1
Mangue* (pièce(s))	2
Fruit de la passion* (pièce(s))	1
Lait demi-écrémé bio* (ml)	200
Graines de chia (g)	10

### À ajouter vous-même

Miel à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs Nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1092 / 261	271 / 65
Lipides total (g)	4	1
Dont saturés (g)	1,2	0,3
Glucides (g)	47	12
Dont sucres (g)	42,1	10,4
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	7	2
Sel (g)	0,1	0

## Allergènes

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

1. Coupez 1 **orange** en deux et pressez-la au-dessus du petit bol.
2. Épluchez la **mangue** et détaillez-en la chair en petits morceaux. Coupez le **fruit de la passion** en deux et sortez-en la pulpe à la cuillère.
3. Dans un blender, mixez les **fruits** avec le **lait** et le jus d'**orange**. Vous pouvez aussi utiliser un bol profond avec un mixeur plongeant. Mixez le tout en **smoothie** épais. Ajoutez du miel à votre goût.
4. Versez le **smoothie** dans 2 verres. Garnissez des **graines de chia**.

# Smoothie extra vert

épinards, avocat et menthe | 2 portions

5 min.



## Ustensiles

Bol, blender ou mixeur plongeant, bol profond

## Ingrédients pour 2 personnes

Avocat (pièce(s))	1
Banane (pièce(s))	2
Épinards* (g)	50
Menthe fraîche* (g)	10
Orange* (pièce(s))	5

### À ajouter vous-même

Miel à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs Nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1904 / 455	312 / 75
Lipides total (g)	14	2
Dont saturés (g)	1,6	0,3
Glucides (g)	61	10
Dont sucres (g)	53,7	8,8
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	7	1
Sel (g)	0	0

1. Pressez 5 **oranges** au-dessus du bol (voir conseil). Pelez les **bananes** et coupez-les en rondelles.

**Conseil** : Si vous n'avez pas de presse-agrumes, vous pouvez mixer les oranges avec le reste des ingrédients du smoothie.

2. Coupez l'**avocat** en deux et retirez-en le noyau et la peau. Détaillez-en la chair en tranches. Effeuillez la **menthe** (voir conseil).

**Conseil** : Si vous n'appréciez pas la menthe, omettez-la.

3. Ajoutez le jus d'**orange**, les feuilles de **menthe**, l'**avocat**, la **banane**, les **épinards** et le miel au mixeur ou bol profond. Mixez le tout au mixeur (plongeant) en un **smoothie** épais. Ajoutez éventuellement un peu d'eau ou 1 filet de lait pour l'éclaircir.
4. Servez le **smoothie** dans des verres.

**Bon appétit !**

# 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

Bouilloire

## Ingrédients

Orange* (pièce(s))	1
Curcuma en poudre (cc)	3
Citronnelle fraîche* (pièce(s))	1
Menthe fraîche* (g)	10
Graines de fenouil moulues (sachet(s))	½
Gingembre frais* (cc)	5
Citron* (pièce(s))	1
Cannelle en poudre (cc)	1
À ajouter vous-même	
Miel [ou alternative vegan] (cs)	2
Poivre noir	à votre goût
Eau (ml)	4500

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	361 /86
Lipides total (g)	0
Dont saturés (g)	0
Glucides (g)	19
Dont sucres (g)	14,8
Fibres (g)	3
Protéines (g)	1
Sel (g)	0

## Allergènes

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

# Thé maison : 3 variantes

Orange, curcuma | Citronnelle, graines de fenouil et menthe |

Gingembre, cannelle et curcuma | 3 x 1500 ml

Boissons Durée totale : 10 min.



### 1. Faire infuser le thé

Au lieu de préparer un seul thé en grande quantité, vous pouvez également préparer différents thés dans plusieurs tasses ! Utilisez pour cela un infuseur à thé ou des sachets de thé. Coupez les ingrédients un peu plus petits et répartissez-les dans plusieurs sachets de thé, ou utilisez-en un peu à chaque fois dans l'infuseur !

### 2. Thé à l'orange et au curcuma

- Portez 1,5 L d'eau à ébullition dans la bouilloire.
- Pendant ce temps, coupez l'**orange** en fines rondelles.
- Ajoutez les rondelles d'**orange**, ½ sachet de **curcuma**, une pincée de poivre noir fraîchement moulu et 1 cs de miel dans une théière.
- Versez l'eau bouillante dans la théière. Laissez le **thé** infuser 3 à 5 minutes.
- Servez le **thé** dans des tasses.

### 3. Thé à la menthe, au graines de fenouil, citronnelle et miel

- Portez 1,5 L d'eau à ébullition dans la bouilloire.
- Talez la **citronnelle** à 3 endroits et effeuillez la **menthe**.
- Ajoutez les feuilles de **menthe**, la **citronnelle**, ½ sachet de **graines de fenouil moulues** et 1 cs de miel dans une théière.
- Versez l'eau bouillante dans la théière. Laissez le **thé** infuser 3 à 5 minutes.
- Servez le **thé** dans des tasses.

### 4. Thé au gingembre, curcuma, cannelle et citron

- Portez 1,5 L d'eau à ébullition dans la bouilloire.
- Pelez le **gingembre** et coupez-le en tranches. Taillez le **citron** en fines rondelles.
- Ajoutez le **gingembre**, les rondelles de **citron**, ½ sachet de **curcuma**, et 1 cc de **cannelle** dans une théière.
- Versez l'eau bouillante dans la théière. Laissez le **thé** infuser 3 à 5 minutes. Servez le **thé** dans des tasses.

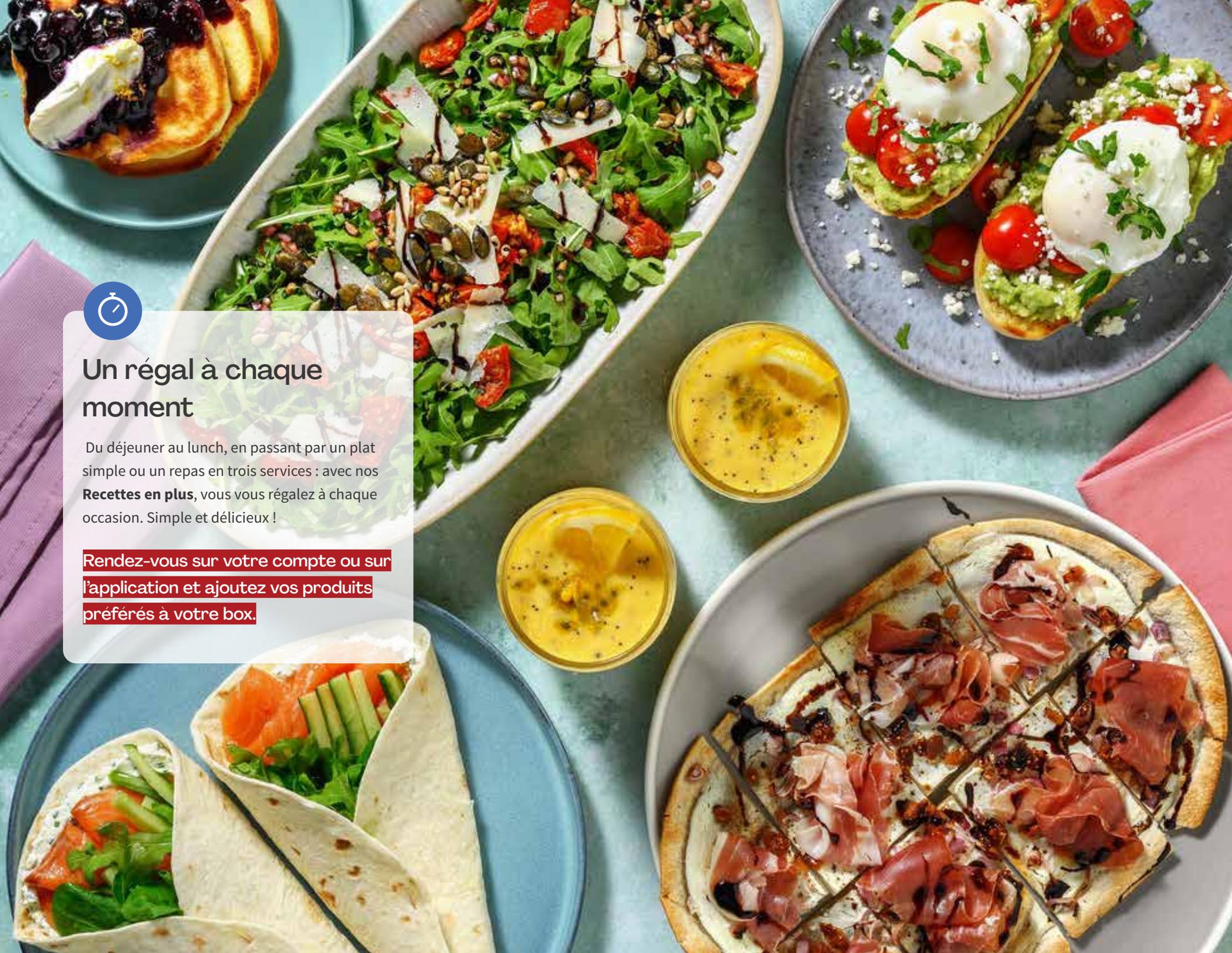
Bonne dégustation !



## 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

Assiette creuse, râpe, casserole, petit bol, poêle

## Ingrédients

Nouilles de riz complet (g)	100
Feuilles de riz (pièce(s))	1
Carotte* (pièce(s))	1
[Mini-]concombre* (pièce(s))	1
Coriandre et menthe fraîches* (g)	10
Filet de poulet* (pièce(s))	1
Sauce teriyaki (g)	50
Radicchio et laitue iceberg* (g)	50
Sauce à la cacahuète* (g)	80
Huile de sésame (ml)	10
À ajouter vous-même	
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	1
Miel [ou alternative vegan] (cs)	1
Vinaigre de vin blanc (cs)	1
Huile de tournesol (cs)	1

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	725 / 173
Lipides total (g)	5
Dont saturés (g)	0,8
Glucides (g)	26
Dont sucres (g)	6,4
Fibres (g)	2
Protéines (g)	7
Sel (g)	1,1

## Allergènes

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

# Rouleaux de printemps vietnamiens au poulet

sauce teriyaki et crudités | 10 pièces



Mise en bouche | Durée totale : 20 min.



## 1. Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. et faites-y cuire les **nouilles de riz** 6 à 7 minutes. Ensuite, égouttez-les et rincez-les à l'eau froide.
- Remettez-les dans la casserole puis arrosez-les avec ½ cs d'huile de tournesol. Mélangez bien puis réservez.
- Râpez la **carotte**. Ciselez finement les **herbes fraîches**.
- Coupez le **concombre** en petites lanières.

## 2. Cuire le poulet

- Coupez les **poulet** en petits dés.
- Dans la poêle, faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol à feu moyen-vif et cuire le **poulet** 3 à 4 minutes.
- Ajoutez-y la **sauce teriyaki** et poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes.

## 3. Préparer la sauce

- Dans le petit bol, mélangez la **sauce à la cacahuète** avec l'**huile de sésame**, la sauce soja, le vinaigre de vin blanc et le miel.
- Versez de l'eau tiède dans l'assiette creuse.
- Faites-y tremper une **feuille de riz** après l'autre 5 à 10 secondes puis déposez-la immédiatement sur l'assiette.

## 4. Servir

- Déposez un peu de **poulet** au centre de la **feuille de riz**, puis ajoutez-y un peu de **salade, carotte, concombre, nouilles et herbes fraîches**.
- Repliez le bas de la **feuille de riz** sur la garniture, puis les côtés et enroulez.
- Répétez l'opération avec le reste des **feuilles de riz**.
- Servez les **rouleaux de printemps** sur un grand plat ou une assiette et accompagnez-les de la **sauce cacahuète-soja**.

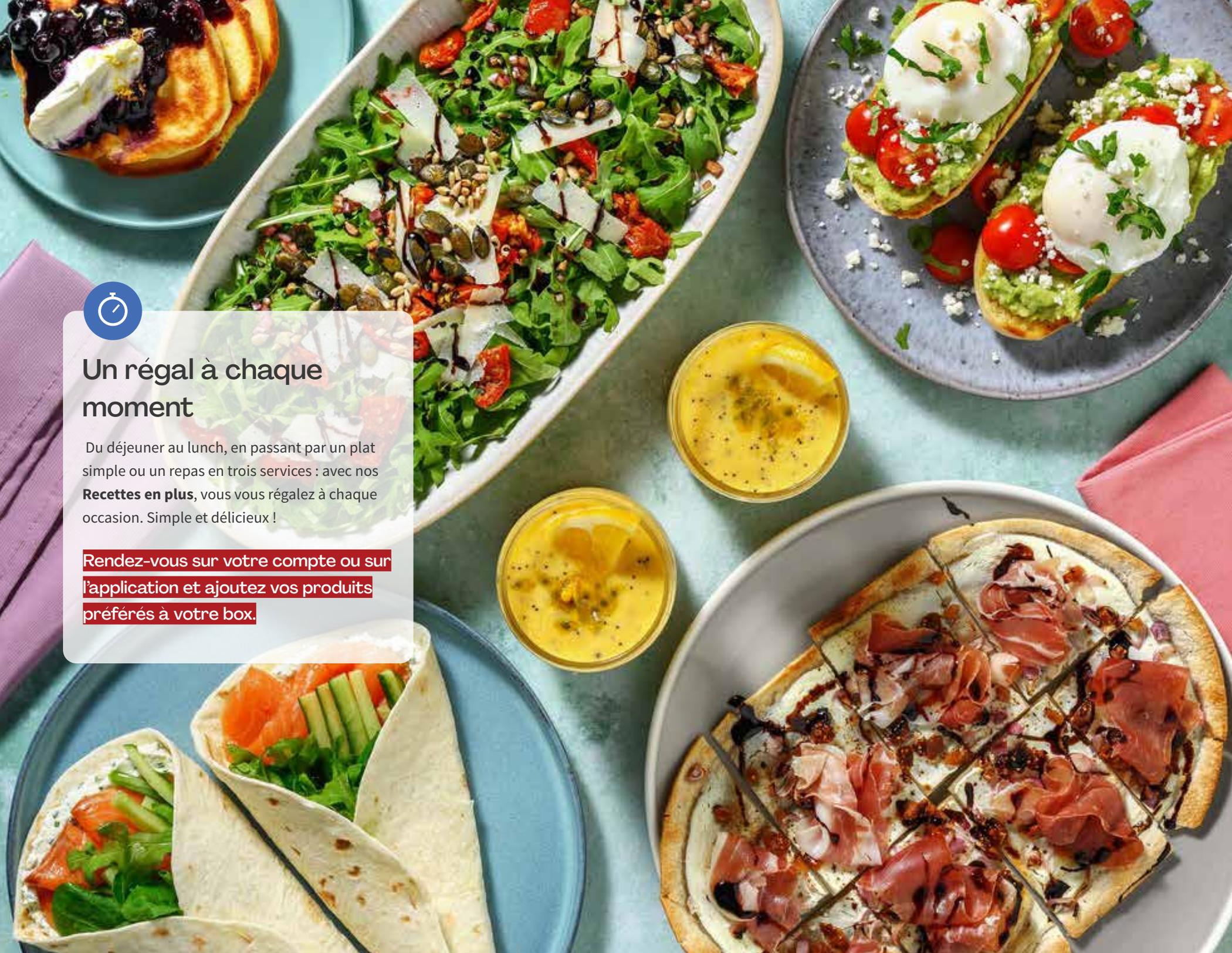
Bon appétit !



## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Bol, casserole en inox

## Ingrédients

Vin rouge (ml)	561
Orange* (pièce(s))	2
Citron* (pièce(s))	½
Cannelle en poudre (cc)	1½
Gingembre frais* (cc)	5

### A ajouter vous-même

Cassonade (cs)	4
Miel [ou alternative vegan] (cs)	2

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	182 /43
Lipides total (g)	0
Dont saturés (g)	0
Glucides (g)	11
Dont sucres (g)	9,3
Fibres (g)	1
Protéines (g)	0
Sel (g)	0

## Allergènes

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

# Vin chaud maison

orange et gingembre frais | 4 portions



Boissons Durée totale : 20 min.



## 1. Préparer

- Épluchez le **gingembre**, puis coupez-le en fines tranches.
- Coupez 1 **orange** et ½ **citron** en rondelles.
- Pressez l'autre **orange** au-dessus d'un bol.

## 2. Laisser mijoter le vin

- Versez le **vin rouge** dans la casserole en inox, ajoutez-y la cassonade et laissez mijoter à feu doux.
- Remuez jusqu'à ce que la cassonade soit complètement dissoute. Comptez 6 à 8 minutes

## 3. Ajouter les fruits et les épices

- Ajoutez-y le jus d'**orange**, le **gingembre**, la **cannelle**, le miel et les rondelles de **citron** et d'**orange**.
- Laissez le **vin chaud** mijoter à petit bouillon 8 à 10 minutes à feu moyen-doux. Attention : il ne doit pas bouillir.

