

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

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

## Ingrédients

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1081 /258
Lipides total (g)	10
Dont saturés (g)	1,6
Glucides (g)	38
Dont sucres (g)	24,4
Fibres (g)	1
Protéines (g)	4
Sel (g)	0,5

## Allergènes

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

# Banana bread aux myrtilles et citron

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



Pâtisserie Durée totale : 85 - 95 min.



### 1. Préparer

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

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

### 3. Enfourner le banana bread

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

### 2. Préparer la pâte

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

### 4. Servir

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

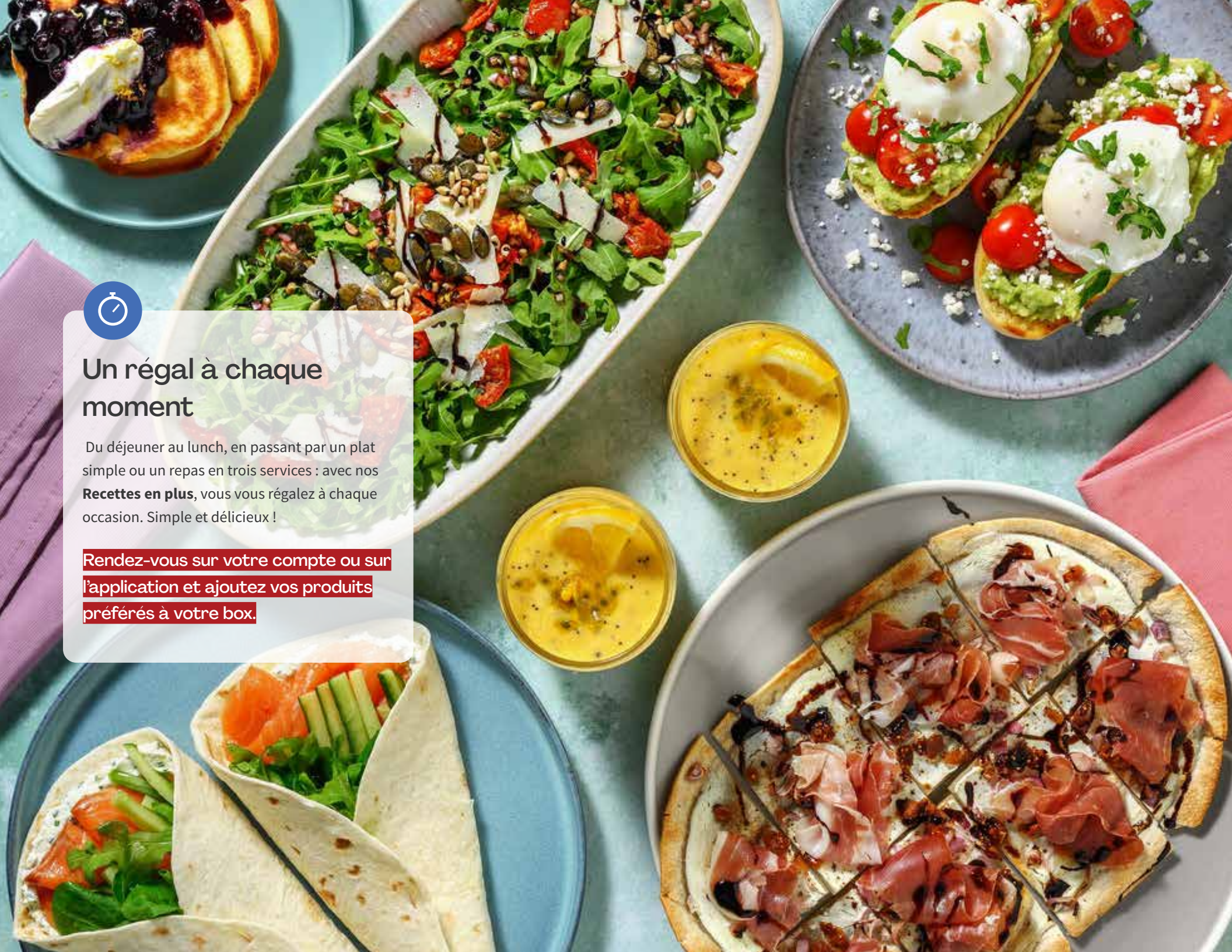
Bon appétit !



## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

## Ingrédients

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

### A ajouter vous-même

Miel à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

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

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

## Allergènes

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

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

2 portions pour 3 jours | 3 variantes



Petit-déj Durée totale : 5 min.



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

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

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

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

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

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

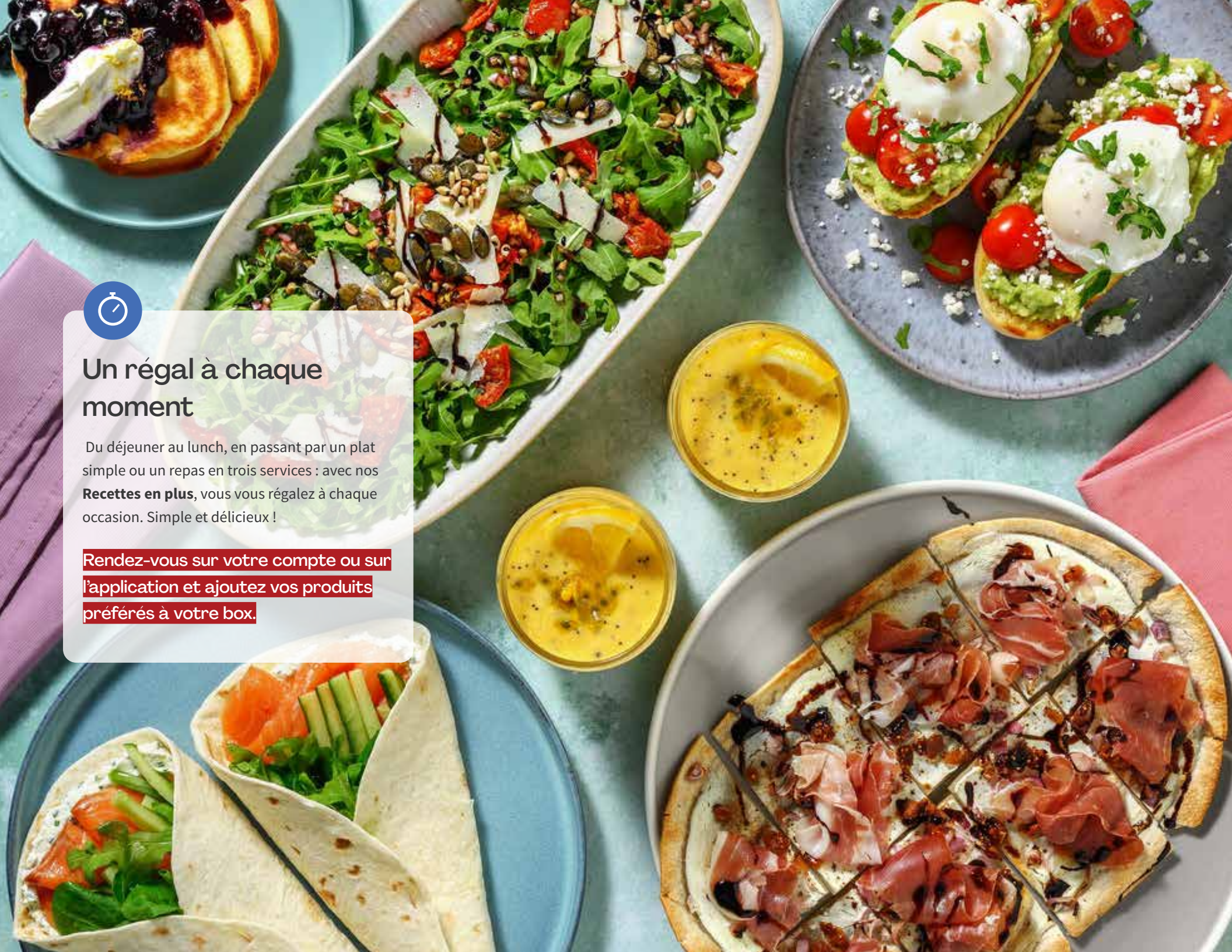
Bon appétit !



## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Poêle, presse à sandwich

## Ingrédients

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

### À ajouter vous-même

Poivre et sel À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

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

## Allergènes

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

# Toast de pain brioché au cheddar et gouda

lard et chutney d'oignon | 2 portions



Déjeuner Durée totale : 15 min.



### 1. Préparer

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

### 2. Assembler

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

### 3. Griller

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

### 4. Servir

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

Bon appétit !

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



## Un régal à chaque moment

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

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

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Casserole en inox, petit bol

## Ingrédients

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	681 /163
Lipides total (g)	12
Dont saturés (g)	4
Glucides (g)	3
Dont sucres (g)	1,2
Fibres (g)	3
Protéines (g)	7
Sel (g)	0,6

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

## Allergènes

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

# Crackers salés pour le petit déjeuner

2 portions pour 3 jours | 3 variantes



Petit-déj Durée totale : 10 min.



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

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

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

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

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

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

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

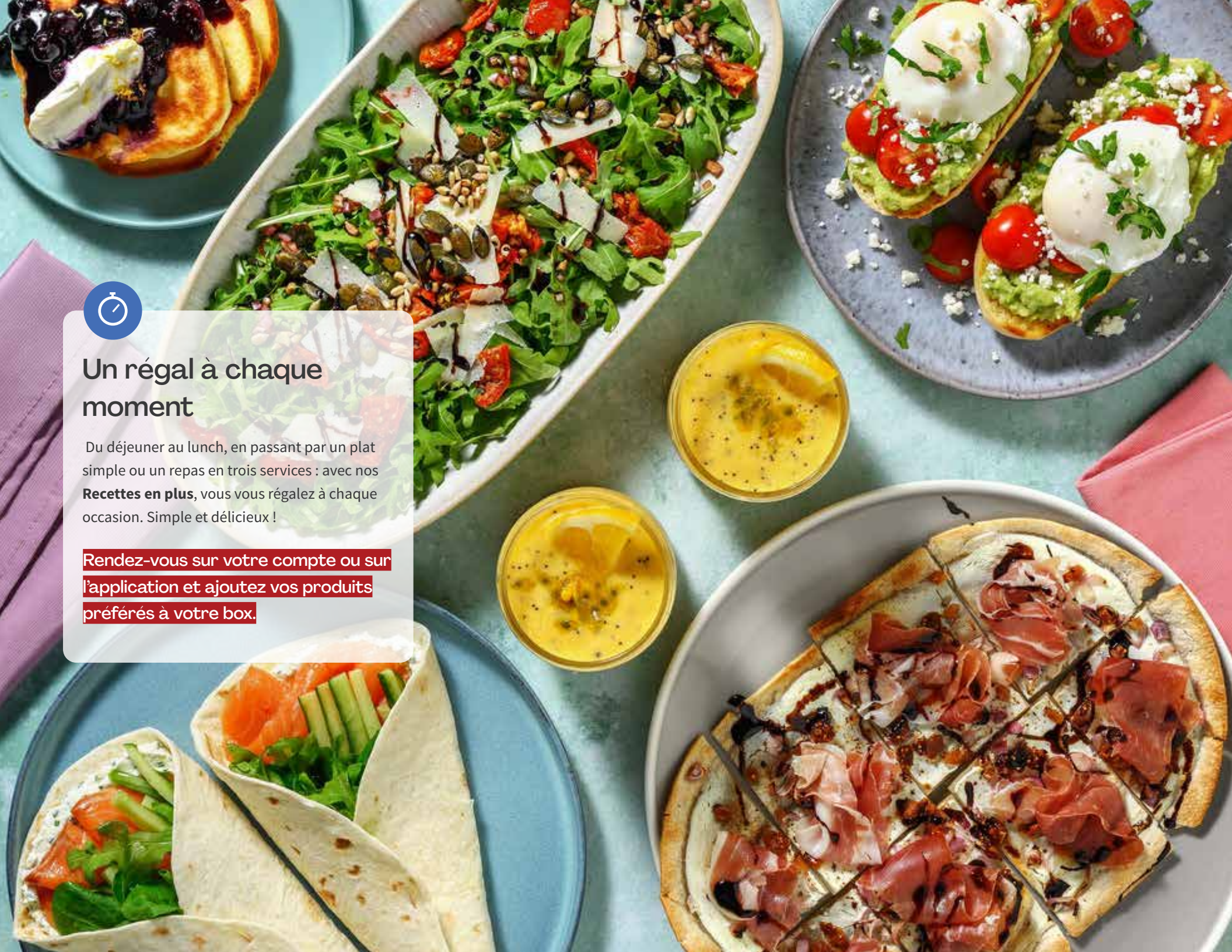
Bon appétit !



## Un régal à chaque moment

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

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





## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Râpe, grand bol, film alimentaire, casserole en inox, poêle

## Ingrédients

Lait demi-écrémé bio* (ml)	1000
Flocons d'avoine (g)	400
Graines de chia (g)	20
Yaourt à la grecque* (g)	150
Pomme* (pièce(s))	1
Raisins secs (g)	80
Cannelle en poudre (cc)	3
Spéculoos en morceaux (g)	30
Myrtilles* (g)	125
Carotte* (pièce(s))	½
Noix concassées (g)	80
À ajouter vous-même	
Eau (cs)	7
Miel (cc)	1
Beurre (cs)	½
Sucre (cs)	1
Sel (pincée)	1

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	698 / 167
Lipides total (g)	6
Dont saturés (g)	1,7
Glucides (g)	21
Dont sucres (g)	8,6
Fibres (g)	3
Protéines (g)	5
Sel (g)	0,1

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

## Allergènes

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

# Overnight oats

tarte aux pommes, tarte aux myrtilles et carrot cake  
3 x petits-déjeuners pour 2 personnes



Petit déj Durée totale : 15 min.