## 4. Servir

- Versez le **vin chaud** dans des verres résistants à la chaleur (voir conseil).

**Conseil :** Ajoutez du miel à votre goût.

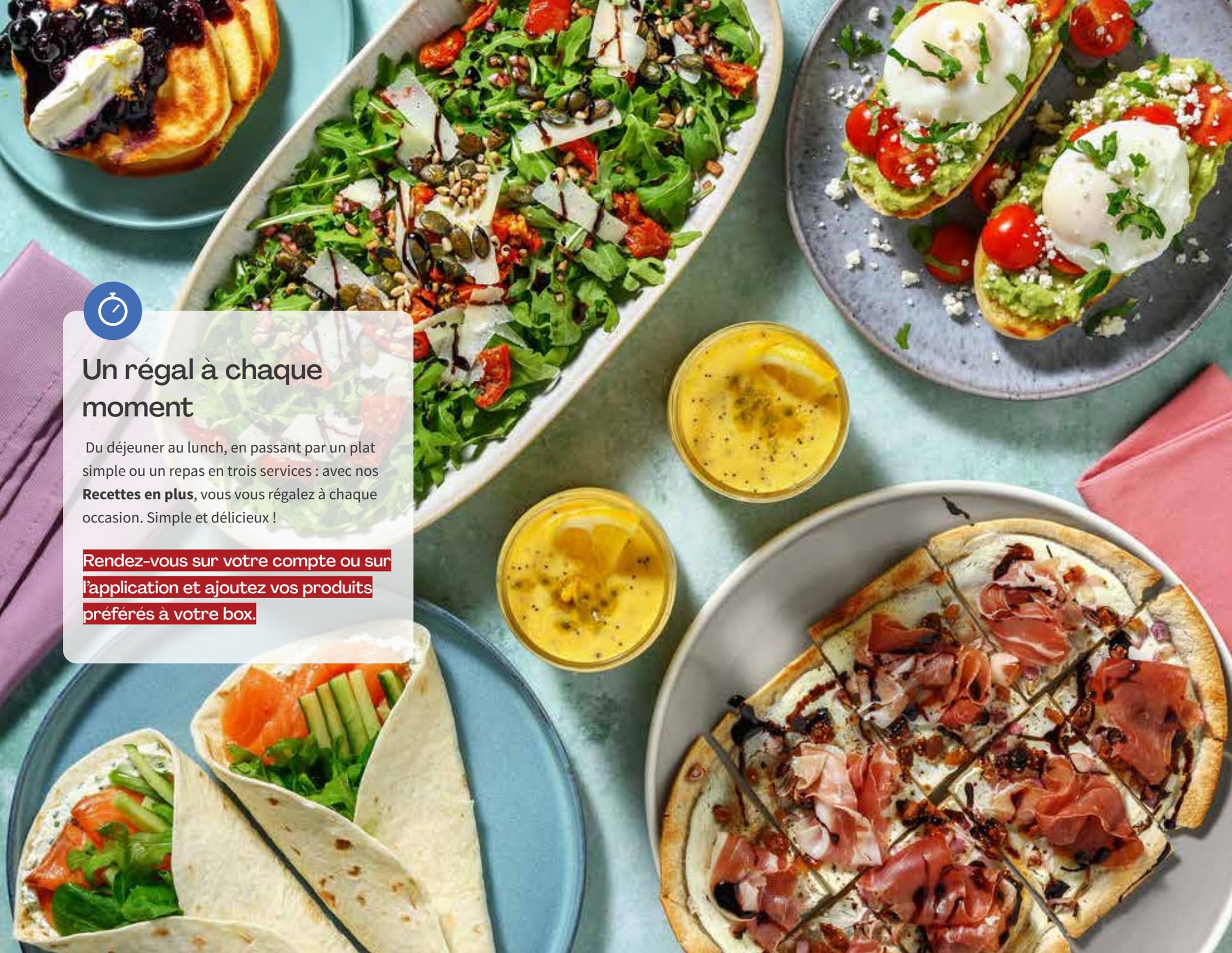
**Bonne dégustation !**



## 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, 2x grand bol, mixeur à main, plat à four, rouleau à pâtisserie

## Ingrédients

Biscuits hollandais aux épices spéculoos (g)	200
Pomme* (pièce(s))	2
Poire* (pièce(s))	1
Crème fraîche liquide* (ml)	200
Épices pour spéculoos (sachet(s))	1
Sucre de canne (g)	110
A ajouter vous-même	
Beurre [végétal] (cs)	5
Farine (cs)	1

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1099 / 263
Lipides total (g)	14
Dont saturés (g)	8,3
Glucides (g)	32
Dont sucres (g)	21,6
Fibres (g)	1
Protéines (g)	2
Sel (g)	0,3

## Allergènes

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

# Crumble pomme-poire aux épices spéculoos

miettes de biscuits hollandais et crème fouettée | à partager



Pâtisserie Durée totale : 25 min.



### 1. Préparer les fruits

- Préchauffez le four à 180°C.
- Retirez le trognon de la **pomme** et de la **poire**, puis coupez-les en dés.
- Dans le grand bol, mélangez-les avec la farine, 100 g de **sucre** et les **épices pour spéculoos**.
- Transférez le tout dans le plat à four.

### 3. Enfourner

- Parsemez uniformément les miettes de pâte sur le mélange de **pomme** et de **poire**.
- Enfourez le **crumble** 20 à 25 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré.

### 2. Préparer la pâte à crumble

- Réduisez les **biscuits aux épices spéculoos** en grosses miettes au robot multifonction (voir conseil).
- Dans l'autre grand bol, mélangez-les avec et le beurre jusqu'à obtention d'une pâte friable, qui reste collante lorsque vous la pressez.
- Formez des miettes d'environ 1 cm en roulant et pressant la pâte entre vos doigts.

**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.

### 4. Servir

- Pendant ce temps, dans le bol ou bol profond, battez la **crème fraîche** et le reste de **sucre** au mixeur à main jusqu'à obtention d'une texture ferme.
- Servez le **crumble**.
- Déposez-y la **crème fouettée** à votre convenance.

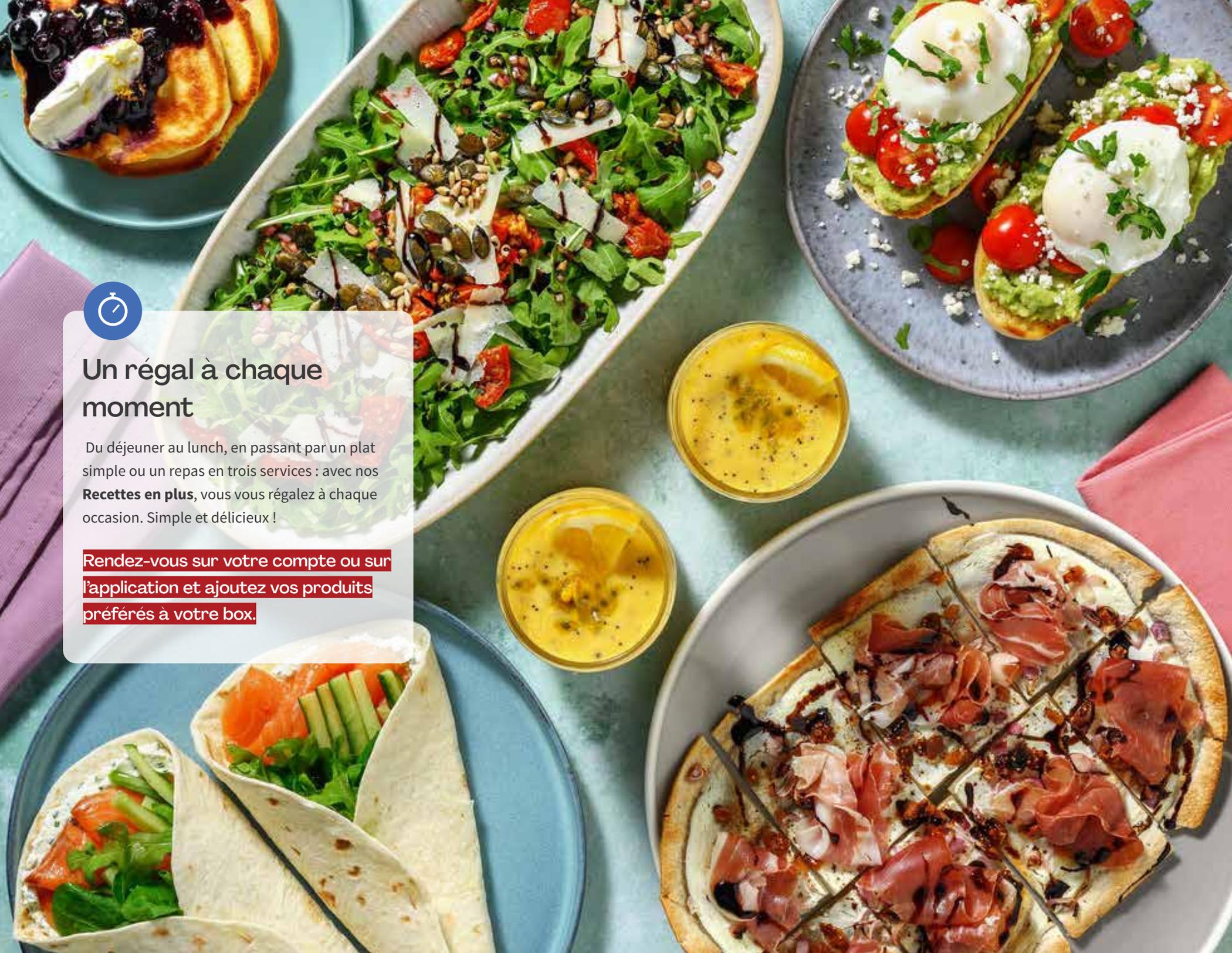
Bon appétit !



## 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, grand bol, poêle

## Ingrédients

Chips de tortilla au piment doux (g)	150
Crème aigre bio* (g)	100
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
Épices mexicaines (sachet(s))	½
Viande hachée de bœuf, porc et veau assaisonnée* (g)	100
À ajouter vous-même	
Huile d'olive (cs)	1
Poivre et sel	À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	854 / 204
Lipides total (g)	15
Dont saturés (g)	4,6
Glucides (g)	10
Dont sucres (g)	2,1
Fibres (g)	2
Protéines (g)	7
Sel (g)	0,7

## Allergènes

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

# Nachos garnis de viande hachée

guacamole maison, jalapeños et cheddar | 4 portions



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



## 1. Préparer

- Préchauffez le four à 180°C.
- Coupez l'**oignon nouveau** en fines rondelles.
- Dans la poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif. Ajoutez la **viande hachée** et les **épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) et laissez cuire 3 à 4 minutes.
- Répartissez les **chips de tortilla** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Parsemez-les de la **viande hachée**, des **jalapeños** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.), des ⅓ de l'**oignon nouveau** et du **cheddar**.

## 3. Préparer le guacamole

- Écrasez l'**avocat** à la fourchette en une consistance lisse.
- Ajoutez-y la **tomate**, l'**échalote** et l'**ail**.
- Pressez-y le **citron vert**.
- Mélangez le tout puis salez et poivrez à votre goût.

## 2. Couper

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

## 4. Servir

- Sortez les **nachos** du four. Servez-les depuis la plaque de cuisson ou transférez-les dans un plat à service.
- Garnissez du reste d'**oignon nouveau**.
- Servez la **crème aigre** dans un bol. Accompagnez du **guacamole**.

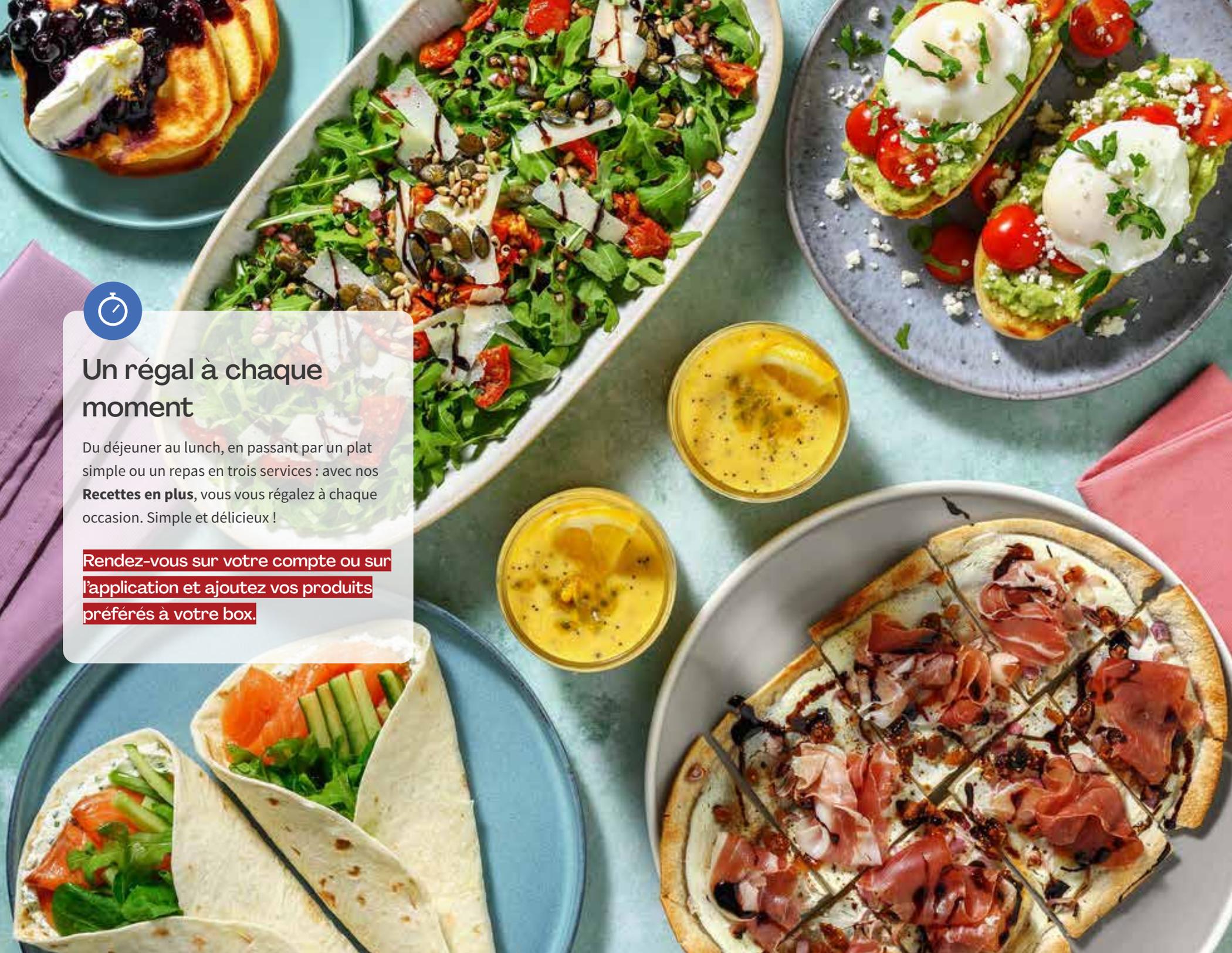
Bon appétit !



## 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

Tortillas (pièce(s))	4
Chutney de mangue* (g)	40
Avocat (pièce(s))	1
Miettes de saumon fumé à chaud* (g)	150
Menthe fraîche* (g)	10
Little gem* (pièce(s))	1
Mayonnaise au citron et poivre noir* (g)	50
A ajouter vous-même	

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2849 / 681	877 / 210
Lipides total (g)	40	12
Dont saturés (g)	5,5	1,7
Glucides (g)	53	16
Dont sucres (g)	9,3	2,9
Fibres (g)	6	2
Protéines (g)	26	8
Sel (g)	1,9	0,6

## Allergènes

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

# Wraps au saumon fumé

salsa d'avocat à la menthe et chutney mangue | 2 portions



Déjeuner Durée totale : 10 - 15 min.



### 1. Préparer

- Coupez l'**avocat** en deux et retirez-en le noyau et la peau. Coupez-en la chair en dés.
- Effeuillez la **menthe** et ciselez finement les feuilles de **menthe**.

### 2. Préparer la salsa

- Dans le bol, mélangez les dés d'**avocat**, la **menthe** et le **chutney de mangue**.
- Salez et poivrez à votre goût.

### 3. Préparer le saumon

- Mélangez les **miettes de saumon fumé** avec la **mayonnaise au citron**.