## Préparer

- Dans le grand bol, mélangez les **flocons d'avoine** avec le **lait demi-écrémé bio**, le **yaourt**, les **graines de chia** et 1 pincée de sel.
- Couvrez le bol d'un film alimentaire, réservez-le au réfrigérateur au moins 6 heures, voire toute la nuit.
- Faites chauffer la poêle à sec, à feu vif et griller/dorer les **noix concassées**. Réservez-les hors de la poêle dans un récipient hermétique.

## Option 2 : Tarte aux myrtilles

- Répartissez ½ du **overnight oats** entre 2 bols.
- Ajoutez ⅔ des **myrtilles** à la casserole en inox. Ajoutez-y 4 cs d'eau et le sucre.
- Laisser mijoter 4 à 5 minutes à feu moyen-vif, ou jusqu'à ce que la sauce ait une texture épaisse et sirupeuse (voir conseil).
- Garnissez l'**overnight oats** du sirop de **myrtilles**, du reste des **myrtilles** et des **morceaux de spéculoos**.

**Conseil :** Vous pouvez également préparer le sirop de myrtille à l'avance et le conserver dans un récipient hermétique au réfrigérateur jusqu'à utilisation.

## Option 1 : Tarte aux pommes

- Répartissez ½ du **overnight oats** entre 2 bols.
- Retirez le trognon de la **pomme** et coupez-la en dés.
- Faites fondre le beurre dans la poêle à feu moyen-vif.
- Ajoutez-y la **pomme**, la moitié des **raisins secs** et de la **cannelle** ainsi que 3 cs d'eau et 1 cc de miel. Faites cuire 4 à 5 minutes (voir conseil).
- Garnissez l'**overnight oats** du mélange aux  **pommes** et de la moitié des **noix grillées**.

**Conseil :** Vous pouvez aussi préparer le mélange "tarte aux pommes" à l'avance et le conserver dans un récipient hermétique au réfrigérateur jusqu'à utilisation.

## Option 3 : Carrot cake

- Répartissez ½ du **overnight oats** entre 2 bols.
- Râpez la **carotte**.
- Ajoutez la **carotte**, la moitié de la **cannelle** et un peu de miel à votre goût à l'**overnight oats** puis mélangez bien.
- Garnissez l'**overnight oats** du reste de **noix** et **raisins secs**.

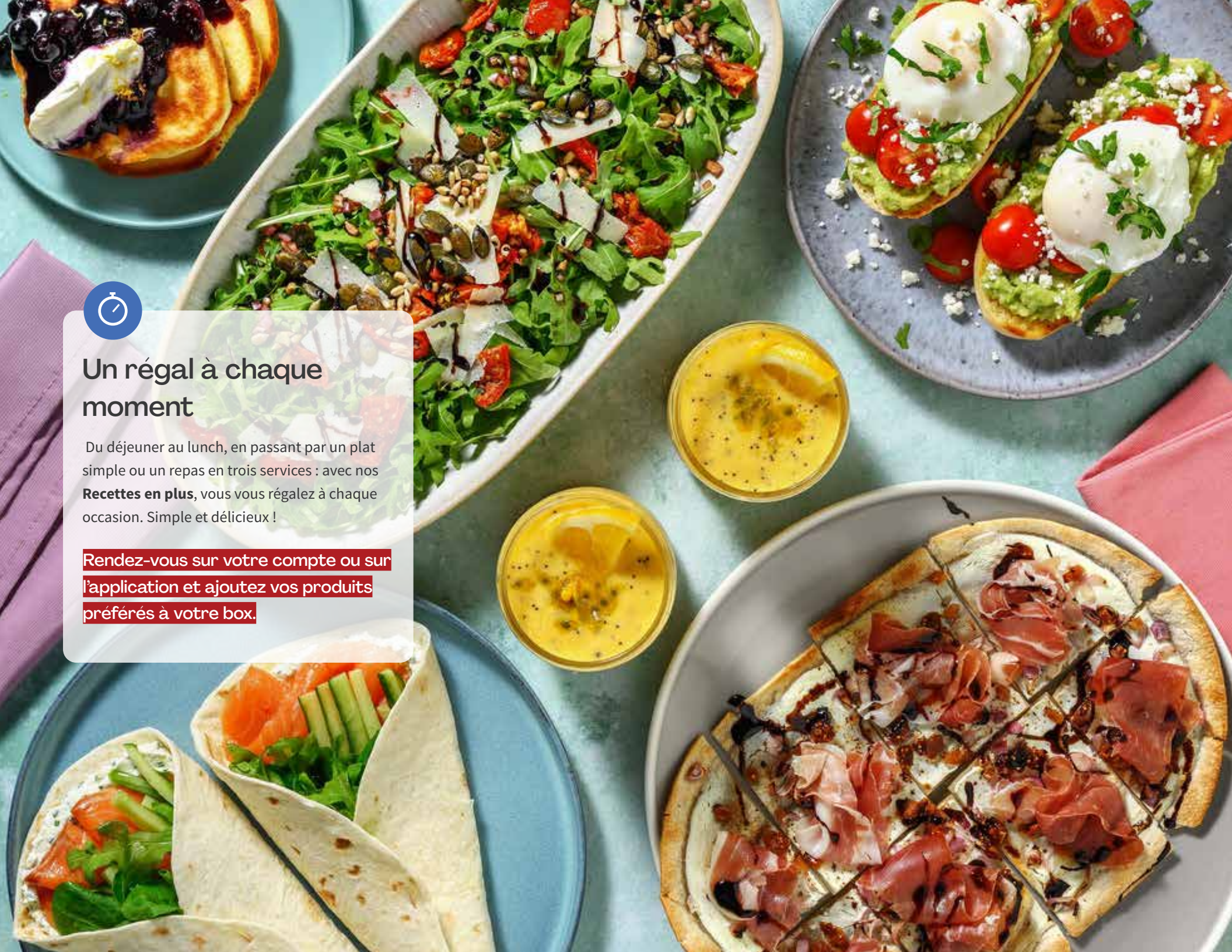
Bon appétit !



## 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.

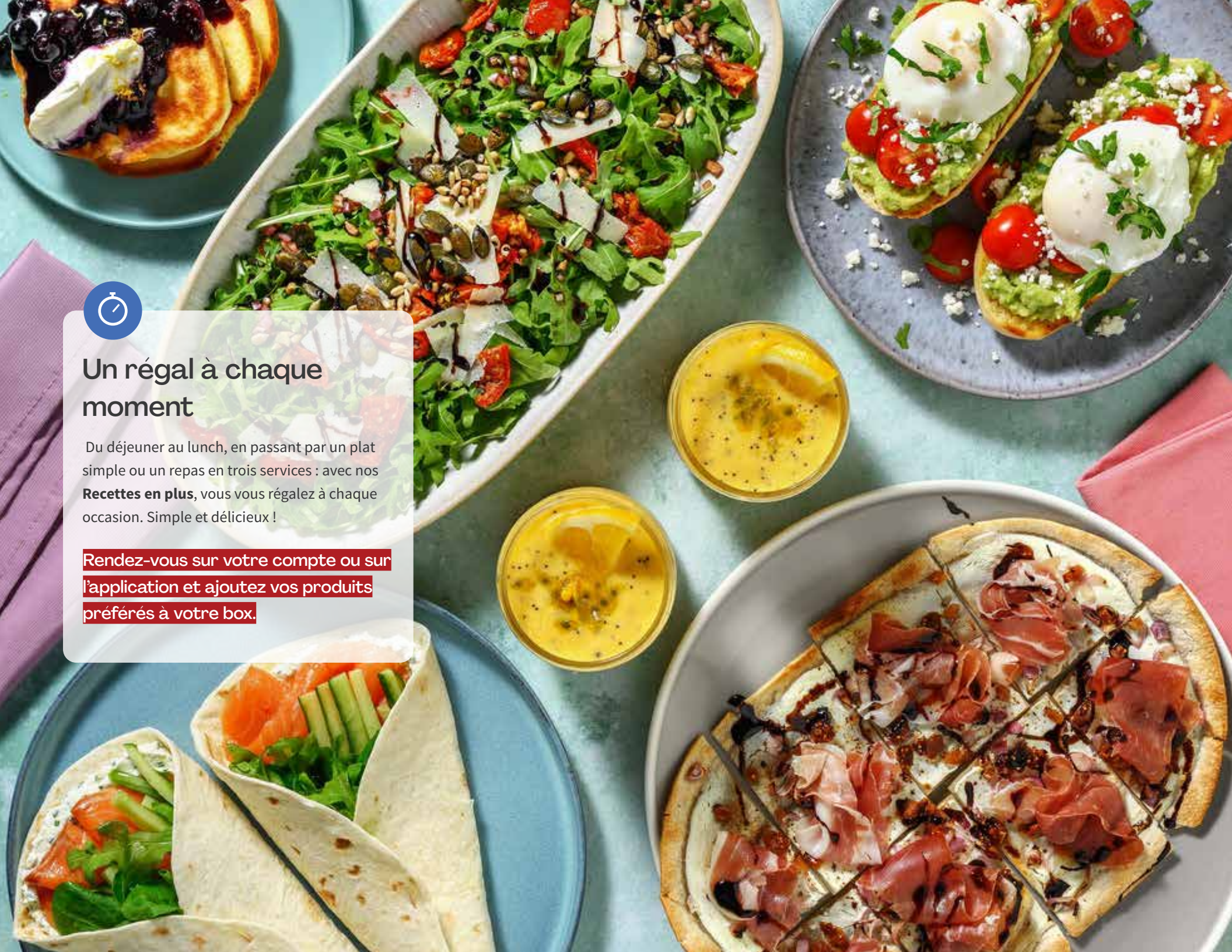
**Bon appétit !**



## 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 | demi-baguettes, charcuterie et légumes à tremper

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Emmental râpé



Gruyère râpé AOP



Gouda râpé



Vin blanc



Noix de muscade



Gousse d'ail



Champignons blancs



Brocoli



Poivron rouge pointu



Jambon serrano



Grenailles



Tranches de jambon fumé



Citron



Épices italiennes



Tomates cerises rouges



Demi-baguette



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

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

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

## Ingrédients pour 4 personnes

Emmental râpé* (g)	400
Gruyère râpé AOP* (g)	300
Gouda râpé* (g)	100
Vin blanc (ml)	374
Noix de muscade (pointe(s))	2
Gousse d'ail (pièce(s))	1
Champignons blonds* (g)	250
Brocoli* (g)	360
Poivron rouge pointu* (pièce(s))	1
Jambon serrano* (g)	80
Grenailles (g)	400
Tranches de jambon fumé* (tranche(s))	8
Citron* (pièce(s))	¼
Épices italiennes (sachet(s))	½
Tomates cerises rouges (g)	250
Demi-baguette (pièce(s))	4

### À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	½
Farine (cs)	½
Poivre et sel	À votre goût
* Conserver au réfrigérateur	

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	664 / 159
Lipides total (g)	9
Dont saturés (g)	5,4
Glucides (g)	10
Dont sucres (g)	0,8
Fibres (g)	2
Protéines (g)	10
Sel (g)	0,8

## Allergènes

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

**Box fondue | Fondue maison aux 3 fromages**



## 1. Cuire les grenailles

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



## 4. Préparer

- Écrasez ou émincez l'**ail**.
- 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 la **noix de muscade**.
- Ajoutez les **fromages râpés** en plusieurs fois et laissez-les fondre. Remuez bien sans cesse au fouet (voir conseil).
- Ajoutez le mélange à base de farine et continuez de remuer. Portez la **fondue au fromage** doucement à ébullition, puis portez le feu tout de suite sur doux lorsqu'elle bouillonne. Laissez mijoter à feu doux 1 à 2 minutes.

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



## 3. Cuire à la poêle

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



## 6. Servir

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

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

### Box Smoothie

Faites le plein de vitamines!

- 1 Smoothie bowl « vert »  
vegan  
avocat, mangue, kiwi et épinards
- 2 Smoothie very berry  
aux myrtilles, framboises et à la banane
- 3 Smoothie Orange Dream  
à la mangue, fruit de la passion et orange

### Contact

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

Box Smoothie

## Smoothie bowl « vert » vegan

avocat, mangue, kiwi et épinards | 2 portions

10 min.



### Ustensiles

Blender ou mixeur plongeant, bol profond

### Ingrédients pour 2 personnes

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

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs Nutritionnelles

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

### Allergènes

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

1. Coupez l'**avocat** en deux et retirez-en le noyau et la peau. Détaillez-en la chair en dés. Épluchez la **mangue** et le **kiwi** puis coupez-les en dés. Coupez 2 **bananes** en rondelles. Réservez tout le **kiwi** et une partie des dés de **mangue** et rondelles de **banane** pour la garniture.
2. Ajoutez l'**avocat**, les **épinards**, 250 ml de **lait de coco** et la majeure partie de la **banane** et de la **mangue** au blender ou bol profond.
3. Mixez le tout en smoothie épais au blender ou mixeur plongeant. Ajoutez éventuellement 1 filet de lait ou d'eau pour éclaircir le **smoothie**.
4. Versez le **smoothie** dans 2 bols ou assiettes creuses. Garnissez-le de **noix de coco râpée**, de **kiwi** et du reste de **banane** et **mangue**.

# Smoothie very berry

aux myrtilles, framboises et à la banane | 2 portions

5 min.



## Ustensiles

Bol profond, mixeur plongeant

## Ingrédients pour 2 personnes

Banane (pièce(s))	2
Myrtilles* (g)	125
Framboises* (g)	125
Lait de coco (ml)	250

### À ajouter vous-même

Miel	à votre goût
------	--------------

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs Nutritionnelles

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

## Allergènes

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

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

# Smoothie Orange Dream

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

5 min.



## Ustensiles

Mixeur (plongeant) avec bol profond, petit bol

## Ingrédients pour 2 personnes

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

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**.

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, grand bol, petit bol

## Ingrédients

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1417 / 339
Lipides total (g)	19
Dont saturés (g)	10,1
Glucides (g)	37
Dont sucres (g)	10
Fibres (g)	2
Protéines (g)	7
Sel (g)	1,2

## Allergènes

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

# Scones maison aux noix de pécan

crème miel-mascarpone | 10 portions



Pâtisserie Durée totale : 40 – 50 min.