### 4. Servir

- Répartissez les feuilles de **salade** sur les **tortillas**.
- Déposez le **saumon** dessus.
- Garnissez de la **salsa d'avocat** et roulez les **tortillas** pour obtenir des **wraps** (voir conseil).

**Conseil :** Vous pouvez également les rouler dans du papier aluminium pour un en-cas facile à emporter.

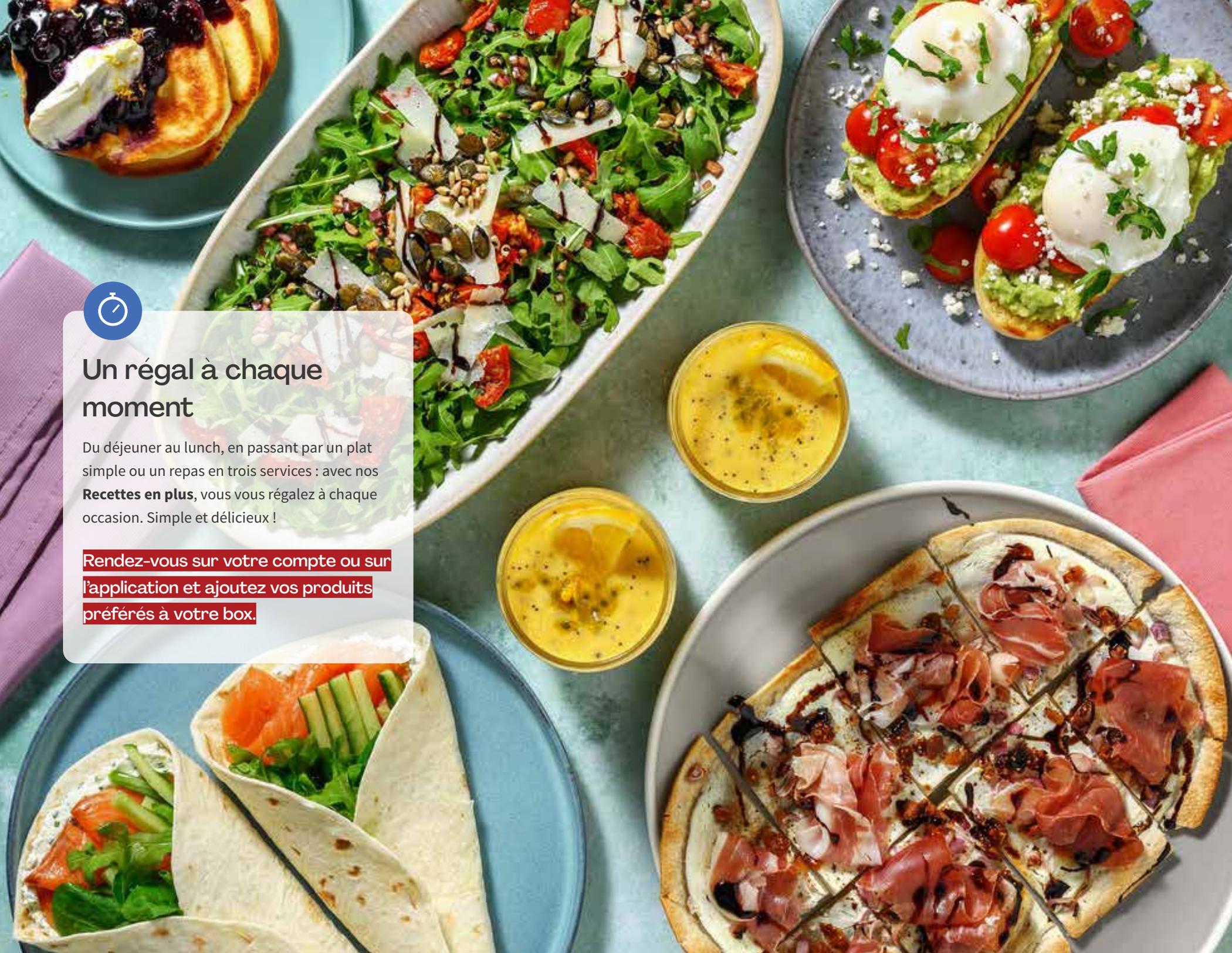
**Bon appétit !**



## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Grand bol, plat à four, papier sulfurisé, casserole en inox

## Ingrédients

Œuf* (pièce(s))	2
Préparation pour brownie (g)	400
Pépites de chocolat blanc (g)	100
Confiture de myrtilles (g)	45
Spéculoos en morceaux (g)	60
Sucre glace (g)	50

### A ajouter vous-même

Lait [végétal] (cs)	3
Eau (ml)	80
Beurre [végétal] (g)	40

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1371 /328
Lipides total (g)	10
Dont saturés (g)	5,9
Glucides (g)	52
Dont sucres (g)	38,2
Fibres (g)	2
Protéines (g)	5
Sel (g)	1,4

## Allergènes

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

# Brownie de fête et glaçage au chocolat blanc

spéculoos et confiture de myrtilles | 9 parts



Pâtisserie Durée totale : 40 min.



## 1. Préparer la pâte

- Préchauffez le four à 180°C.
- Pesez le beurre, détaillez-le en dés et portez-le à température ambiante.
- Recouvrez un moule à gâteau de 20 x 20 cm - ou plat à four recouvert de papier sulfurisé.
- Dans le grand bol, battez les **œufs**, le beurre, l'eau et la **préparation pour brownie** en une pâte homogène.

## 2. Enfournier le brownie

- Versez la pâte dans le moule ou plat à four.
- Enfourniez le **brownie** 20 à 25 minutes.
- Il est prêt lorsque des fissures apparaissent sur le dessus.
- Sortez le **brownie** du four et laissez-le refroidir.

## 3. Préparer le glaçage

- Dans la casserole en inox, faites chauffer le **chocolat blanc** et le **lait** 4 à 5 minutes à feu doux, ou jusqu'à ce que le **chocolat blanc** ait complètement fondu.
- Hors du feu, ajoutez le **sucré glace**.
- Mélangez jusqu'à obtention d'un **glaçage** lisse.

## 4. Servir

- Étalez le **glaçage au chocolat blanc** sur le **brownie**.
- Répartissez quelques cuillerées de **confiture de myrtilles** sur le **glaçage**, puis, avec une fourchette, tracez des tourbillons pour créer un effet marbré.
- Parsemez le tout de **morceaux de spéculoos**. Découpez le **brownie** en 9 parts environ et servez-les une par une depuis le moule.

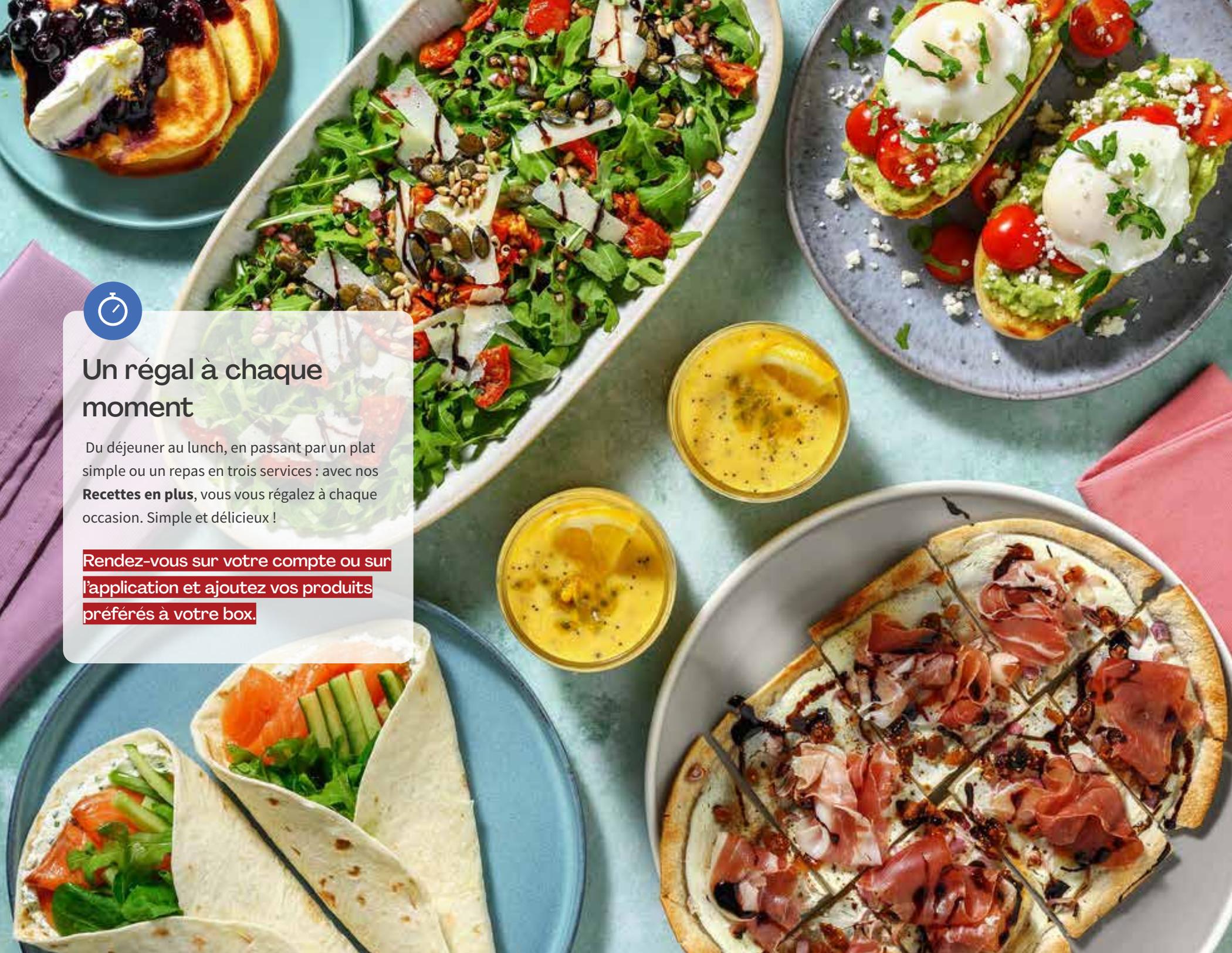
Bon appétit !



## 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

Plat à four

## Ingrédients

Laurieri - Scrocchi au sel marin (paquet(s))	1
Brie crémeux* (g)	175
Burrata* (boule(s))	1
Huile parfumée à la truffe (ml)	8
Camembert* (g)	240
Romarin frais* (brin(s))	1
Raisins* (pièce(s))	1
Amandes grillées et salées (g)	80
Chutney de cranberries* (g)	40
Gousse d'ail (pièce(s))	1
Salami bio Brandt & Levie au romarin et pétales de rose* (pièce(s))	1
À ajouter vous-même	
Miel [ou alternative vegan] (cc)	1
Huile d'olive vierge extra (cs)	½

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	975 / 233
Lipides total (g)	16
Dont saturés (g)	7,5
Glucides (g)	9
Dont sucres (g)	8,5
Fibres (g)	1
Protéines (g)	12
Sel (g)	0,9

## Allergènes

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

# Planche apéro d'hiver

saucisse sèche, camembert, brie et burrata | à partager



Durée totale : 30 min.



## 1. Préparer le fromage

- Préchauffez le four à 200°C.
- Sortez le **camembert** de son emballage et placez-le dans le plat à four.
- Au couteau, tracez des croisillons à la surface du **camembert**, sans le couper dans toute l'épaisseur.
- Coupez l'**ail** en fines tranches et retirez les aiguilles de **romarin** des brins.

## 2. Enfourner

- Farcissez le **camembert** des aiguilles de **romarin** et tranches d'**ail**.
- Arrosez de l'huile d'olive vierge extra et le miel.
- Enfourez le **camembert** 6 à 7 minutes.

## 3. Préparer la saucisse

- Versez le **chutney de cranberries** dans un petit bol.
- Coupez la **saucisse** en rondelles.
- Égouttez la **burrata** et déposez-la sur une petite assiette.
- Arrosez de l'**huile parfumée à la truffe**.

## 4. Composer la planche

- Déposez le **camembert**, la **burrata** et le **brie** sur la planche.
- Disposez la **saucisse**, les **amandes salées**, les **crackers**, le raisin et le **chutney de cranberries** autour des **fromages**, puis servez.

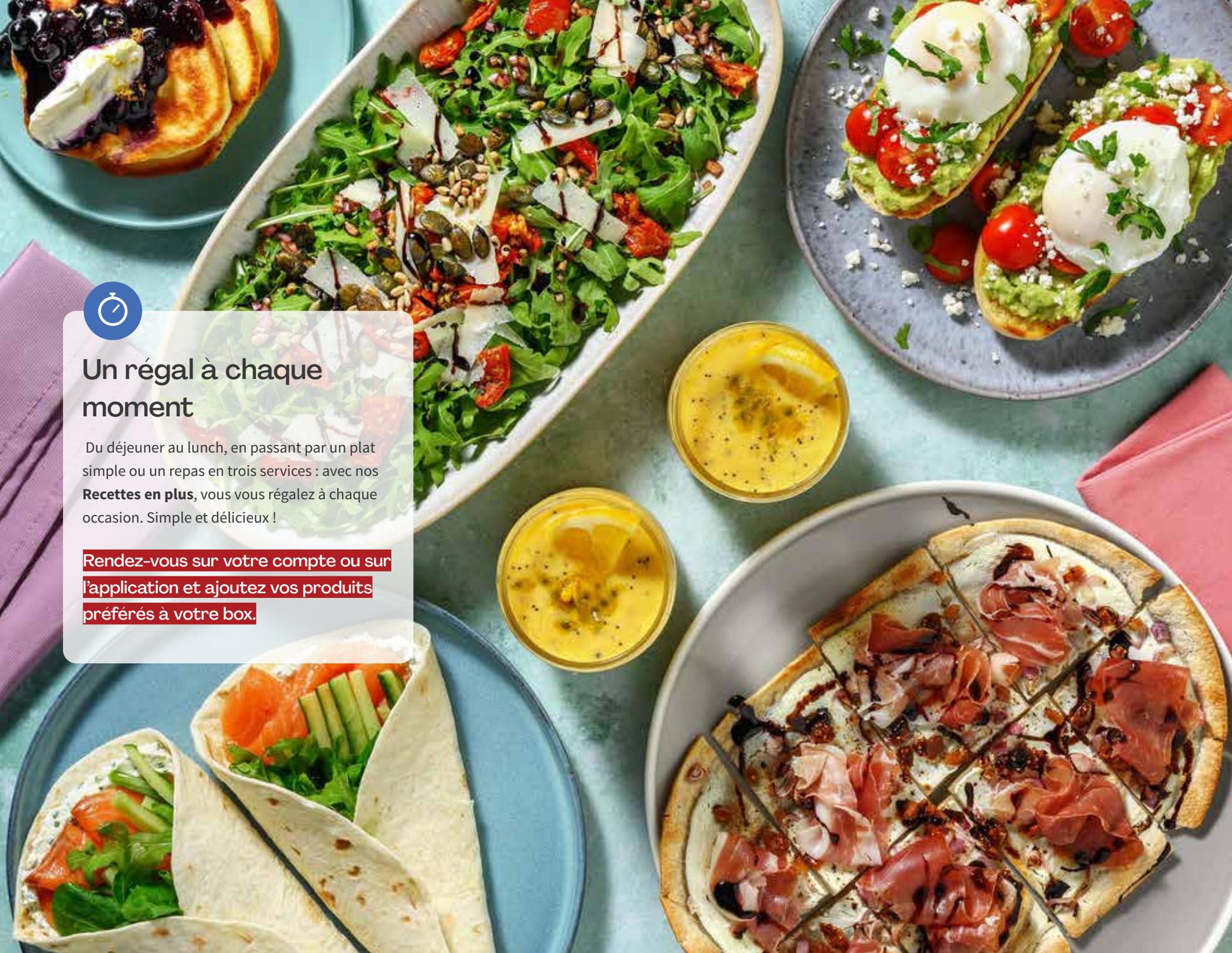
Bon appétit !



## 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

Bol, film alimentaire, poêle

## Ingrédients

Lait demi-écrémé bio* (ml)	200
Biscuits hollandais aux épices spéculoos (g)	100
Pomme* (pièce(s))	1
Mandarine* (pièce(s))	2
Flocons d'avoine (g)	150
Épices pour spéculoos (sachet(s))	1
A ajouter vous-même	
Beurre [végétal] (cs)	½
Miel [ou alternative vegan] (cs)	1
Sel (pincée)	1

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	727 / 174
Lipides total (g)	4
Dont saturés (g)	1,7
Glucides (g)	29
Dont sucres (g)	11,5
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.

# Overnight oats de la Saint-Nicolas

biscuits aux épices spéculoos, pomme et mandarine | 4 portions



Petit-déj Durée totale : 15 min.



### 1. Préparer les flocons d'avoine

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

### 2. Caraméliser la pomme

- Épluchez, retirez le trognon de la **pomme** et coupez-la en tranches.
- Dans la poêle, faites fondre le beurre à feu moyen-vif et cuire la **pomme** avec ½ cs de miel et les **épices pour spéculoos**.
- Faites cuire 5 à 6 minutes, ou jusqu'à ce que la **pomme** soit tendre.

### 3. Préparer les garnitures

- Épluchez la **mandarine** et détachez-la en quartiers.
- Hachez grossièrement les **biscuits aux épices spéculoos**.

### 4. Servir

- Répartissez les **overnight oats** dans 4 bols.
- Ajoutez-y la **pomme caramélisée**, les **biscuits hachés** et la **mandarine**.
- Arrosez de miel à votre goût.

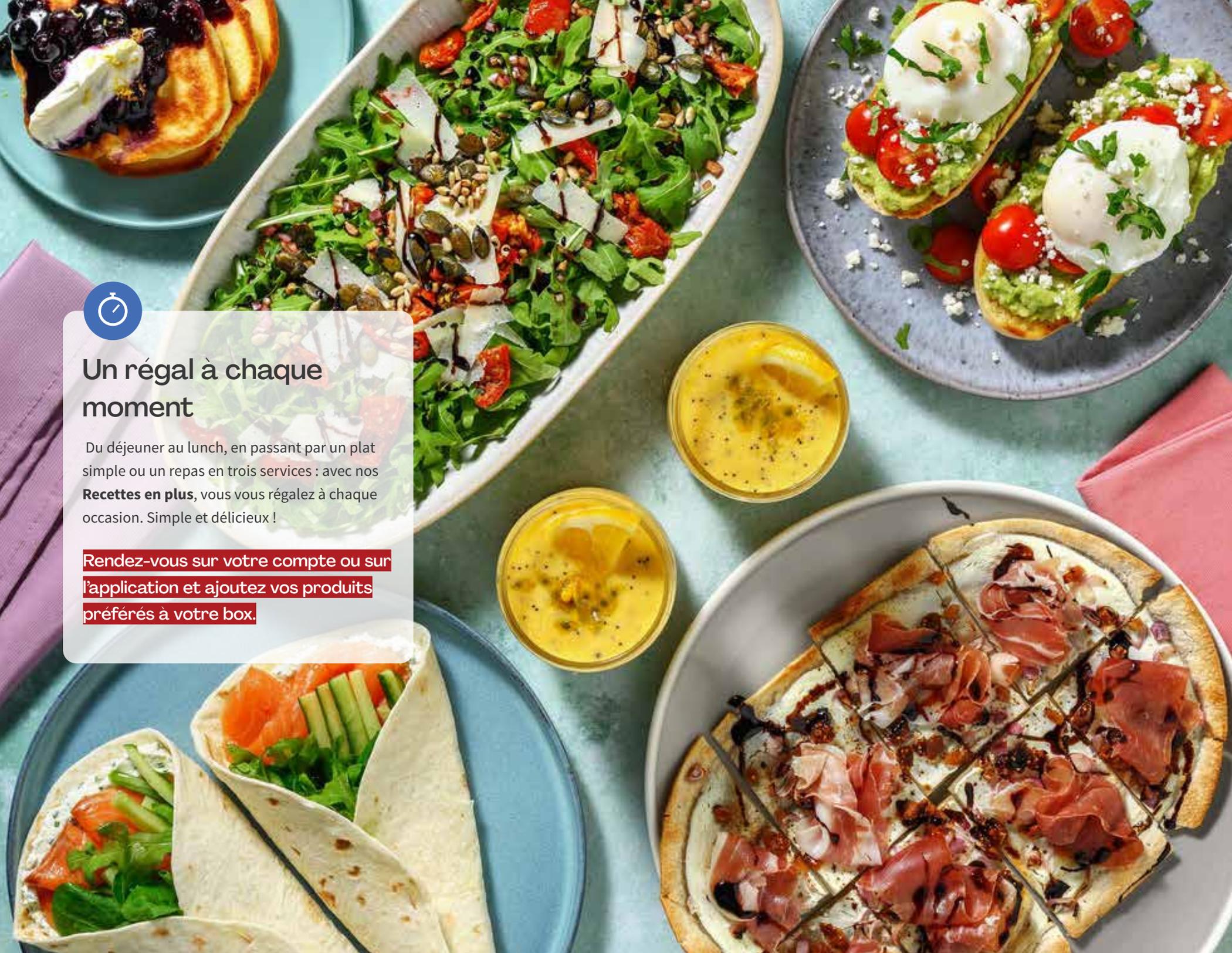
Bon appétit !



## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

Planifiez l'ordre de vos recettes selon la date de péremption des ingrédients. Rincez les fruits et légumes 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 tomates et boulettes de viande* (ml)	1000

### À ajouter vous-même

Poivre et sel À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	756 / 181
Lipides total (g)	12,6
Dont saturés (g)	7,2
Glucides (g)	11,3
Dont sucres (g)	2,3
Fibres (g)	0,9
Protéines (g)	5,5
Sel (g)	1,0

## 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 tomate et boulettes de viande avec 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**.

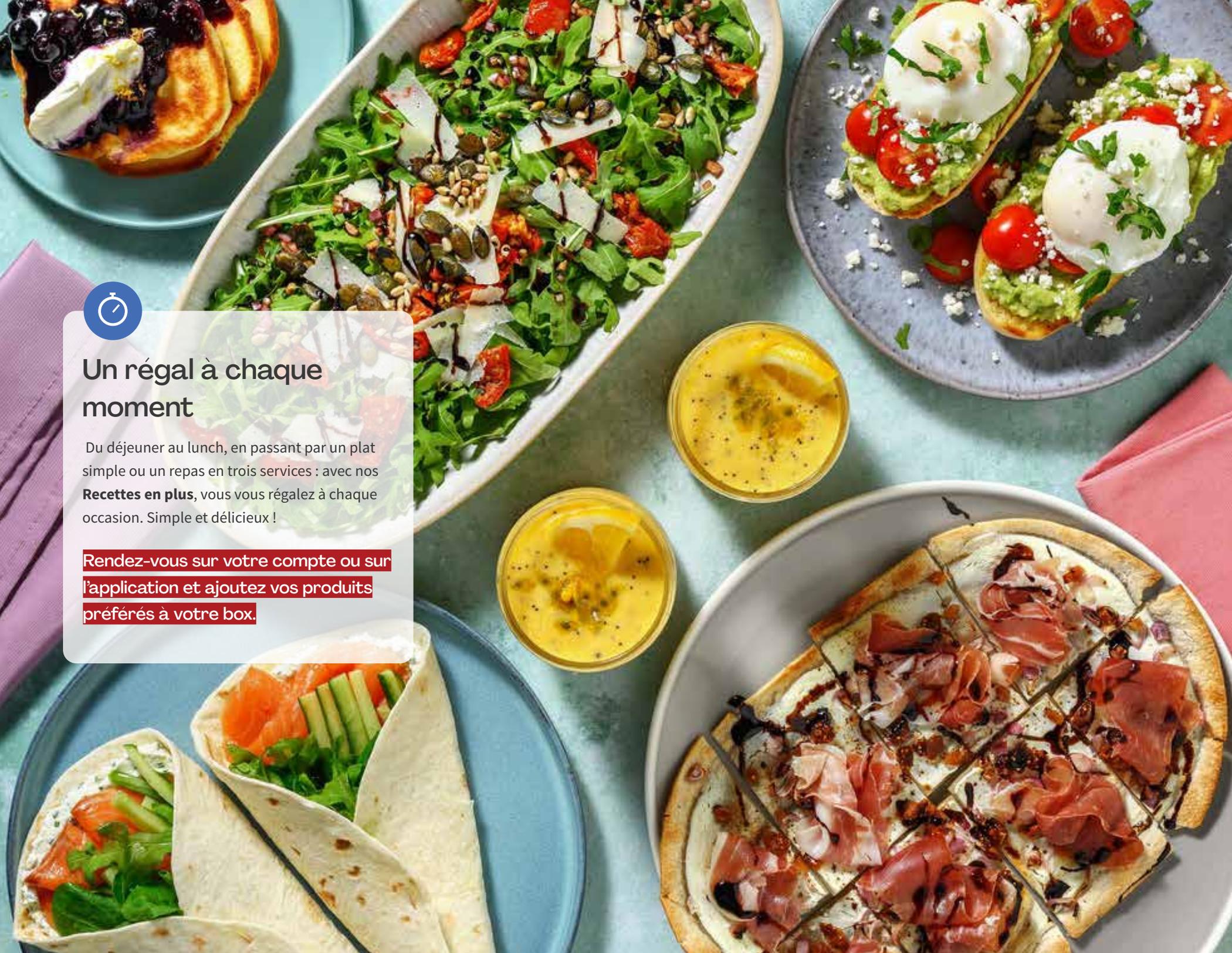
Bon appétit !



## 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 courgette* (ml)	1000

### À ajouter vous-même

Poivre et sel À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	644 /154
Lipides total (g)	10,6
Dont saturés (g)	6,3
Glucides (g)	10
Dont sucres (g)	1,6
Fibres (g)	1,1
Protéines (g)	4,5
Sel (g)	0,7

## 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 courgette fraîche et pain à l'ail et à la mozzarella

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**.

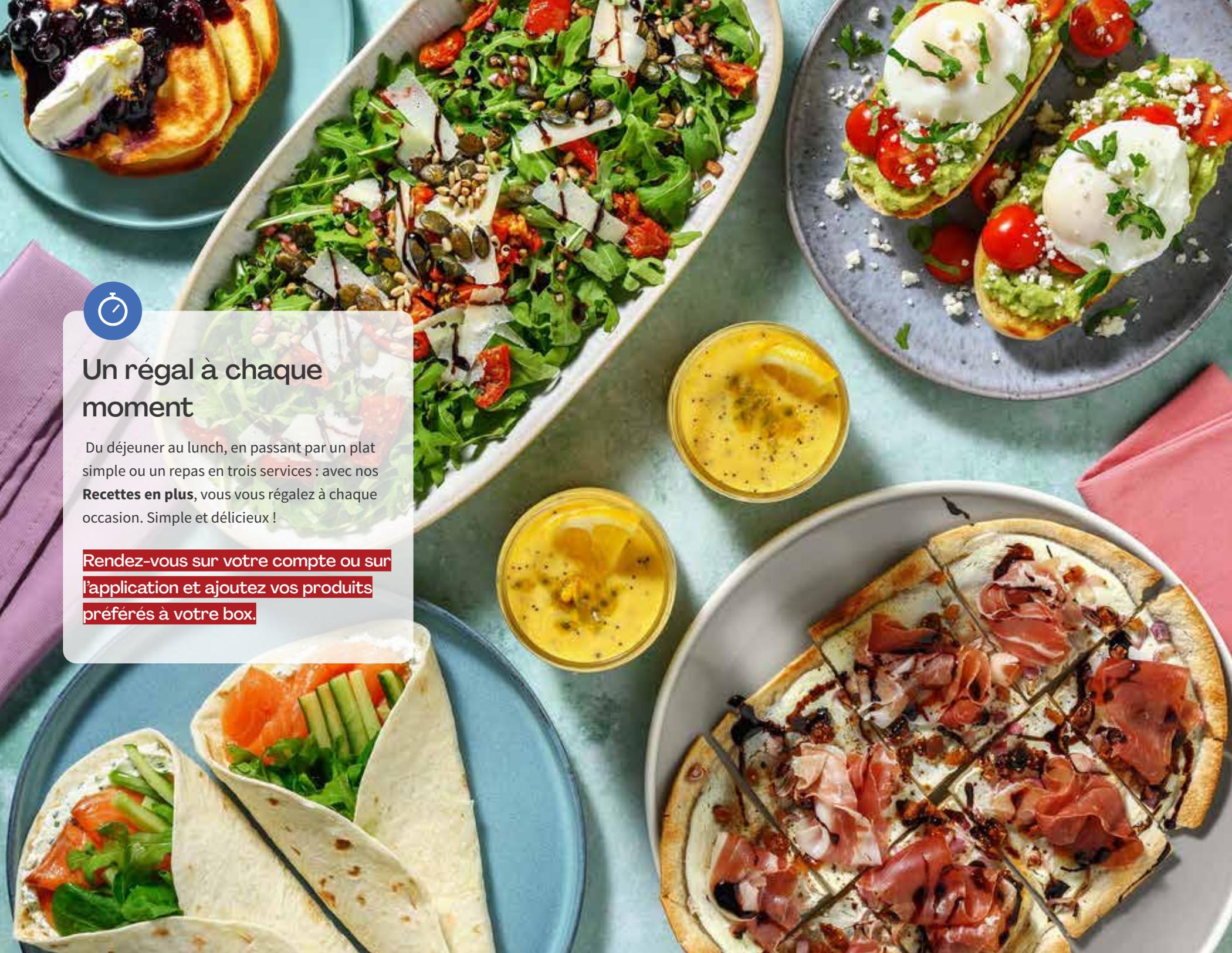
Bon appétit !



## 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**.

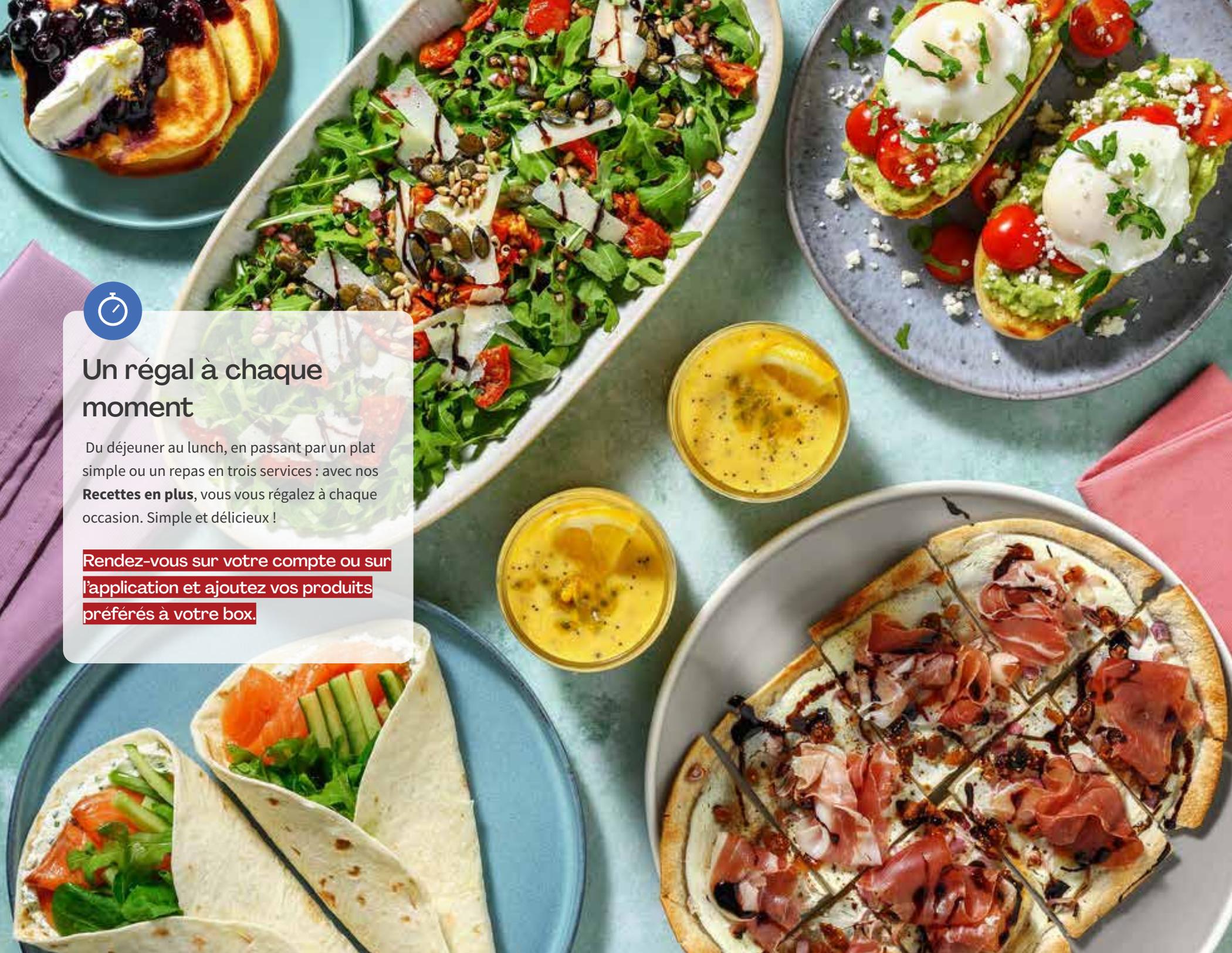
Bon appétit !