### 1. Préparer la pâte

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

### 2. Former les scones

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

### 3. Préparer le mascarpone au miel

- Dans le petit bol, mélangez le **mascarpone** et le miel, jusqu'à ce que le miel soit complètement incorporé au **mascarpone**.

### 4. Servir

- Laissez bien refroidir les **scones** une fois sortis du four.
- Servez-les sur une assiette et accompagnez de la **crème miel-mascarpone**.

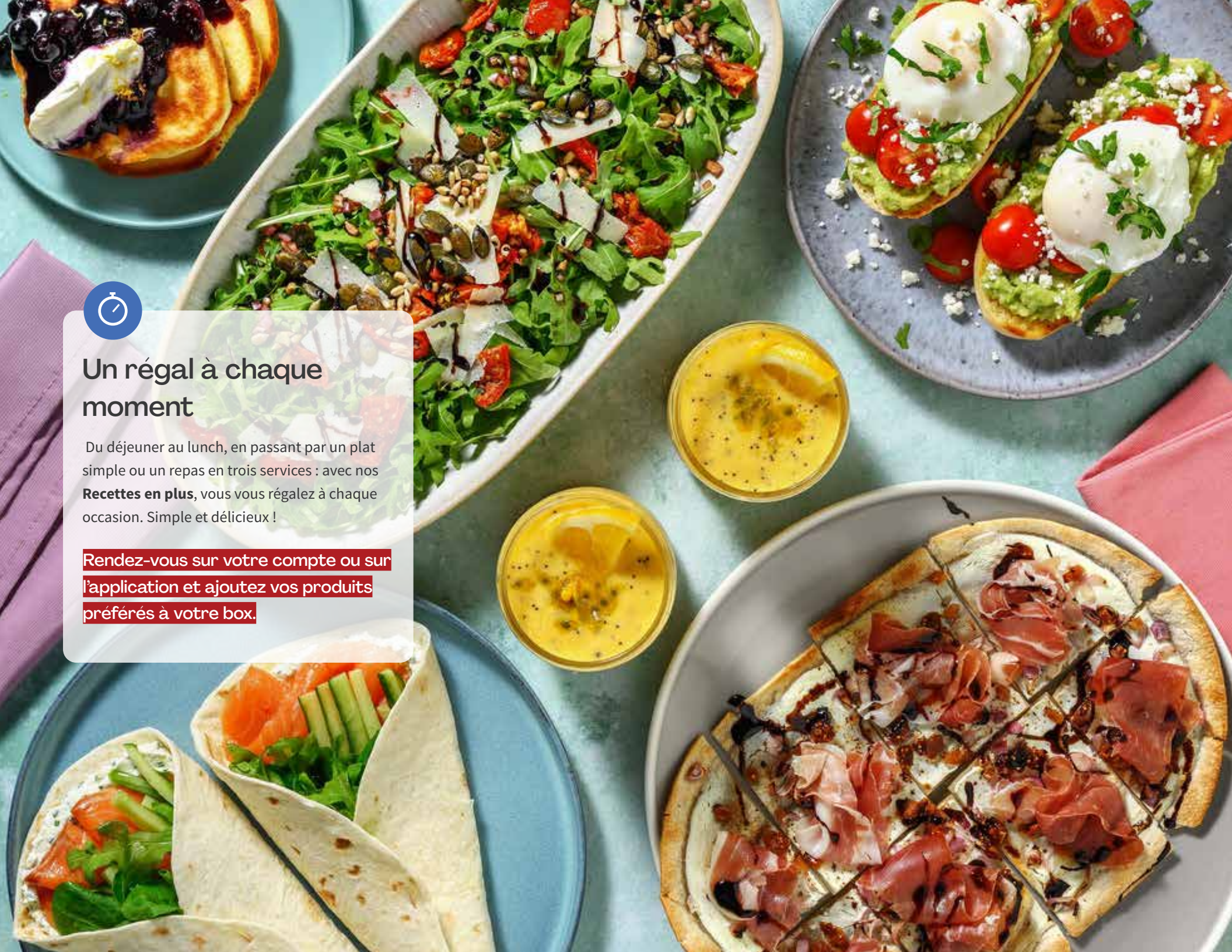
Bon appétit !



## 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)	862 / 206
Lipides total (g)	15
Dont saturés (g)	4,8
Glucides (g)	11
Dont sucres (g)	2,4
Fibres (g)	1
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**.

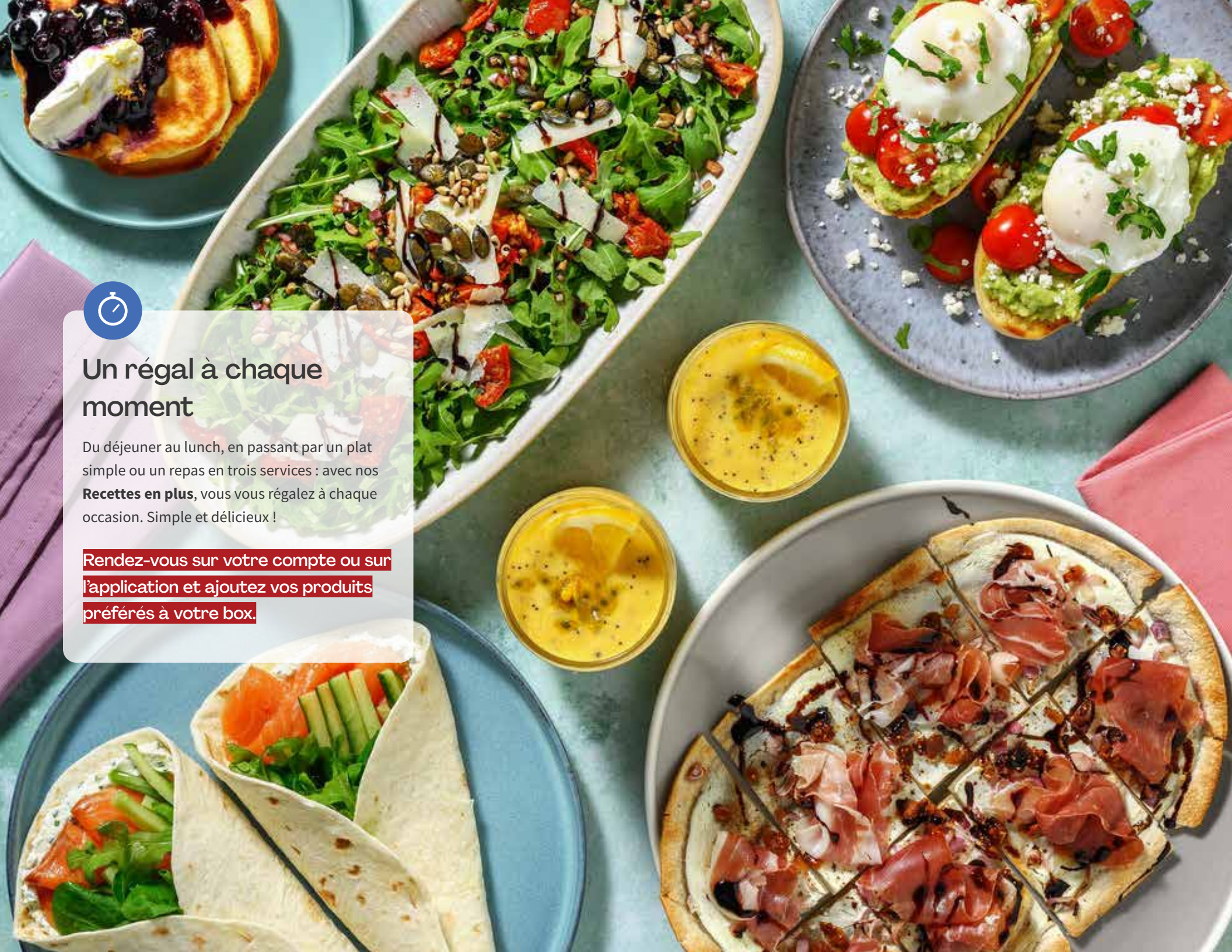
Bon appétit !



## 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

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

## Ingrédients

Flocons d'avoine (g)	200
Noix de coco râpée (g)	40
Amandes grillées et salées (g)	40
Graines de courge (g)	40
Beurre de cacahuètes (contenant(s))	1
Graines de tournesol (g)	40
Pépites de chocolat au lait (g)	100
Mélange de cranberries et noix (g)	120
À ajouter vous-même	
Huile d'olive (cs)	2
Miel [ou alternative vegan] (cs)	5
Cassonade (cs)	2
Sel (cc)	½

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2121 / 507
Lipides total (g)	30
Dont saturés (g)	8,8
Glucides (g)	46
Dont sucres (g)	25,3
Fibres (g)	5
Protéines (g)	12
Sel (g)	0,4

## Allergènes

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

# Granola maison

noix, graines et pépites de chocolat | 8 à 10 portions



Petit-déj Durée totale : 60 - 70 min.



## 1. Préparer

- Préchauffez le four à 160°C.
- Concassez grossièrement les **amandes**.

## 2. Mélanger le granola

- Dans le grand bol mélangeur, ajoutez les **flocons d'avoine**, la cassonade, la **noix de coco râpée**, les **amandes salées**, les **graines de courge** et de **tournesol** et le **mélange de cranberries et de noix**.
- Dans le bol, mélangez le **beurre de cacahuètes**, l'huile d'olive, le miel et 1 pincée de sel.
- Versez le mélange à base de **beurre de cacahuètes** dans le grand bol mélangeur et incorporez-le au **granola**.

## 3. Enfournier le granola

- Étalez uniformément le **granola** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Enfournez-le 20 à 25 minutes.
- Remuez le **granola** toutes les 5 à 10 minutes pour qu'il soit grillé de manière uniforme (voir conseil).

**Conseil :** Selon les modèles de four, la cuisson du granola peut être plus longue. Gardez un œil sur le four et contrôlez la cuisson toutes les 5 minutes !

## 4. Servir

- Sortez le **granola** du four et laissez-le refroidir complètement (voir conseil).
- Ajoutez-y les **pépites de chocolat** et mélangez le tout.
- Conservez le **granola** dans un contenant hermétique.

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

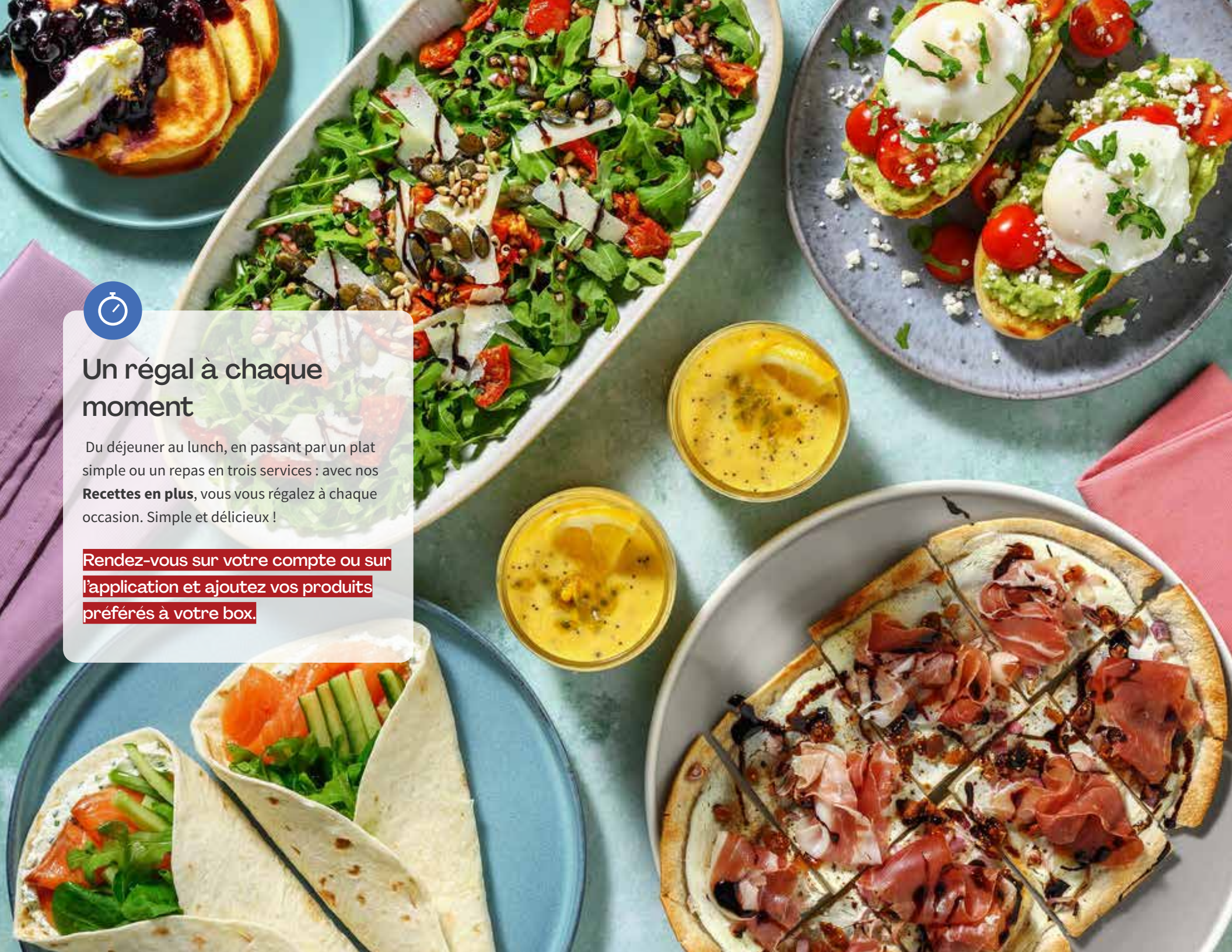
**Bon appétit !**



## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, poêle

## Ingrédients

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2879 /688	720 /172
Lipides total (g)	32	8
Dont saturés (g)	18,2	4,5
Glucides (g)	55	14
Dont sucres (g)	10,1	2,5
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	41	10
Sel (g)	2,1	0,5

## Allergènes

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

# Quesadillas au poulet effiloché

poivron et sauce BBQ | 2 portions



Déjeuner Durée totale : 25 min.