## 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, 2x poêle

## Ingrédients

Ciabatta blanche (pièce(s))	2
Œuf* (pièce(s))	4
Lard* (tranche(s))	4
Ciboulette fraîche* (g)	10
Gouda vieux râpé* (g)	50

### À ajouter vous-même

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2544 /608	939 /224
Lipides total (g)	35	13
Dont saturés (g)	15,6	5,8
Glucides (g)	40	15
Dont sucres (g)	2	0,7
Fibres (g)	1	0
Protéines (g)	32	12
Sel (g)	2,4	0,9

## Allergènes

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

# Ciabatta aux œufs brouillés, lard et fromage

garnie de ciboulette fraîche | 2 portions



Petit-déj Durée totale : 15 min.



### 1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Émincez la **ciboulette** et râpez le **fromage**.
- Séparez les tranches de **lard**.
- Faites chauffer la poêle, sans huile, à feu moyen-vif et cuire le **lard** 3 à 4 minutes jusqu'à ce qu'il soit croustillant.

### 2. Cuire les œufs brouillés

- Battez les **œufs** dans le bol avec 1 filet de lait et 1 pincée de sel et de poivre.
- Pendant ce temps, faites chauffer le beurre dans la 2e poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le mélange à base d'**œufs** dans la poêle et faites cuire 2 à 3 minutes en remuant, ou jusqu'à ce que les **œufs** soient figés.

### 3. Enfourner la ciabatta

- Coupez le **petit pain** en deux.
- Placez-le, face tranchée vers le haut, sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et saupoudrez-le de **fromage râpé**.
- Enfournez le **petit pain** 4 à 5 minutes.

### 4. Servir

- Disposez le **lard** cuit sur le **petit pain**.
- Disposez les **œufs brouillés** par-dessus.
- Garnissez de **ciboulette**.

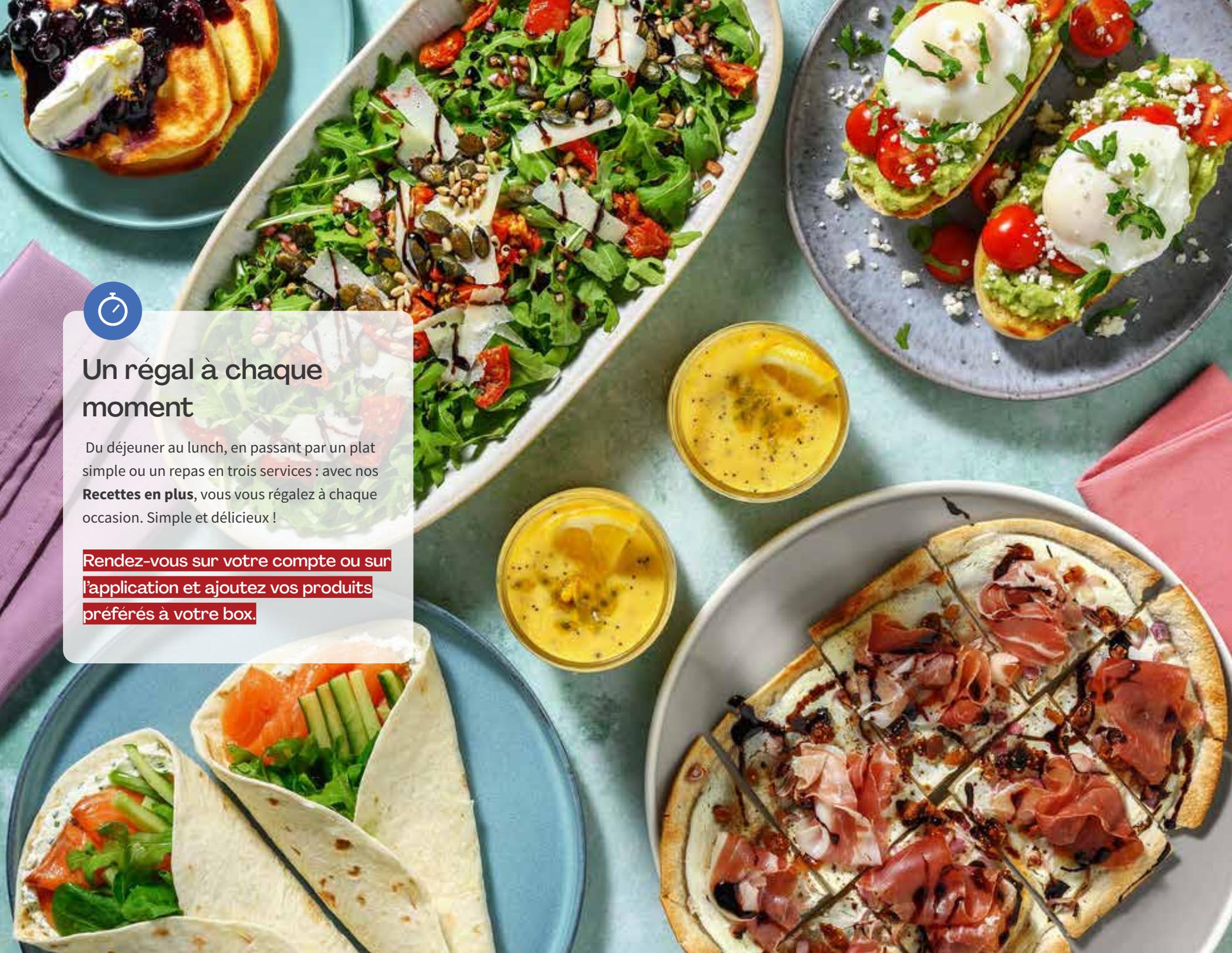
Bon appétit !



## 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.**



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Râpe fine, casserole, petit bol

## Ingrédients

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

### À ajouter vous-même

Poivre et sel À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

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

## Allergènes

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

# Ravioli frais au pesto

tomates séchées, roquette et Parmigiano Reggiano | 2 portions



Déjeuner Durée totale : 10 - 15 min.



## 1. Préparer

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

## 2. Cuire à l'eau

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

## 3. Mélanger

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

## 4. Servir

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

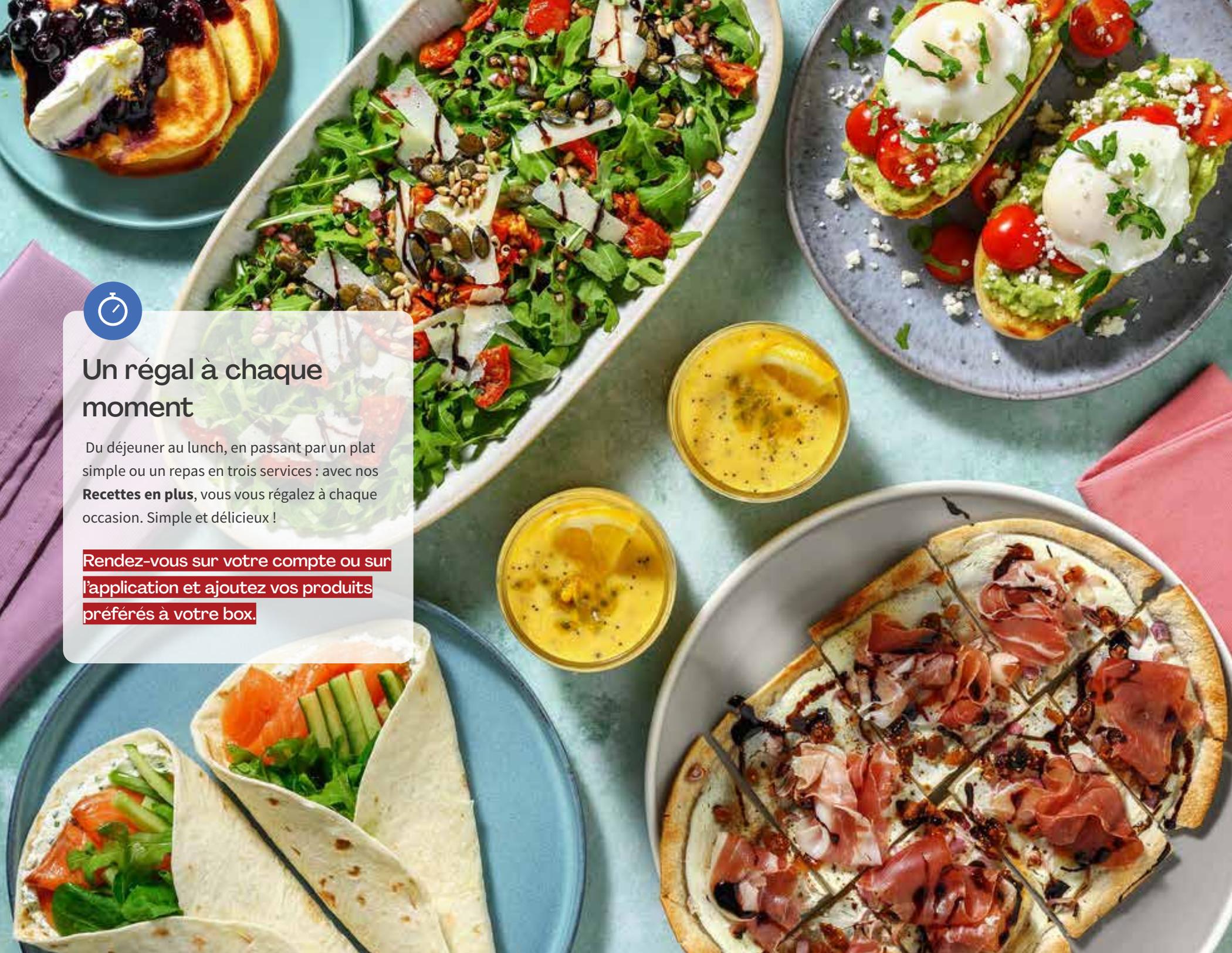
Bon appétit !



## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Bol, blender ou mixeur plongeant, bol profond

## Ingrédients

Avocat (pièce(s))	1
Banane (pièce(s))	2
Épinards* (g)	50
Menthe fraîche* (g)	10
Orange* (pièce(s))	5

### A ajouter vous-même

Miel [ou alternative vegan] (cc) 2

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1904 /455	312 /75
Lipides total (g)	14	2
Dont saturés (g)	1,6	0,3
Glucides (g)	61	10
Dont sucres (g)	53,7	8,8
Fibres (g)	14	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 extra vert

épinards, avocat et menthe | 2 portions



Petit-déj Durée totale : 10 min.



## 1. Couper les fruits

- Pressez les **oranges** au-dessus du bol (voir conseil).
- Pelez les **bananes** et coupez-les en rondelles.

**Conseil :** Si vous n'avez pas de presse-agrumes, vous pouvez mixer les oranges avec le reste des ingrédients du smoothie.

## 2. Couper l'avocat

- Coupez l'**avocat** en deux et retirez-en le noyau et la peau. Détaillez-en la chair en tranches.
- Effeuiliez la **menthe** (voir conseil).

**Conseil :** Si vous n'appréciez pas la menthe, omettez-la.

## 3. Mixer

- Ajoutez le jus d'**orange**, les feuilles de **menthe**, l'**avocat**, la **banane**, les **épinards** et le miel au mixeur ou bol profond.
- Mixez le tout au mixeur (plongeant) en un **smoothie** épais.
- Ajoutez éventuellement un peu d'eau ou 1 filet de lait pour l'éclaircir.

:

## 4. Servir

- Servez le **smoothie** dans des verres.

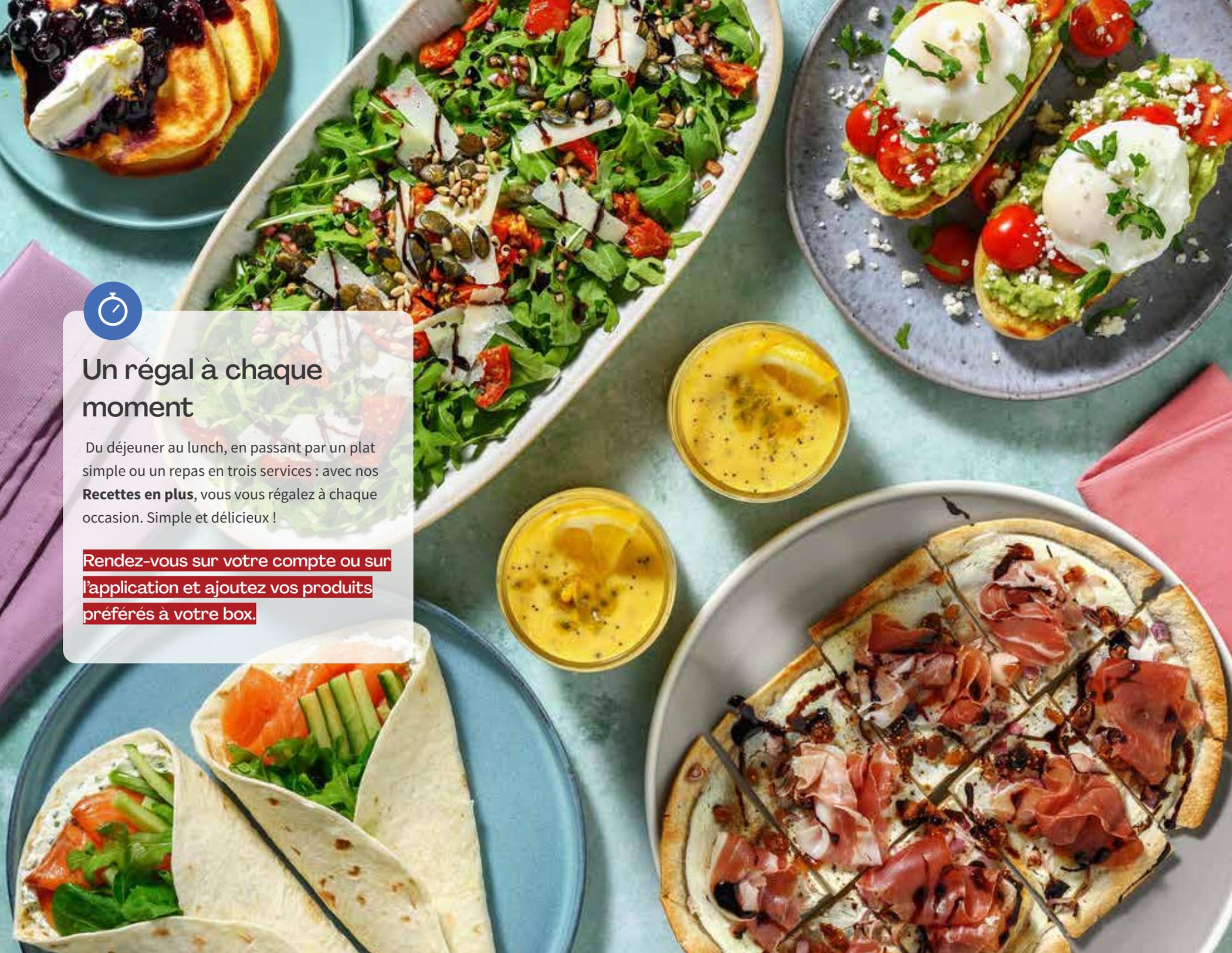
**Bon appétit !**



## 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, 2x petit bol

## Ingrédients

Mini-pide turc (pièce(s))	2
Feta* (g)	50
Tomate (pièce(s))	1
Oignon (pièce(s))	1
Radicchio et laitue iceberg* (g)	50
Yaourt à la grecque* (g)	150
Persil plat frais* (g)	10
Gousse d'ail (pièce(s))	1
Émincés de poulet aux épices kebab* (g)	200

### A ajouter vous-même

Vinaigre de vin rouge (cc)	2
Huile d'olive (cs)	½
Poivre et sel	À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2481 / 593	601 / 144
Lipides total (g)	23	6
Dont saturés (g)	11,8	2,9
Glucides (g)	57	14
Dont sucres (g)	7,8	1,9
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	36	9
Sel (g)	3	0,7

## Allergènes

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

# Pain turc au poulet kebab

sauce au yaourt à l'ail, feta et tomate | 2 portions



Déjeuner Durée totale : 10 min.



### 1. Préparer

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

### 2. Cuire le poulet

- Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le **poulet aux épices kebab** avec la moitié de l'**oignon** 6 à 8 minutes (voir conseil).

**Conseil :** Vous utiliserez l'autre moitié de l'oignon cru à l'étape suivante. Si vous n'aimez pas l'oignon cru, faites-le cuire entièrement avec le poulet.

### 3. Mariner l'oignon

- Pendant ce temps, dans le petit bol, mélangez le reste d'**oignon** avec le vinaigre de vin rouge. Salez et poivrez à votre goût.
- Dans l'autre petit bol, mélangez le **yaourt** avec l'**ail** et le **persil** puis assaisonnez la **sauce à l'ail** de sel et de poivre à votre goût.
- Enfouez le **pain turc** 5 à 8 minutes.

### 4. Servir

- Servez le **pain turc** sur les assiettes et ouvrez-le au couteau.
- Garnissez-le de **poulet aux épices kebab**.
- Déposez-y la **sauce au yaourt à l'ail**, la **feta**, la **tomate**, l'**oignon** mariné et les feuilles de **salade**.

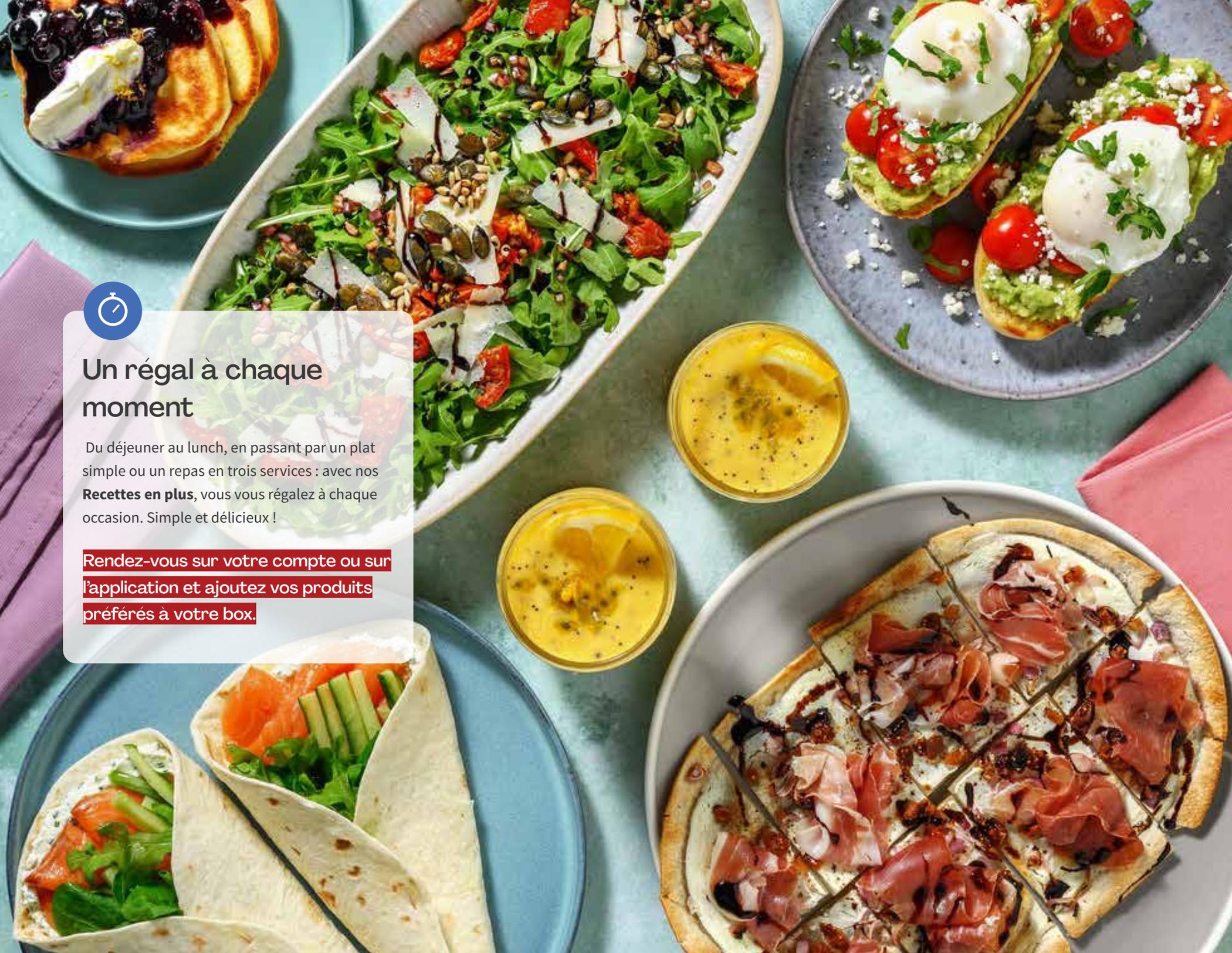
Bon appétit !



## 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
Saumon fumé à froid* (g)	120
Crème aigre bio* (g)	100
Câpres (g)	30
Oignon (pièce(s))	1
Citron* (pièce(s))	1
A ajouter vous-même	
Poivre et sel	à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1774 /424	628 /150
Lipides total (g)	14	5
Dont saturés (g)	4,9	1,7
Glucides (g)	50	18
Dont sucres (g)	3,9	1,4
Fibres (g)	2	1
Protéines (g)	23	8
Sel (g)	2,2	0,8

## Allergènes

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

# Flammekueche au saumon fumé

garnie de câpres, citron et crème aigre | 2 portions



Mise en bouche Durée totale : 15 min.



## 1. Préparer

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

## 2. Garnir la flammekueche

- Coupez l'**oignon** en demi-rondelles.
- Étalez la **crème aigre** sur la **flammekueche**, mais gardez-en 1 cs pour la garniture.
- Garnissez la **flammekueche** d'**oignon** et **câpres**. Salez et poivrez à votre goût.

## 3. Enfourner

- Enfournez la **flammekueche** 8 à 10 minutes pour qu'elle soit joliment dorée.
- Taillez le **citron** en quartiers.

## 4. Servir

- Coupez la **flammekueche** en parts.
- Garnissez-la de **saumon fumé** et de la **crème aigre** réservée.
- Disposez les quartiers de **citron** sur le côté.

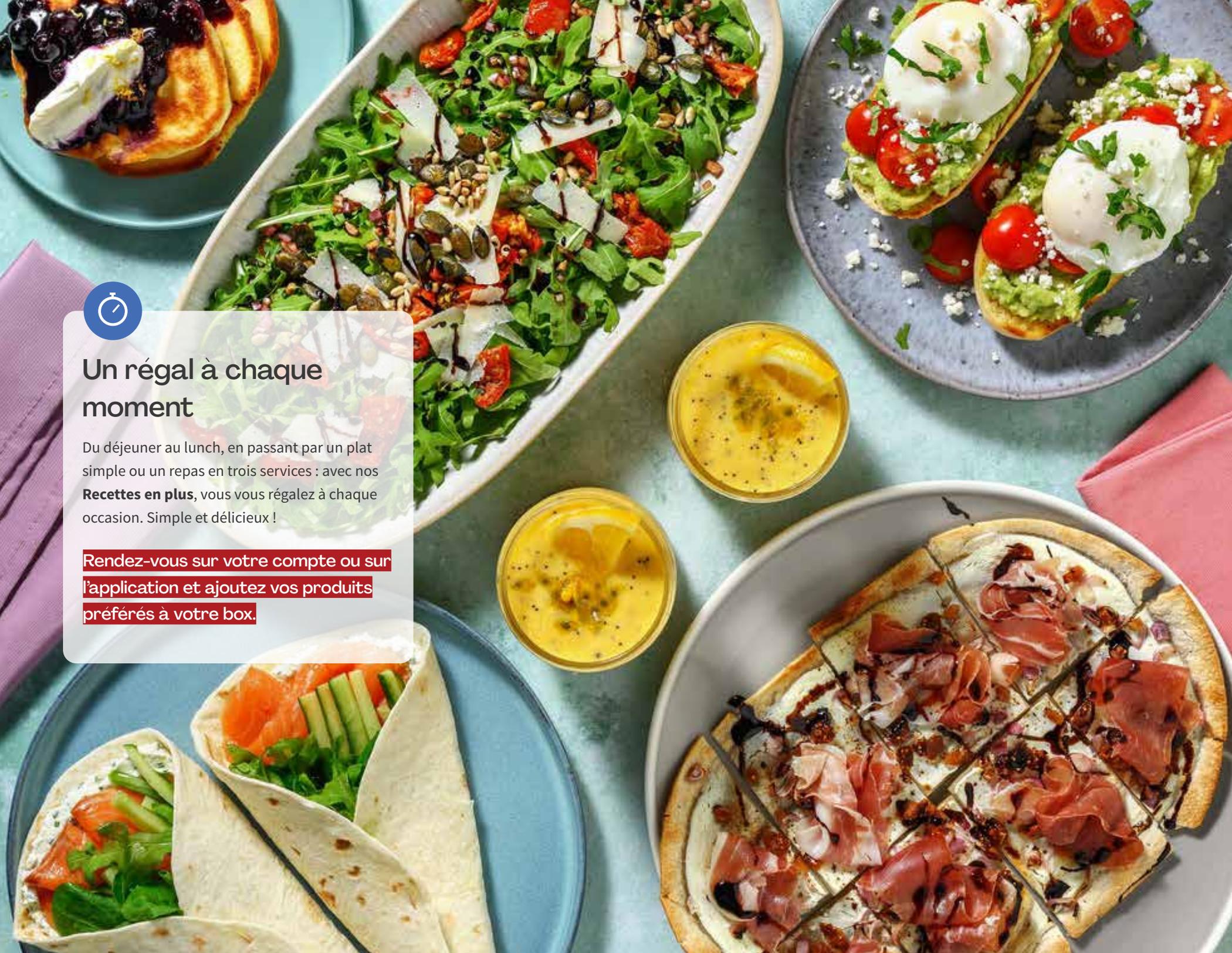
Bon appétit !



## 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.

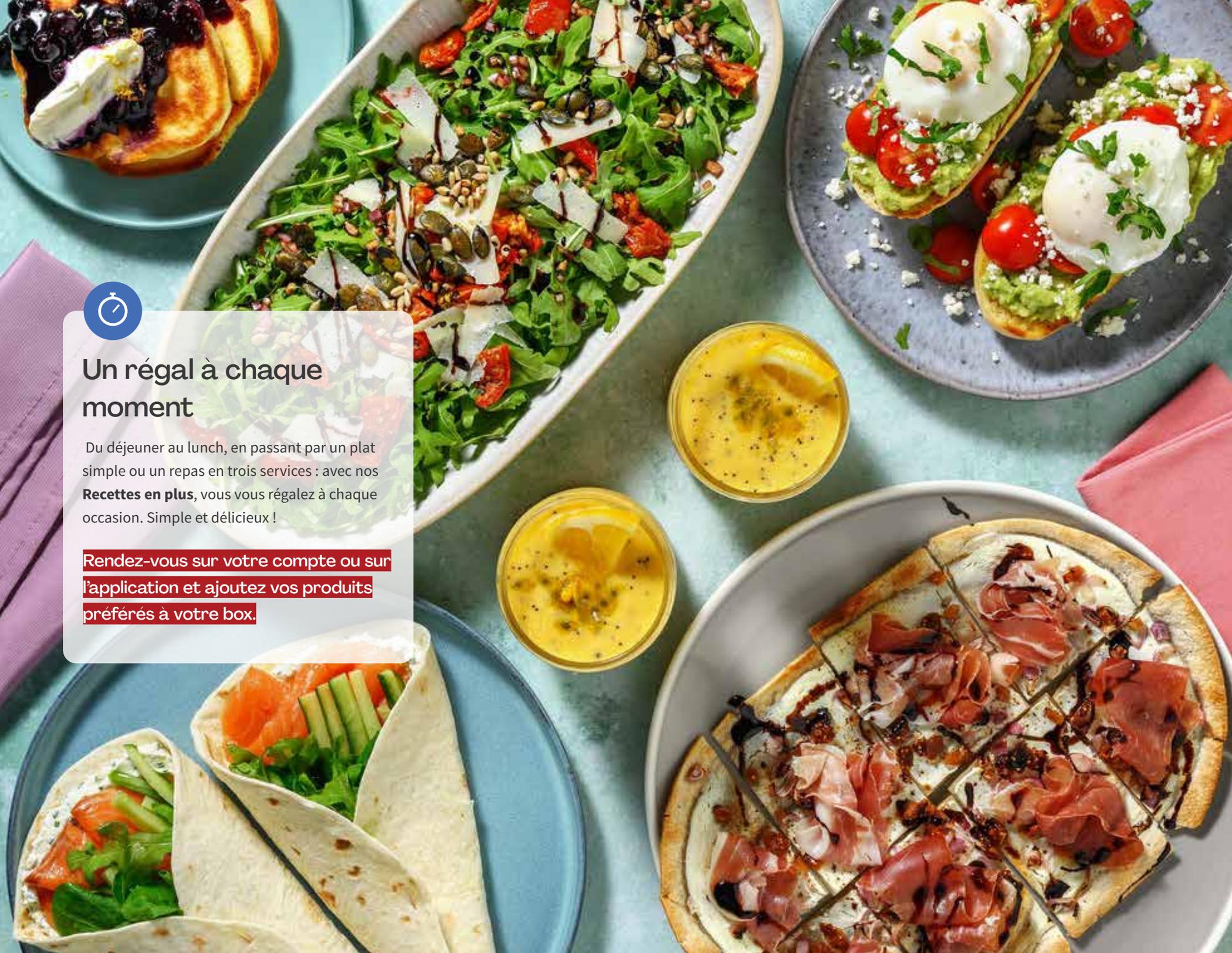
Bon appétit !



## 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

Plat à four

## Ingrédients

Gousse d'ail (pièce(s))	1
Romarin frais* (brin(s))	1
Noix concassées (g)	20
Chutney piquant aux oignons* (g)	40
Demi-baguette (pièce(s))	2
Camembert* (g)	240
A ajouter vous-même	
Huile d'olive vierge extra (cs)	½
Miel [ou alternative vegan] (cs)	½
Poivre et sel	À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1127 /269
Lipides total (g)	13
Dont saturés (g)	6,6
Glucides (g)	27
Dont sucres (g)	4
Fibres (g)	2
Protéines (g)	12
Sel (g)	1,2

## Allergènes

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

# Camembert au four

pain, chutney d'oignon et noix | à partager



Mise en bouche Durée totale : 15 min.



## 1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Retirez le **camembert** de son emballage et disposez-le dans le plat à four (face crantée vers le haut).
- À l'aide d'un couteau bien affûté, tracez des croisillons sur le dessus du **fromage** jusqu'à 2 cm du bord (voir conseil).
- Émincez l'**ail** en fines tranches et retirez les aiguilles de **romarin** des brins.

**Conseil :** Si vous coupez trop profond, le camembert risque de couler par la suite.

## 3. Enfourner

- Enfournez les **demi-baguettes** 8 à 10 minutes.
- Enfournez le **camembert** dans les 7 dernières minutes de cuisson de les **demi-baguettes**.

## 2. Garnir le camembert

- Dispersez l'**ail** et les aiguilles de **romarin** sur les parties incisées du **camembert**.
- Saupoudrez les **noix concassées** sur le **fromage** et arrosez de l'huile d'olive vierge extra et du miel.

## 4. Servir

- Coupez les **demi-baguettes** en fines tranches.
- Servez-les avec le **chutney d'oignon** et le **camembert**.
- Salez et poivrez le **camembert** à votre goût.