## 1. Préparer

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

## 2. Cuire le poulet

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

## 3. Préparer les quesadillas

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

## 4. Servir

- Servez les **quesadillas** et accompagnez-les de la **crème fraîche**.

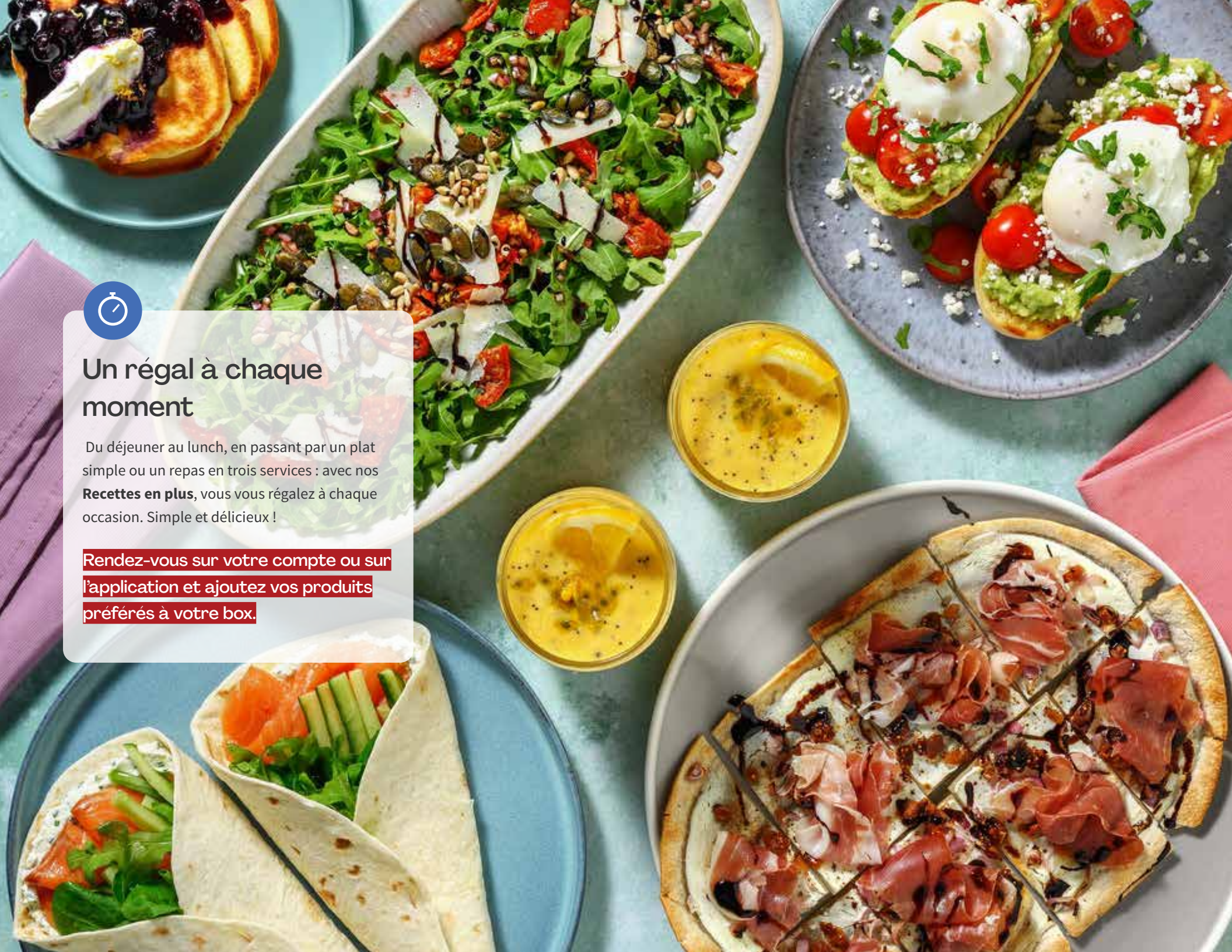
Bon appétit !



## Un régal à chaque moment

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

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





## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Bol, film alimentaire

## Ingrédients

Tortillas (pièce(s))	4
Miettes de saumon fumé à chaud* (g)	150
Fromage frais aux fines herbes* (g)	75
Roquette et mâche* (g)	60
[Mini-]concombre* (pièce(s))	1
Houmous* (g)	160
Tomates cerises rouges (g)	125
Amandes grillées et salées (g)	40
Mandarines* (pièce(s))	4
À ajouter vous-même	
Mayonnaise [végétale] (cs)	½
Vinaigre de vin blanc (cc)	1
Poivre noir	à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	4259 /1018	606 /145
Lipides total (g)	58	8
Dont saturés (g)	14	2
Glucides (g)	71	10
Dont sucres (g)	23,4	3,3
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	38	5
Sel (g)	2,9	0,4

## Allergènes

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

# Box Bento : wraps au saumon fumé

mini-légumes et houmous, mandarines et amandes | 2 portions



Déjeuner Durée totale : 15 min.



## 1. Préparer

- Dans le bol, émiettez le **saumon fumé** à l'aide de deux fourchettes.
- Ajoutez-y la mayonnaise et le vinaigre de vin blanc, mélangez, puis poivrez à votre goût.

## 2. Composer le wrap

- Étalez le **fromage frais aux fines herbes** sur les **tortillas**.
- Déposez-y la **salade** puis le **saumon fumé**.
- Enroulez les **tortillas** pour former les wraps. Placez-en deux dans votre boîte à lunch (voir conseil).

**Conseil :** Emballez les deux autres wraps dans du film alimentaire et réservez-les au réfrigérateur pour le lendemain.

## 3. Préparer la boîte à lunch

- Coupez le **concombre** en deux puis taillez-le en bâtonnets.
- Épluchez la moitié des **mandarines** et séparez-en les quartiers.

## 4. Servir

- Déposez les quartiers de **mandarine** et les **amandes** dans la boîte à lunch avec les **wraps**.
- Ajoutez-y la moitié des **tomates cerises** et des bâtonnets de **concombre** ainsi que le **houmous** et dégustez-les en snack (voir conseil).

**Conseil :** Vous pouvez aussi préparer 2 boîtes à lunch à la fois. De cette façon, vous serez immédiatement prêt pour le lendemain !

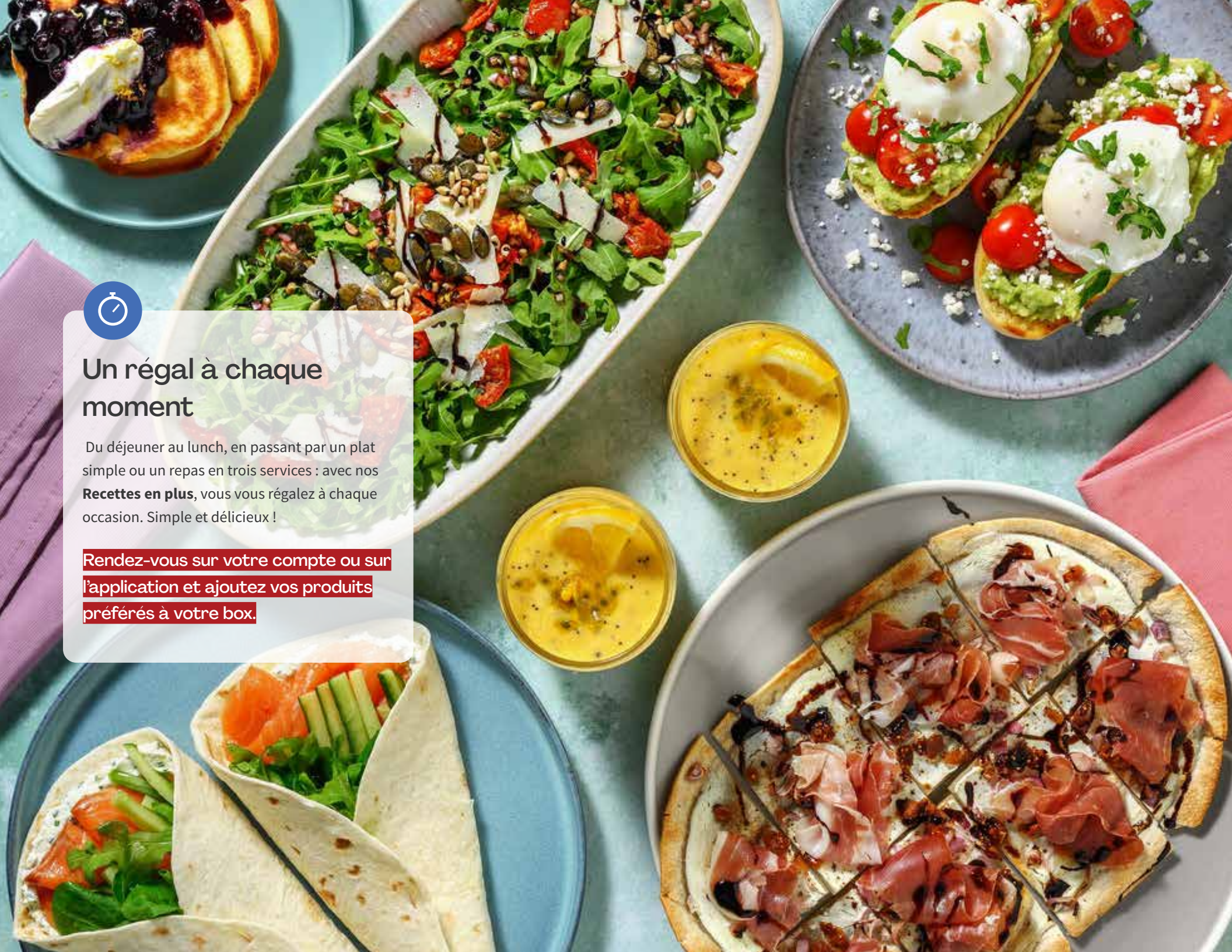
**Bon appétit !**



## Un régal à chaque moment

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

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



Petit-déj

Faites le plein de vitamines!

**1** Baguette garnie de lard et œufs pochés

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

**3** Smoothie mangue-épinards

# Baguette garnie de lard et œufs pochés

avocat | 2 portions

20 min.



## Ustensiles

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

## Ingrédients pour 2 personnes

Lard* (tranche(s))	4
Œuf* (pièce(s))	4
Demi-baguette (pièce(s))	2
Avocat (pièce(s))	1

### A ajouter vous-même

Poivre et sel	À votre goût
Vinaigre de vin blanc (cc)	1

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs Nutritionnelles

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

## Allergènes

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

## Étape 1.

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

## Étape 2.

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

## Étape 3.

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Lorsque l'eau bout, ajoutez-y le vinaigre de vin blanc.
- Cassez chaque **œuf** dans un petit verre. Effectuez des mouvements circulaires au fouet dans la casserole pour former un tourbillon d'eau.
- Déposez délicatement les **œufs** un par un au centre du tourbillon, puis portez le feu sur moyen-doux.
- Faites cuire jusqu'à ce que les blancs d'**œufs** soient complètement cuits et fermes. Comptez environ 2 à 3 minutes. À l'aide d'une écumoire, retirez délicatement chaque **œuf** de la casserole et déposez-le sur une assiette recouverte d'essuie-tout pour l'égoutter.

## Étape 4.

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

## Contact

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

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

2 petits-déjeuners pour 2 personnes | 4 portions

10 min.



## Ustensiles

-

## Ingrédients pour 2 personnes

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs Nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2920 /698	913 /218
Lipides total (g)	34	11
Dont saturés (g)	11,3	3,5
Glucides (g)	60	19
Dont sucres (g)	2,5	0,8
Fibres (g)	15	5
Protéines (g)	29	9
Sel (g)	2,3	0,7

## Allergènes

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

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

# Smoothie mangue-épinards

2 petits-déjeuners pour 2 personnes | 4 portions

10 min.



## Ustensiles

Blender ou mixeur (plongeant) avec bol profond

## Ingrédients pour 2 personnes

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs Nutritionnelles

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

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

**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

Film alimentaire, petit bol, poêle

### Ingrédients

Tortillas (pièce(s))	4
Roquette et mâche* (g)	40
Poivron* (pièce(s))	1
Houmous* (g)	160
Tomates cerises rouges (g)	125
[Mini-]concombre* (pièce(s))	1
Amandes grillées et salées (g)	40
Émincés de poulet aux épices méditerranéennes* (g)	100
Mandarine (pièce(s))	2
Tapenade de tomate* (g)	80
A ajouter vous-même	
Huile de tournesol (cs)	1
Mayonnaise [végétale] (cs)	2
Poivre et sel	À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	4494 /1074	729 /174
Lipides total (g)	69	11
Dont saturés (g)	9,4	1,5
Glucides (g)	70	11
Dont sucres (g)	17,6	2,9
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	28	5
Sel (g)	3,5	0,6

### Allergènes

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

## Box Bento : wraps de poulet à la méditerranéenne

mini-légumes et houmous, mandarines et amandes | 2 portions



Déjeuner Durée totale : 15 min.



### 1. Préparer

- Coupez le **poivron** en dés.
- Dans la poêle, faites chauffer l'huile de tournesol à feu moyen et cuire le **poulet** 4 à 6 minutes.
- Ajoutez le **poivron** dans les 3 dernières minutes de cuisson. Salez et poivrez à votre goût.

### 2. Composer les wraps

- Dans le petit bol, mélangez la **tapenade de tomate** et la mayonnaise.
- Étalez le mélange sur les **tortillas**.
- Déposez-y les feuilles de **salade**, le **poulet** et le **poivron**.
- Roulez les **tortillas** en **wraps** et mettez-en 2 dans votre boîte à lunch (voir conseil).

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

### 3. Préparer la boîte à lunch

- Coupez le **concombre** en deux dans la longueur puis en bâtonnets.
- Épluchez la **mandarine** et détachez-la en quartiers.

### 4. Servir

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

**Conseil :** Vous pouvez également préparer 2 boîtes à lunch à la fois : une pour le jour même et une pour le lendemain !

**Bon appétit !**



## Un régal à chaque moment

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

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

## Avant d'enfiler le tablier

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

### Ustensiles

Casserole en inox, petit bol, poêle

### Ingrédients

Couscous perlé (g)	75
Épinards* (g)	100
Crevettes* (g)	120
[Mini-]concombre* (pièce(s))	1
Poivron* (pièce(s))	1
Graines de courge (g)	10
Mélange d'épices grecques (sachet(s))	1
Feta* (g)	50
À ajouter vous-même	
Huile d'olive vierge extra (cs)	3
Vinaigre de vin rouge (cs)	1
Miel [ou alternative vegan] (cs)	1
Poivre et sel	À votre goût
Huile de tournesol (cs)	½

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2197 / 525	590 / 141
Lipides total (g)	30	8
Dont saturés (g)	8,1	2,2
Glucides (g)	38	10
Dont sucres (g)	11,2	3
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	22	6
Sel (g)	1,4	0,4

### Allergènes

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

# Salade aux crevettes et à la feta

## couscous perlé et légumes frais | 2 portions



Déjeuner Durée totale : 15 min.



### 1. Cuire le couscous perlé

- Pour le **couscous perlé**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et faites-le cuire 12 à 14 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-le et réservez-le.
- Faites chauffer une poêle à feu vif, sans matière grasse, et griller les **graines de courge** jusqu'à ce qu'elles commencent à sauter. Réservez-les hors de la poêle.

### 2. Cuire les crevettes

- Dans la même poêle, faites chauffer l'huile de tournesol à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire les **crevettes** 3 à 4 minutes, puis réservez-les hors de la poêle.

### 3. Préparer les légumes

- Taillez le **poivron** et le **concombre** en dés.
- Émincez grossièrement les **épinards**.
- Dans le petit bol, mélangez l'huile d'olive vierge extra, le miel, le vinaigre de vin rouge et le **mélange d'épices grecques**.
- Salez et poivrez.

### 4. Composer la salade en bocal

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

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

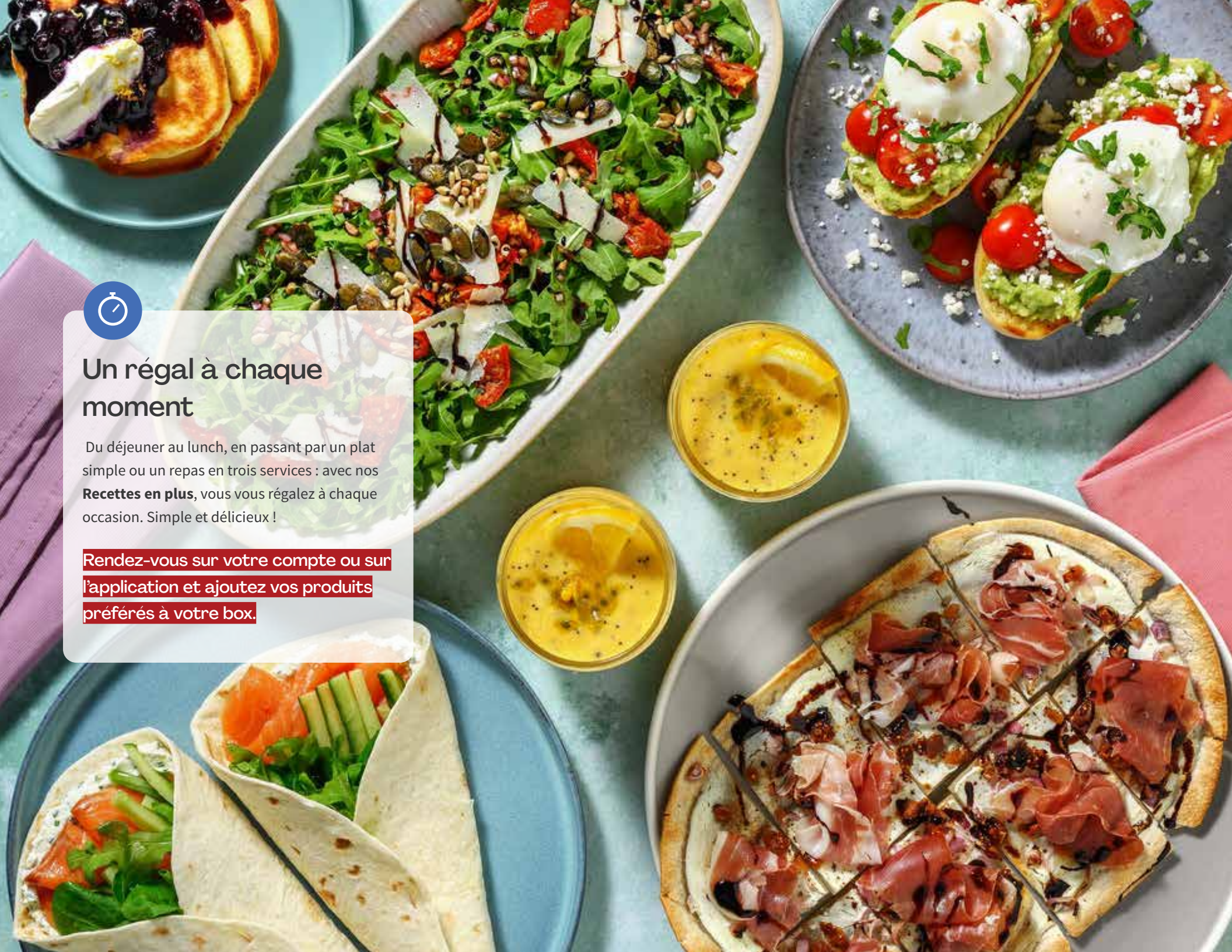
**Bon appétit !**



## Un régal à chaque moment

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

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





## Avant d'enfiler le tablier

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

### Ustensiles

Film alimentaire, 2x petite casserole en inox

### Ingrédients

Pépites de chocolat blanc (g)	100
Spéculoos en morceaux (g)	120
Crème fraîche épaisse bio* (g)	100
Confiture de myrtilles (g)	30

#### A ajouter vous-même

Sucre (g)	75
Beurre [végétal] (g)	30

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1795 /429
Lipides total (g)	23
Dont saturés (g)	15,1
Glucides (g)	51
Dont sucres (g)	41,6
Fibres (g)	0
Protéines (g)	3
Sel (g)	0,8

### Allergènes

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

# Verrines de crème au chocolat blanc

confiture de myrtilles et miettes de spéculoos | 4 portions



Durée totale : 15 - 20 min.



### 1. Préparer la base

- Faites fondre le beurre à feu moyen-doux dans la petite casserole en inox.
- Placez les **spéculoos en morceaux** dans un robot multifonction et mixez par intermittence (fonction « pulse ») jusqu'à obtenir de petites **miettes** (voir conseil). Ajoutez-les au beurre fondu.
- Répartissez le mélange dans 4 verrines et appuyez avec le dos d'une cuillère pour former la base. Réservez au réfrigérateur.

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

### 3. Préparer les verrines

- Versez le mélange à base de **chocolat** dans les verrines.
- Déposez des petites cuillerées de **confiture de myrtilles** dessus.
- Créez un effet marbré en remuant légèrement à la fourchette.

### 2. Faire fondre le chocolat

- Dans l'autre petite casserole en inox, ajoutez le **chocolat blanc**, la **crème fraîche** et le sucre.
- Faites chauffer 2 à 3 minutes à feu moyen, jusqu'à ce que le **chocolat** ait fondu.
- Laissez refroidir 5 minutes.

### 4. Servir

- Couvrez les verrines avec du film alimentaire et réservez-les 2 à 3 heures au réfrigérateur avant de servir.

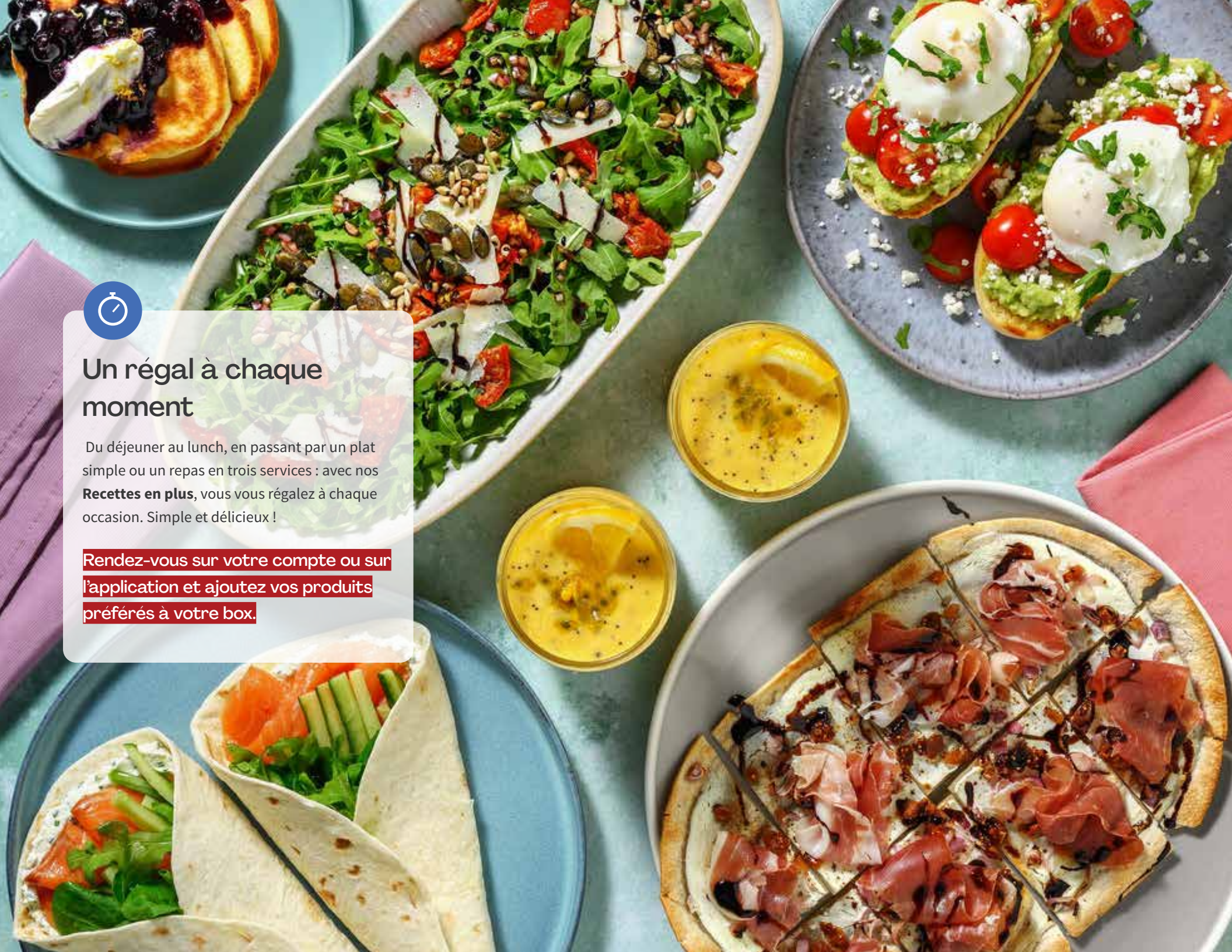
**Bon appétit !**



## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

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

## Ingrédients

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

### A ajouter vous-même

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

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

## Allergènes

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

# Shots maison au gingembre

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



Durée totale : 20 - 25 min.



### 1. Préparer le gingembre et l'orange

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

### 2. Préparer le jus gingembre-orange

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

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

### 3. Préparer le gingembre et le citron

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

### 4. Préparer le jus gingembre-citron

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

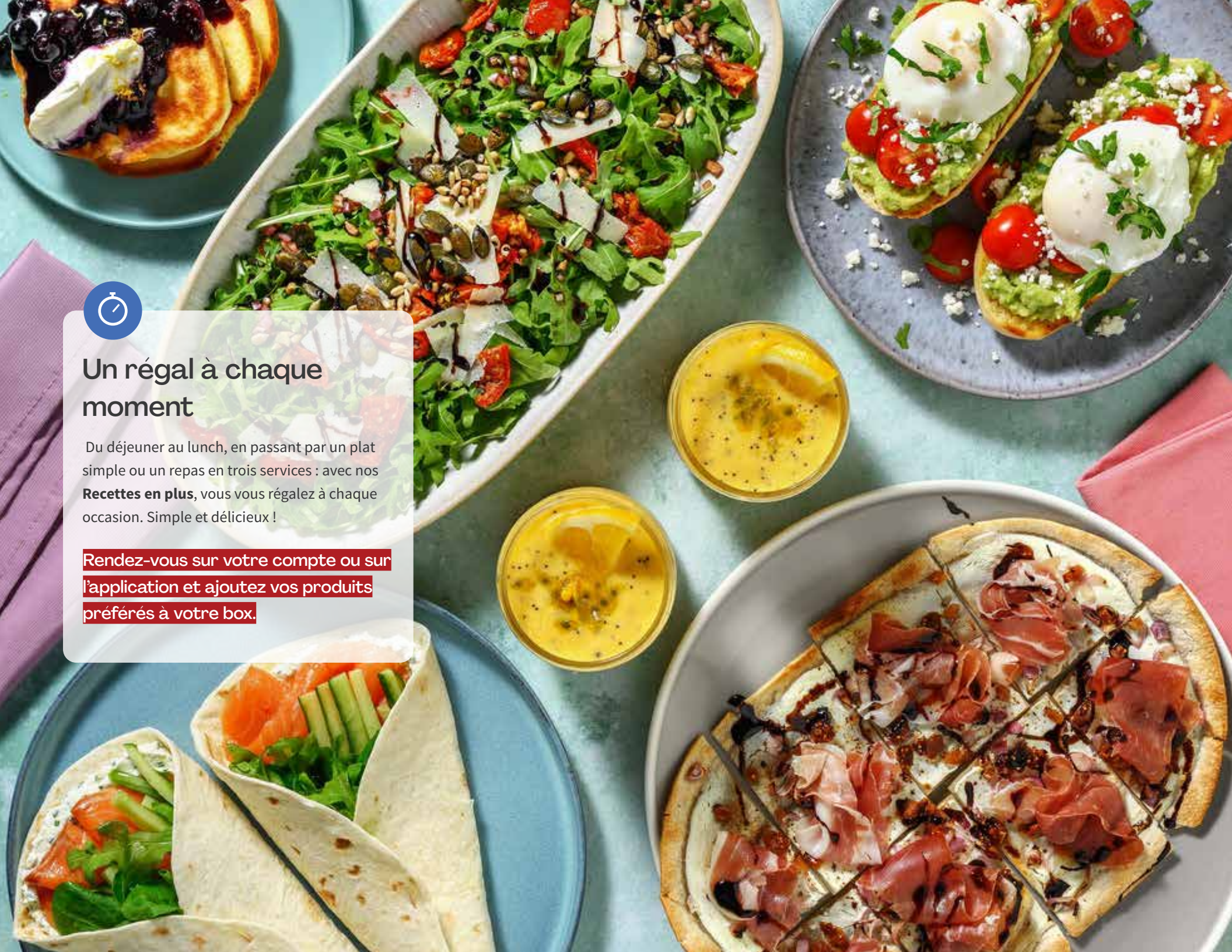
**Bon appétit !**



## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Bol, grand bol, mixeur à main, plat à four, papier sulfurisé