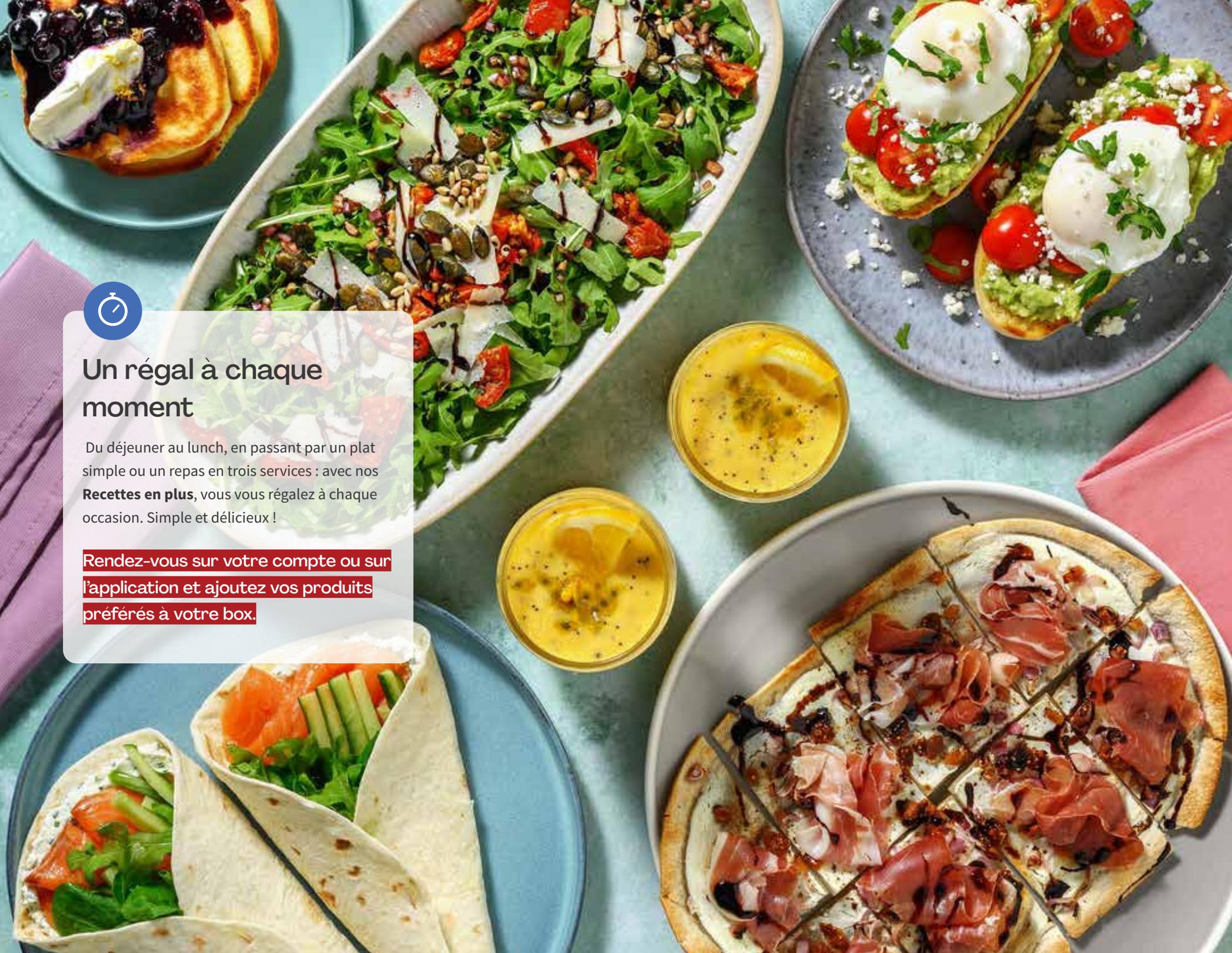
Bon appétit !



## 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

Grille de four avec papier sulfurisé, petit bol

## Ingrédients

Ciabatta blanche (pièce(s))	2
Tomate (pièce(s))	1
Pesto* (g)	80
Roquette* (g)	40
Jambon serrano* (g)	40
Burrata* (boule(s))	1
A ajouter vous-même	
Huile d'olive vierge extra (cs)	1
Vinaigre balsamique blanc (cs)	½
Poivre et sel	à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2661 / 636	1037 / 248
Lipides total (g)	42	16
Dont saturés (g)	10,6	4,1
Glucides (g)	41	16
Dont sucres (g)	2,9	1,1
Fibres (g)	2	1
Protéines (g)	23	9
Sel (g)	2,5	1

## Allergènes

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

# Ciabatta garnie de burrata et jambon serrano tomates marinées et pesto | 2 portions



Déjeuner Durée totale : 15 min.



### 1. Enfourner la ciabatta

- Préchauffez le four à 180°C.
- Placez la **ciabatta** sur une grille de four recouverte de papier sulfurisé et enfournez-la 8 à 10 minutes.

### 2. Mariner la tomate

- Coupez la **tomate** en dés et ajoutez-la dans le petit bol.
- Mélangez-la avec l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre balsamique blanc, puis assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

### 3. Garnir la ciabatta

- Coupez la **ciabatta** en deux et tartinez-la de **pesto**.
- Répartissez la **roquette** et le **jambon serrano** sur les deux moitiés de **ciabatta**.
- Répartissez la **burrata** dessus.
- Garnissez de **tomate marinée**.

### 4. Servir

- Assaisonnez la **ciabatta** de sel et de poivre à votre goût.
- Servez.

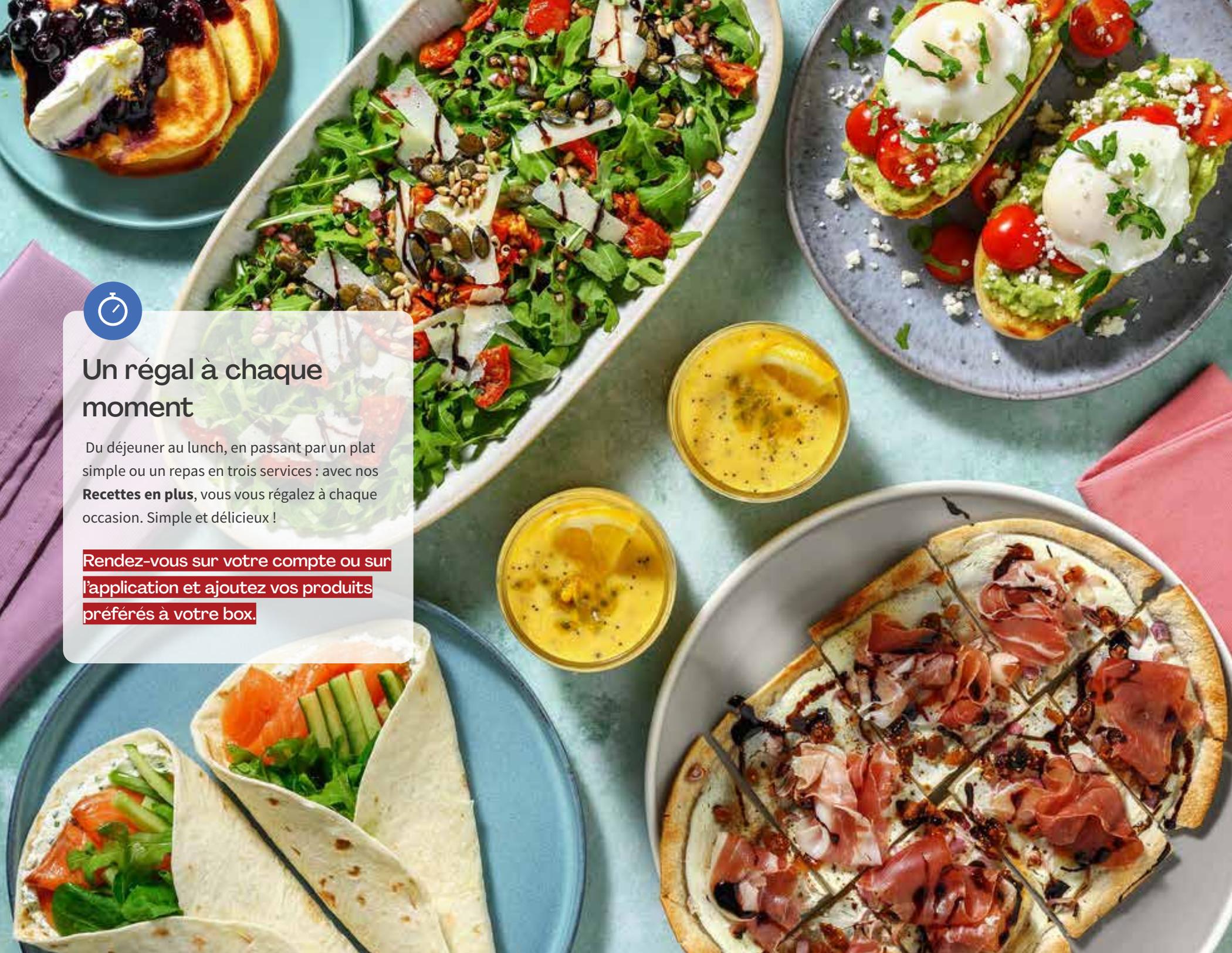
**Bon appétit !**



## 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, puis pesez-les.

## Ustensiles

Bol, assiette creuse, poêle avec couvercle, mixeur à main, grand bol, grande poêle, fouet, râpe fine

## Ingrédients

Crème fraîche liquide* (ml)	200
Citron* (pièce(s))	1
Pomme* (pièce(s))	2
Cannelle en poudre (cc)	3
Pain brioché (pièce(s))	2
Œuf* (pièce(s))	2
Lait demi-écrémé bio* (ml)	125
Spéculoos en morceaux (g)	60
À ajouter vous-même	
Sucre (cs)	5
Beurre [végétal] (cs)	3
Eau pour la sauce (ml)	100
Sel	à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	4577 /1094	814 /195
Lipides total (g)	62	11
Dont saturés (g)	36,1	6,4
Glucides (g)	111	20
Dont sucres (g)	60,9	10,8
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	21	4
Sel (g)	1,4	0,3

## Allergènes

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

# Pain perdu façon tarte aux pommes

crème fraîche au citron et miettes de spéculoos | 2 portions



Petit-déj Durée totale : 25 min.



### 1. Préparer

- Dans le bol, battez la **crème fraîche** et 1 cs de sucre au mixeur à main 2 à 3 minutes.
- Prélevez le zeste du **citron** au-dessus de la **crème fraîche**, incorporez-le et réservez au réfrigérateur jusqu'à l'étape 4.
- Coupez les **pommes** en dés de 1 cm et placez-les dans le grand bol. Pressez-y le **citron**. Ajoutez-y le reste de sucre et mélangez bien.

### 2. Préparer la compote de pommes

- Faites fondre 2 cs de beurre dans la poêle à feu moyen-vif.
- Ajoutez-y l'eau et le mélange de **pommes** puis portez le feu sur doux. Faites cuire 6 minutes à couvert.
- Retirez le couvercle, incorporez la moitié de la **cannelle** et laissez mijoter 6 minutes, ou jusqu'à ce que la **pomme** ramollisse et que le sucre soit caramélisé.
- Coupez les **pains briochés** en deux.

### 3. Cuire les pains perdus

- Mélangez les **œufs**, le **lait**, 1 pincée de sel et le reste de la **cannelle** dans une assiette creuse puis, battez bien au fouet.
- Faites fondre le reste de beurre dans la grande poêle à feu moyen-vif.
- Faites tremper les tranches de **brioche** deux par deux dans le **mélange aux œufs** jusqu'à ce qu'elles en soient complètement saturées.
- Faites-les cuire/dorer immédiatement 4 minutes de chaque côté dans la poêle. Répétez l'opération jusqu'à ce que toutes les tranches soient cuites.

### 4. Servir

- Servez les **pains perdus** sur deux assiettes.
- Versez la compote de **pommes** caramélisées dessus.
- Accompagnez d'une cuillerée de **crème fraîche au citron**.
- Parsemez de **spéculoos en morceaux**.

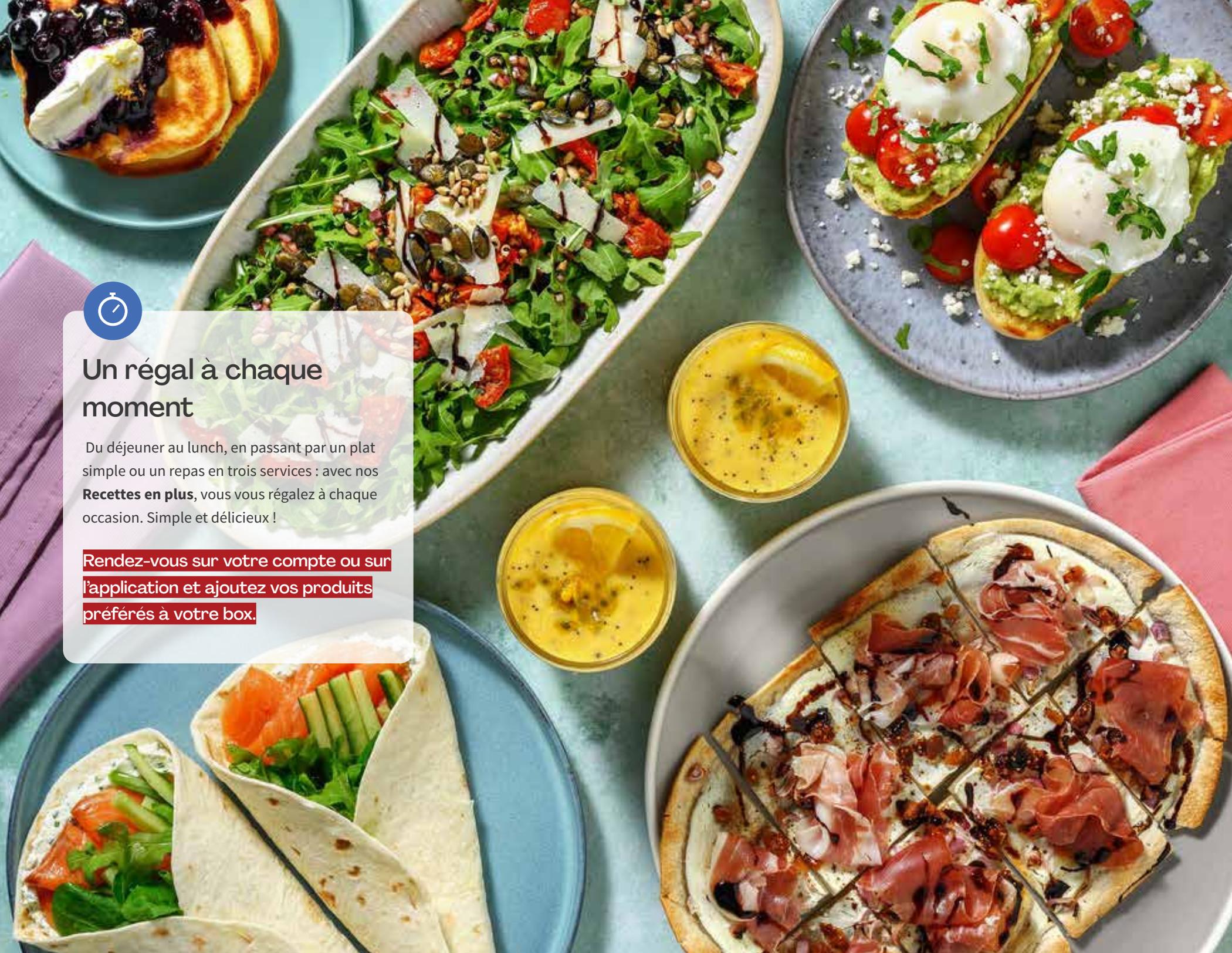
Bon appétit !



## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Bol, poêle

## Ingrédients

Coriandre fraîche* (g)	10
Chou rouge, blanc et carotte* (g)	100
Mayo à la sriracha* (g)	50
Pain bao* (pièce(s))	6
Crevettes* (g)	160
Gomasio (sachet(s))	1
A ajouter vous-même	
Mayonnaise [végétale] (cs)	1
Vinaigre de vin blanc (cs)	1
Sucre (cc)	1
Huile de tournesol (cs)	1
Poivre et sel	à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2791 / 667	828 / 198
Lipides total (g)	28	8
Dont saturés (g)	3,6	1,1
Glucides (g)	84	25
Dont sucres (g)	14,5	4,3
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	21	6
Sel (g)	2,2	0,7

## Allergènes

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

# Bao buns garnis de crevettes et salade de chou

mayo à la sriracha et gomasio | 2 portions



Déjeuner Durée totale : 15 min.



### 1. Préparer

- Préchauffez le four à 180°C.
- Ciselez finement la **coriandre**.

### 2. Préparer la salade de chou

- Dans le bol, mélangez le **chou** et la **carotte** avec la mayonnaise ordinaire, le vinaigre de vin blanc, le sucre, la moitié de la **coriandre** et la moitié de la **mayo au sriracha**.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût. Mélangez bien et réservez jusqu'au service.
- Enfourez les **pains bao** 4 à 5 minutes.

### 3. Cuire

- Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire les **crevettes** 3 minutes. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

### 4. Servir

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

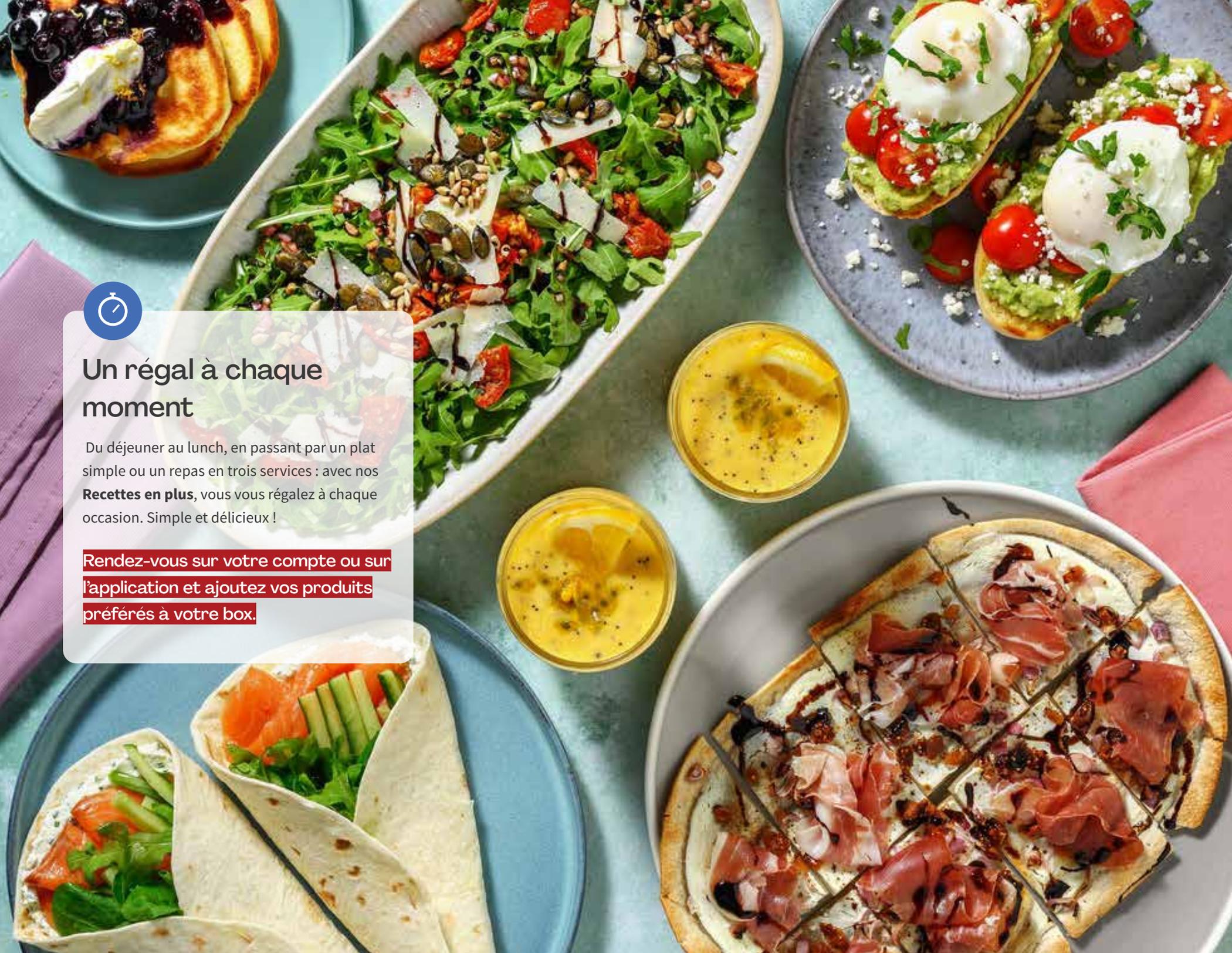
Bon appétit !



## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Papier aluminium, 2x bol, mixeur à main, bol profond, mixeur plongeant, grand bol, grande poêle, râpe fine, petit bol

## Ingrédients

Mangue* (pièce(s))	1
Fruit de la passion* (pièce(s))	1
Crème fraîche liquide* (ml)	200
Citron vert* (pièce(s))	1
Farine de blé (g)	150
Levure chimique (g)	8
Œuf* (pièce(s))	2
Lait battu bio* (ml)	200
À ajouter vous-même	
Sucre (cs)	3
Huile de tournesol (cs)	1
Sel (pincée)	1

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3686 / 881	693 / 166
Lipides total (g)	44	8
Dont saturés (g)	20,4	3,8
Glucides (g)	97	18
Dont sucres (g)	40,2	7,6
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	24	5
Sel (g)	3,3	0,6

## Allergènes

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

# Pancakes garnis de crème fouettée à la mangue

fruit de la passion et citron vert | 2 portions



Petit-déj Durée totale : 20 - 25 min.



### 1. Préparer les garnitures

- Coupez le **fruit de la passion** en deux et sortez-en la pulpe à la cuillère.
- Épluchez et coupez la **mangue** en dés. Réduisez la moitié de la **mangue** en purée lisse au mixeur plongeant dans le bol profond. Réservez le reste des dés de **mangue**.
- Dans l'autre bol, fouettez la **crème fraîche liquide** avec 1 cs de sucre au mixeur à main jusqu'à ce qu'elle soit ferme et épaisse.
- Incorporez délicatement, cuillerée par cuillerée, la **crème fouettée** à la **purée de mangue**. Couvrez et réservez au réfrigérateur.

### 3. Préparer les pancakes

- Faites chauffer l'huile de tournesol dans la grande poêle à feu moyen-vif.
- Versez-y la pâte à **pancake** à l'aide d'une louche pour former 3 ou 4 **pancakes** à la fois (voir conseil). Faites-les cuire 1 à 2 minutes de chaque côté.
- Réservez-les hors de la poêle sous une feuille d'aluminium.
- Répétez l'opération jusqu'à épuiser toute la pâte. Si nécessaire, ajoutez de l'huile de tournesol dans la poêle entre deux cuissons.

**Conseil** : Les pancakes doivent être petits, comme les pancakes américains, pour être faciles à empiler.

### 2. Préparer la pâte

- Prélevez le zeste du **citron vert** et pressez-en le jus dans le petit bol.
- Dans le grand bol, mélangez la **farine**, la moitié de la **levure chimique**, 1 cs de sucre et 1 pincée de sel.
- Dans le bol, battez les **œufs**. Ajoutez-y le **lait battu** et fouettez le tout jusqu'à ce que de nombreuses bulles commencent à se former.
- Incorporez délicatement le mélange d'**œufs** au mélange de **farine** jusqu'à ce qu'une pâte lisse se forme. Incorporez-y 1 cs de jus de **citron vert** et  $\frac{2}{3}$  du zeste.

### 4. Servir

- Empilez les **pancakes** sur les assiettes.
- Garnissez-les de **crème fouettée à la mangue**, **fruit de la passion** et dés de **mangue**.
- Saupoudrez-les du reste de zeste de **citron vert**.

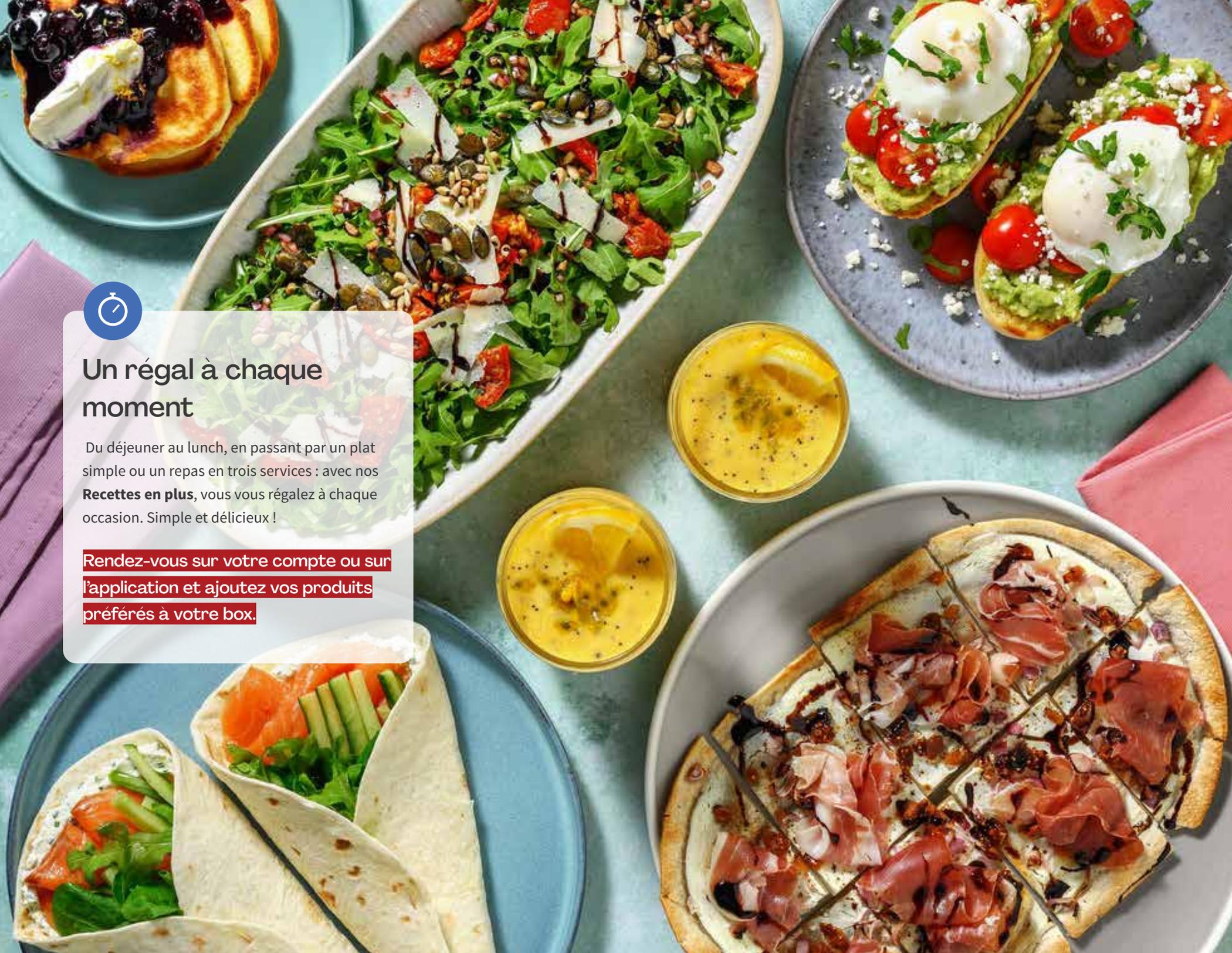
Bon appétit !



## 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

Petit bol

## Ingrédients

Avocat (pièce(s))	2
Feta* (g)	50
Grenade (pièce(s))	1
Fromage de chèvre frais* (g)	200
Tomate (pièce(s))	1
Cresson* (g)	20
Crackers (pièce(s))	12
Fromage frais* (g)	100
À ajouter vous-même	
Poivre et sel	À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur Les valeurs nutritionnelles sont basées sur une moyenne des 3 recettes.

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g*
Énergie (kJ/kcal)	806 /193
Lipides total (g)	14
Dont saturés (g)	5,4
Glucides (g)	5
Dont sucres (g)	1,8
Fibres (g)	4
Protéines (g)	5
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

3 garnitures différentes | 2 portions



Petit-déj Durée totale : 10 min.



### 1. Variation 1 : avocat, feta et grenade

- Répartissez 4 **crackers** sur 2 assiettes.
- Coupez 1 **avocat** en deux, retirez-en le noyau et la peau. Transférez la chair dans le petit bol et écrasez-la bien. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Faites rouler la **grenade** sur le plan de travail pour libérer les pépins, puis coupez-la en deux et épépinez-la.
- Étalez l'**avocat** sur les **crackers**. Émiettez la **feta** dessus et décorez des pépins de **grenade**.

### 2. Variation 2 : chèvre frais, tomate et cresson

- Répartissez 4 **crackers** sur 2 assiettes.
- Coupez la **tomate** en tranches.
- Étalez le **fromage de chèvre** sur les **crackers**.
- Ajoutez la **tomate** aux **crackers** puis assaisonnez de sel et de poivre à votre goût. Garnissez de **cresson**.

### 3. Variation 3 : fromage frais, avocat et cresson

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

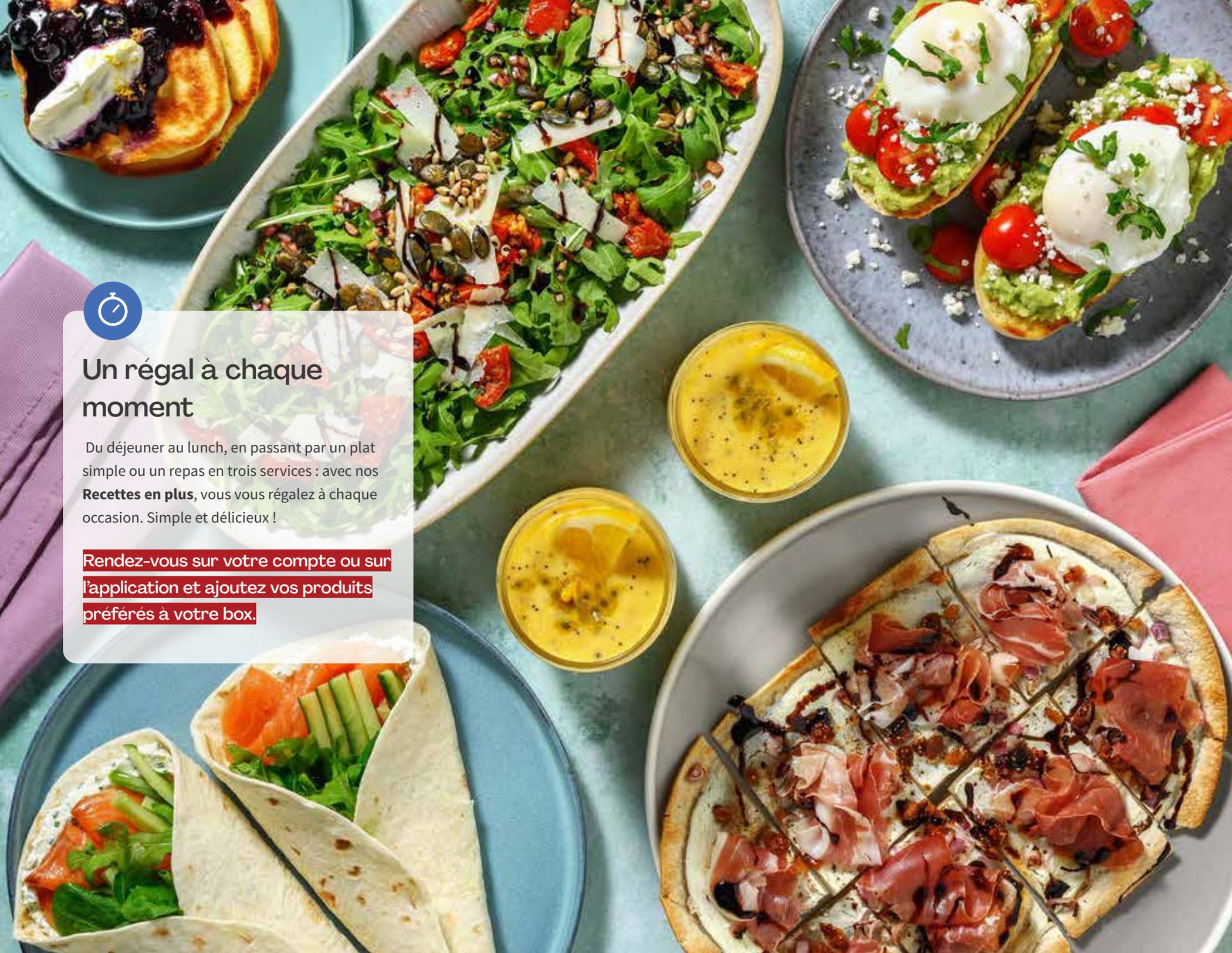
Bon appétit !



## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Bol x2

## Ingrédients

Yaourt à la grecque* (g)	1000
Myrtilles* (g)	125
Pomme* (pièce(s))	2
Cannelle en poudre (cc)	3
Noix de pécan concassées (g)	80
Orange* (pièce(s))	1
Mélange de cranberries et noix (g)	120
Noix de coco râpée (g)	40
A ajouter vous-même	
Miel	à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	729 /174
Lipides total (g)	13
Dont saturés (g)	5,3
Glucides (g)	10
Dont sucres (g)	8
Fibres (g)	2
Protéines (g)	4
Sel (g)	0,1

## Allergènes

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

## Petit-déjeuner de yaourt à la grecque et fruits frais

3 garnitures différentes | 2 portions par jour



Petit déj Durée totale : 5 min.



### 1. Variation 1 : Yaourt à la grecque avec myrtilles et noix de coco râpée (2 portions)

- Répartissez  $\frac{1}{3}$  du **yaourt** dans 2 bols.
- Garnissez de **myrtilles** et de **noix de coco râpée**.
- Ajoutez du miel à votre goût.

### 2. Variation 2 : Yaourt à la grecque aux pommes et noix de pécan (2 portions)

- Retirez le trognon de la **pomme** et coupez-la en dés.
- Répartissez  $\frac{1}{3}$  du **yaourt** dans 2 bols.
- Garnissez de **pomme**, de **noix de pécan** et de **cannelle**.
- Ajoutez du miel à votre goût.

### 3. Variation 3 : Yaourt à la grecque à l'orange, aux cranberries et aux noix (2 portions)

- Retirez la peau et la membrane blanche de l'**orange** à l'aide d'un couteau bien aiguisé puis coupez-en la chair en quartiers.
- Répartissez  $\frac{1}{3}$  du **yaourt** dans 2 bols.
- Garnissez des quartiers d'**orange**, **cranberries** et **noix**.
- 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.