## Ingrédients

Flocons d'avoine (g)	150
Cranberries séchés (g)	80
Cacahuètes salées (g)	40
Pistaches (g)	40
Noix de pécan concassées (g)	40
Graines de sésame (sachet(s))	1
Cannelle en poudre (cc)	3
Œuf* (pièce(s))	2
Tahini (g)	100
Beurre de cacahuètes (contenant(s))	3
À ajouter vous-même	
Miel [ou alternative vegan] (cs)	3
Sel (pincée)	1

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1884/450
Lipides total (g)	27
Dont saturés (g)	4,1
Glucides (g)	36
Dont sucres (g)	15,8
Fibres (g)	5
Protéines (g)	14
Sel (g)	0,2

## Allergènes

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

# Barres de granola

cranberries, mélange de noix et graines de sésame | 12 pièces



Durée totale : 45 min.



## 1. Préparer

- Préchauffez le four à 165°C.
- Hachez grossièrement les **cacahuètes**, les **pistaches** et les **cranberries séchés**.
- Ajoutez-les au grand bol, avec les **noix de pécan concassées**.

## 2. Mélanger le granola

- Ajoutez-y les **flocons d'avoine**, les **graines de sésame** et la **cannelle en poudre**, puis mélangez.
- Séparez les blancs d'**œuf** des jaunes. Dans un bol propre, battez les blancs d'**œuf** en neige au mixeur à main. Ajoutez-y le **tahini**, le **beurre de cacahuètes** et le miel, puis mélangez bien.
- Ajoutez ce mélange au bol contenant les **flocons d'avoine** et mélangez délicatement le tout.

## 3. Enfourner les barres de granola

- Tapissez le plat à four carré de papier sulfurisé.
- Versez le **granola** dans le plat à four, et appuyez bien avec le dos d'une cuillère (voir conseil).
- Ajoutez éventuellement du miel et 1 pincée de sel à votre convenance.
- Enfournez 20 à 25 minutes.

## 4. Servir

- Une fois que le **granola** a bien refroidi, sortez-le délicatement du plat à four puis taillez de larges **barres** à l'aide d'un couteau aiguisé.
- Servez les **barres de granola**.

Bon appétit !

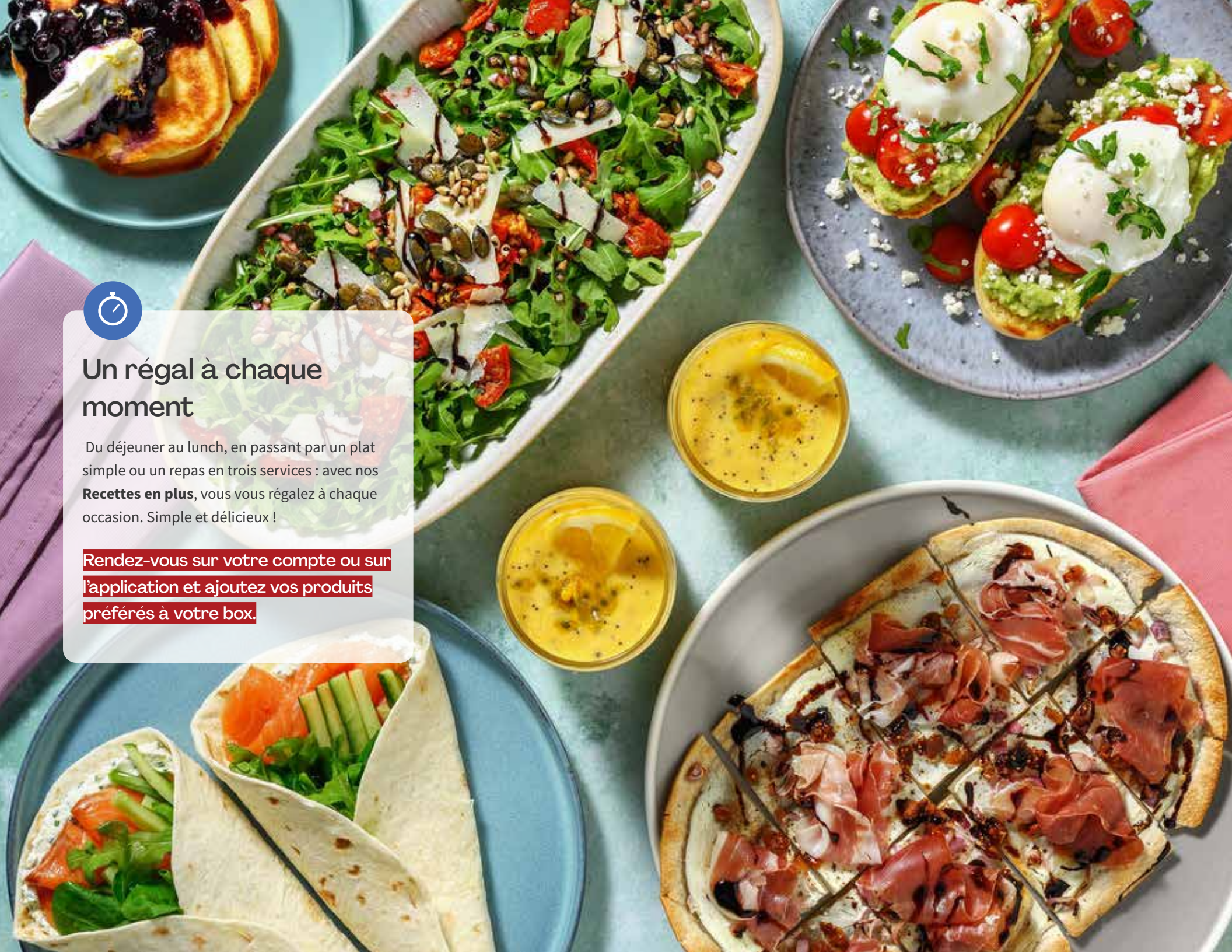
**Conseil :** Cela permet d'éviter que les barres de granola ne se désagrègent après la cuisson.



## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol

## Ingrédients

Filet de haut de cuisse de poulet* (pièce(s))	2
Mozzarella* (boule(s))	1
Roquette* (g)	80
Amandes effilées (g)	20
Tomate (pièce(s))	1
Pesto* (g)	40
Crème balsamique (ml)	8
A ajouter vous-même	
Huile d'olive (cs)	½
Poivre et sel	À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2218 / 530	801 / 191
Lipides total (g)	40	14
Dont saturés (g)	12,3	4,4
Glucides (g)	6	2
Dont sucres (g)	4,2	1,5
Fibres (g)	2	1
Protéines (g)	37	13
Sel (g)	0,8	0,3

## Allergènes

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

# Salade à l'italienne garnie de poulet au pesto et mozzarella

amandes effilées et crème balsamique | 2 portions



Durée totale : 30 min.



### 1. Rôtir le poulet

- Préchauffez le four à 200°C.
- Déposez le **poulet** à plat sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, arrosez-le de l'huile d'olive, puis salez-le et poivrez-le.
- Enfourez 16 à 18 minutes, jusqu'à ce que le **poulet** soit complètement cuit.

### 2. Préparer les garnitures

- Coupez la **tomate** en dés.
- Égouttez la **mozzarella** et déchirez-la en petits morceaux.

### 3. Effiloche le poulet

- Placez le **poulet** dans le bol.
- Effilochez-le à l'aide de deux fourchettes.
- Incorporez-y le **pesto**.

### 4. Servir

- Répartissez la **roquette** dans deux bols.
- Déposez-y la **tomate**, la **mozzarella** et le **poulet au pesto**.
- Arrosez de **crème balsamique**.
- Garnissez des **amandes effilées**.

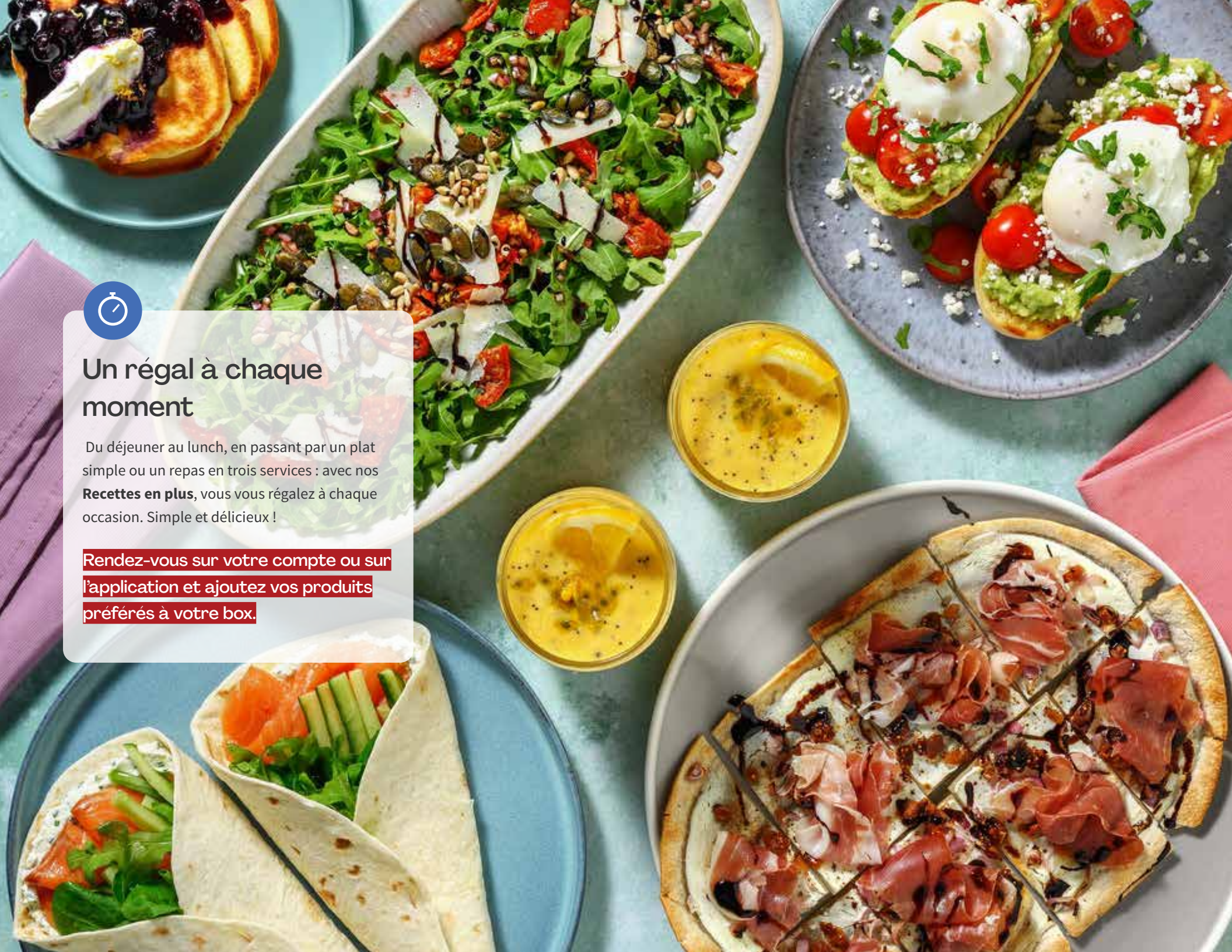
Bon appétit !



## Un régal à chaque moment

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

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





## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Bol, bouilloire, grand bol

## Ingrédients

Morceaux de dattes séchées (g)	80
Flocons d'avoine (g)	150
Graines de chia (g)	20
Tahini (g)	50
Cannelle en poudre (cc)	1
Amandes grillées et salées (g)	80
Cranberries séchés (g)	80

### A ajouter vous-même

Miel [ou alternative vegan] à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1908 /456
Lipides total (g)	20
Dont saturés (g)	2,1
Glucides (g)	55
Dont sucres (g)	25,2
Fibres (g)	8
Protéines (g)	11
Sel (g)	0,1

## Allergènes

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

# Energy balls aux amandes et aux cranberries

tahini et cannelle | 16 pièces



Durée totale : 25 min.



### 1. Faire tremper les fruits secs

- Portez un bon volume d'eau à ébullition à la bouilloire ou une casserole.
- Placez les **morceaux de dattes** et les **cranberries séchés** dans le bol puis versez-y l'eau chaude.
- Laissez-les tremper 10 minutes, puis égouttez-les.

### 2. Hacher les amandes

- Hachez grossièrement les **amandes salées**.

### 3. Former les energy balls

- Dans le grand bol, mélangez les **flocons d'avoine**, les **graines de chia**, les **dattes**, les **cranberries**, les **amandes**, le **tahini** et la **cannelle**. Ajoutez-y du miel à votre goût.
- Formez des petites boules avec la pâte obtenue (voir conseil).

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

### 4. Servir

- Servez les **energy balls** sur un plat à service (voir conseil).

**Conseil :** Conservez les energy balls au réfrigérateur, dans un contenant hermétique.

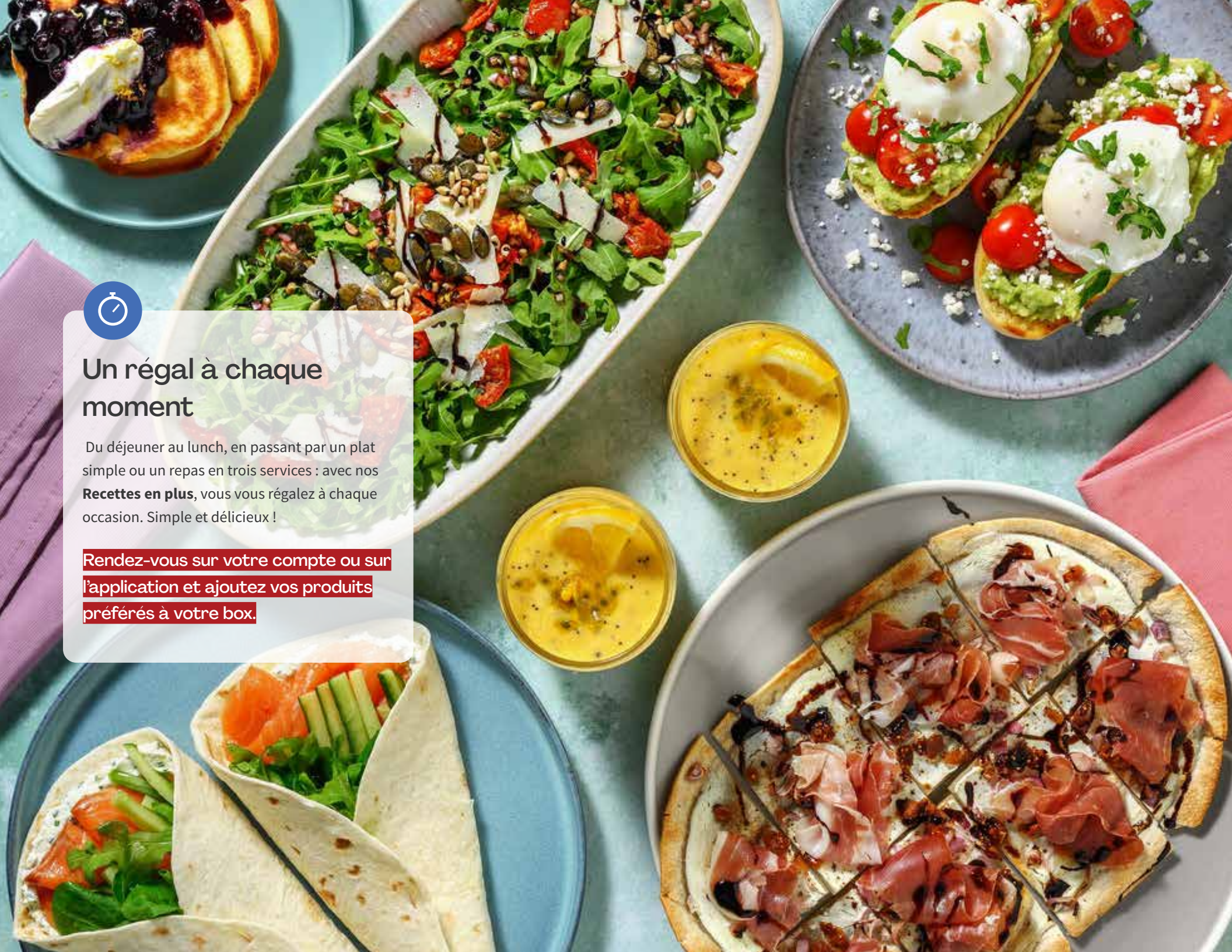
**Bon appétit !**



## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Mixeur plongeant, marmite à soupe avec couvercle

## Ingrédients

Panais* (pièce(s))	3
Carotte* (pièce(s))	5
Pomme de terre (g)	400
Oignon (pièce(s))	2
Gousse d'ail (pièce(s))	3
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	1
Cresson* (g)	20
Amandes grillées et salées (g)	60
À ajouter vous-même	
Huile d'olive (cs)	2
Eau (ml)	750
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	1
Poivre et sel	À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	375 /90
Lipides total (g)	4
Dont saturés (g)	0,5
Glucides (g)	11
Dont sucres (g)	4,1
Fibres (g)	4
Protéines (g)	2
Sel (g)	0,2

## Allergènes

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

# Soupe de panais et carotte

cresson et amandes salées | 4 portions



Durée totale : 45 min.



## 1. Préparer

- Coupez l'**oignon** en dés.
- Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Coupez le **panais**, la **carotte** et les **pommes de terre** en morceaux de 2 cm.

## 2. Cuire les légumes

- Faites chauffer l'huile d'olive dans la marmite à soupe à feu moyen-vif et cuire l'**oignon** et l'**ail** 1 à 2 minutes.
- Ajoutez-y le **panais**, le **carotte**, les **pommes de terre** et les **épices siciliennes** puis faites cuire 3 à 4 minutes. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez-y l'eau et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Laissez mijoter 25 à 35 minutes à feu moyen-doux, à couvert, ou jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.

## 3. Apprêter

- Pendant ce temps, déchirez le **cresson** (éventuellement avec des ciseaux) et hachez les **amandes**.
- Lorsque les **légumes** sont tendres, mixez-les au mixeur plongeant. Goûtez, puis assaisonnez éventuellement du sel et du poivre. Ajoutez de l'eau si vous souhaitez éclaircir la **soupe**.

## 4. Servir

- Servez la **soupe** dans des bols ou des assiettes creuses.
- Garnissez des **amandes** et du **cresson**.

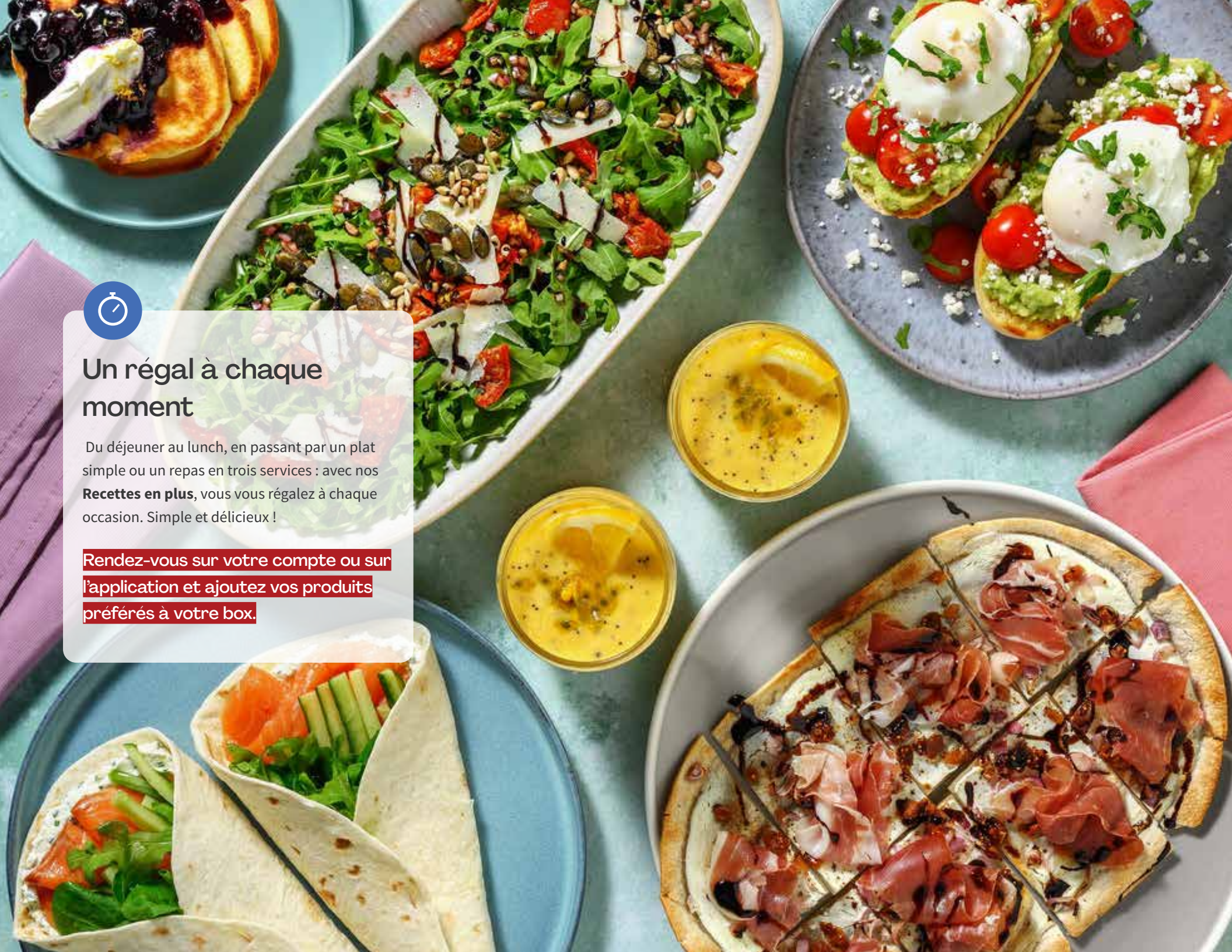
Bon appétit !



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

## Ustensiles

Papier aluminium, poêle

## Ingrédients

Tortillas (pièce(s))	4
Avocat (pièce(s))	1
Concombre* (pièce(s))	1
Feta* (g)	50
Roquette et mâche* (g)	40
Épices pour BBQ (sachet(s))	1
Émincé de cuisse de poulet* (g)	100
A ajouter vous-même	
Huile de tournesol (cc)	1
Huile d'olive vierge extra	à votre goût
Poivre et sel	à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2419 /578	762 /182
Lipides total (g)	33	10
Dont saturés (g)	9,1	2,9
Glucides (g)	46	15
Dont sucres (g)	3,3	1
Fibres (g)	6	2
Protéines (g)	22	7
Sel (g)	1,8	0,6

## Allergènes

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

# Wrap au poulet épicé façon BBQ, avocat et feta

roquette, mâche et concombre | 2 portions



Déjeuner Durée totale : 10 min.



### 1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Coupez le **concombre** en deux dans la longueur puis en bâtonnets.
- Coupez l'**avocat** en deux. Retirez-en le noyau et la peau. Détaillez-en la chair en tranches.
- Émiettez la **feta**.

### 2. Cuire le poulet

- Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen.
- Ajoutez-y les **émincés de cuisse de poulet**, les **épices pour BBQ** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) et faites cuire 4 à 6 minutes.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

### 3. Réchauffer

- Pendant ce temps, enveloppez les **tortillas** dans une feuille d'aluminium.
- Réchauffez-les 3 à 4 minutes au four.

### 4. Servir

- Garnissez les **wraps** d'**émincés de poulet**, d'**avocat**, **feta** et **concombre**.
- Dispersez la **roquette** et la **mâche** dessus et arrosez d'huile d'olive vierge extra à votre goût.

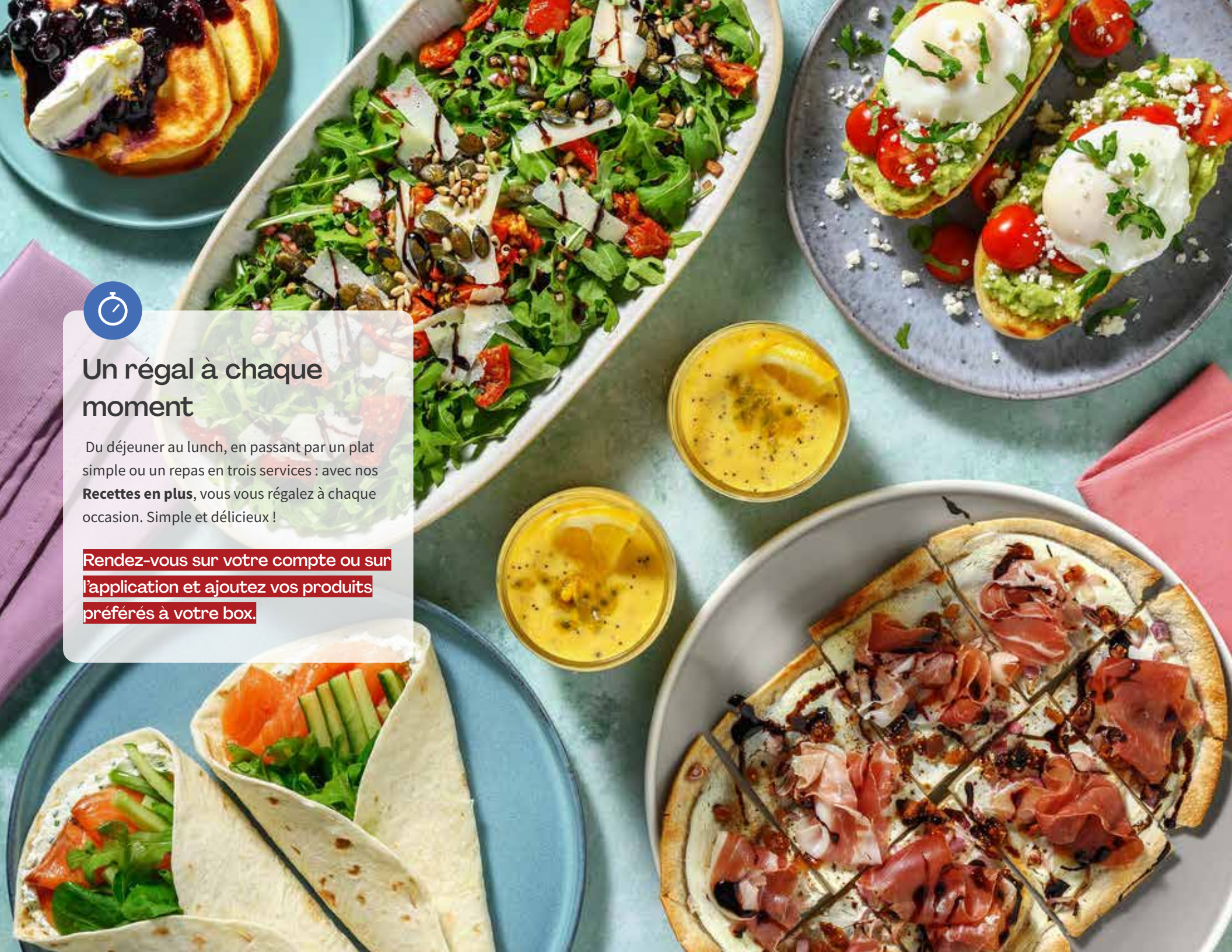
Bon appétit !



## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Poêle, 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.
- Enfourez 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**.

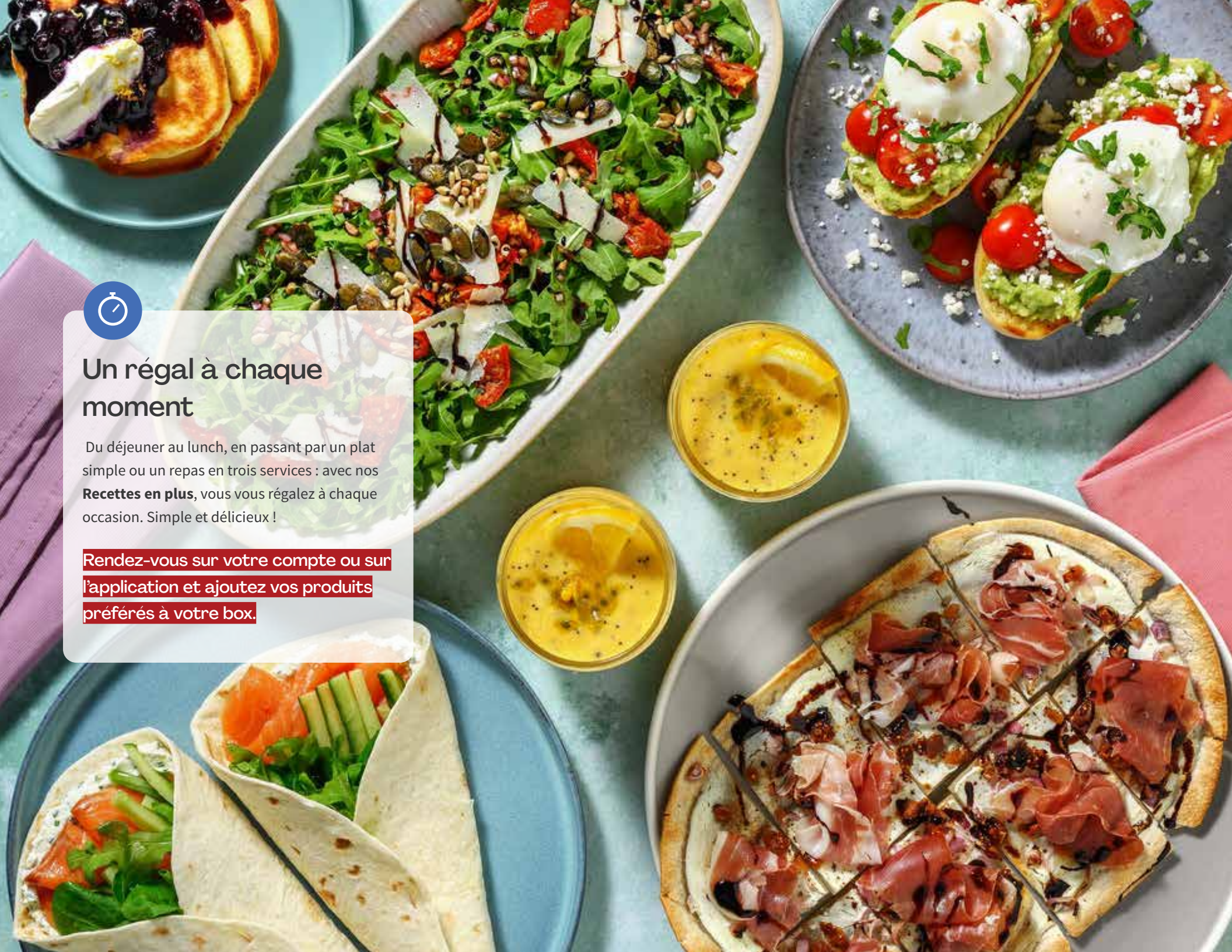
Bon appétit !



## 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, puis pesez-les.

## Ustensiles

Assiette creuse, poêle, fouet

## Ingrédients

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

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

## Allergènes

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

# Pain perdu brioché aux framboises

servi avec du mascarpone, garni de cannelle | 2 portions



Durée totale : 25 min.



### 1. Préparer

- Coupez le **pain brioché** en deux.

### 2. Mélanger

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

### 3. Tremper et cuire

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

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

### 4. Servir

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

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

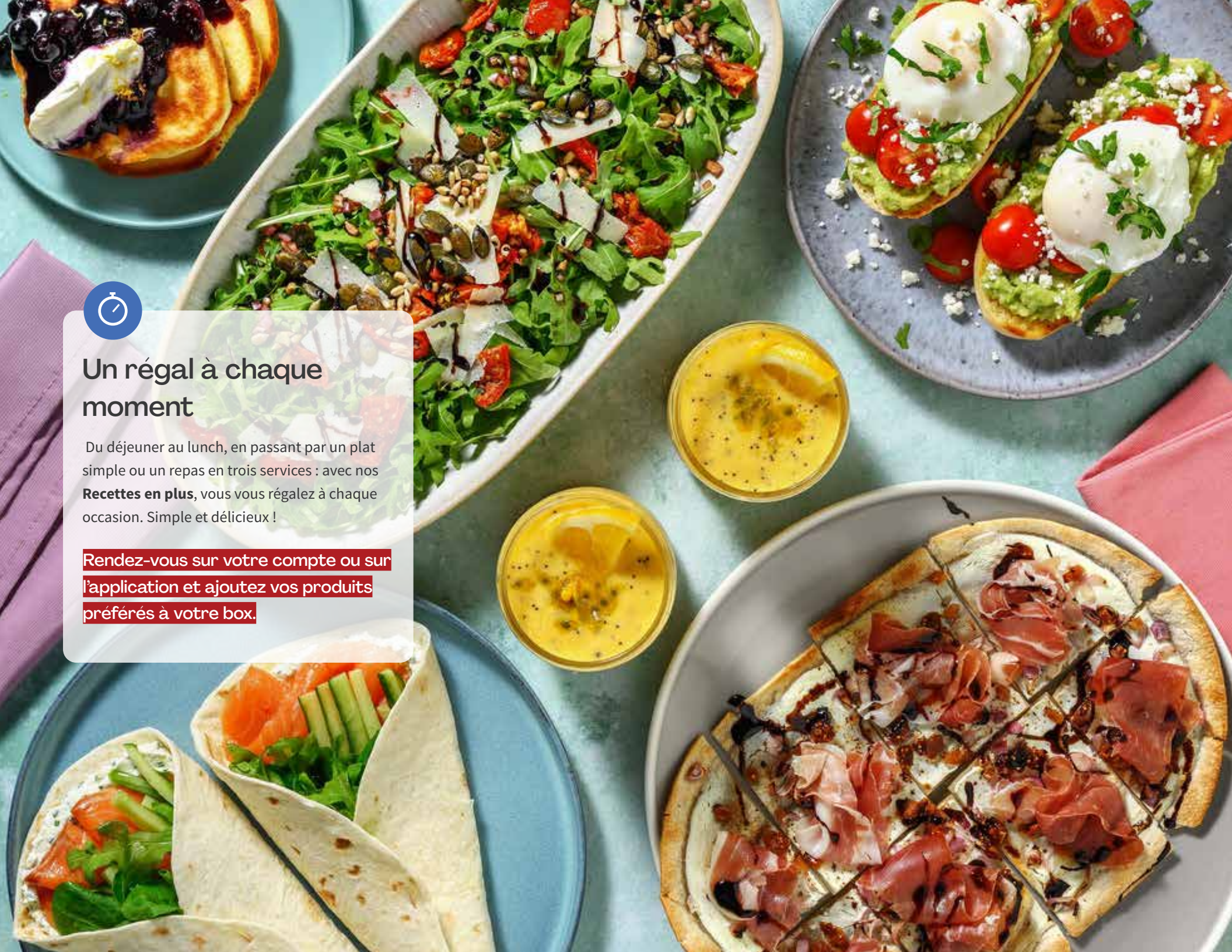
**Bon appétit !**



## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Blender ou mixeur plongeant, bol profond, petit bol

## Ingrédients

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.

# Smoothie Orange Dream

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

Durée totale : 10 min.



### 1. Préparer

- Coupez l'**orange** en deux et pressez-la au-dessus du petit bol.

### 2. Coupez les fruits

- Épluchez le **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. Mixer

- 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. Servir

- Versez le **smoothie** dans 2 verres.
- Garnissez des **graines de chia**.

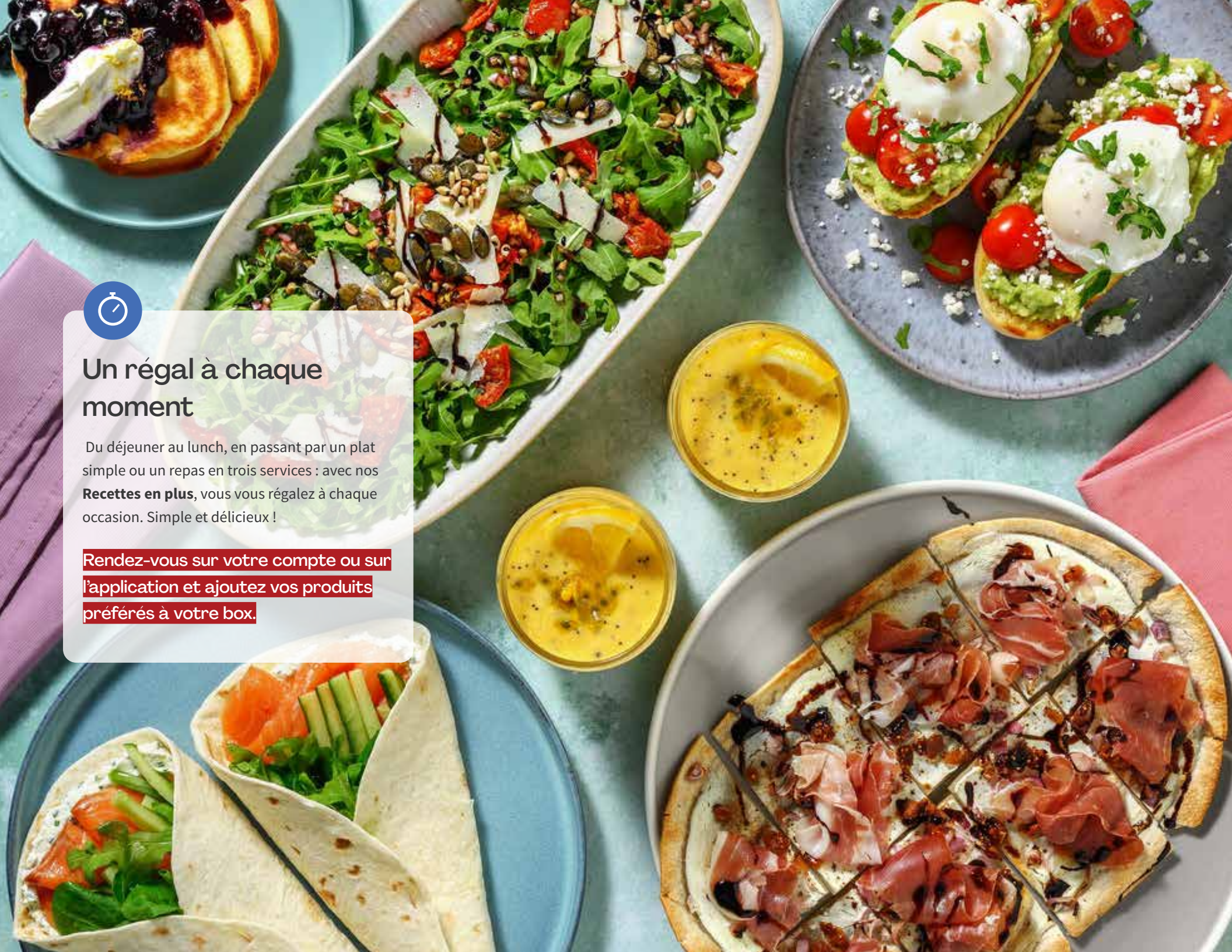
**Bon appétit !**



## 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))	4
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)	2306 / 551	803 / 192
Lipides total (g)	27	9
Dont saturés (g)	3,4	1,2
Glucides (g)	58	20
Dont sucres (g)	11,6	4
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	18	6
Sel (g)	1,9	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 **mélange de crudités** avec la mayonnaise ordinaire, le vinaigre de vin blanc, le sucre, la moitié de la **coriandre** et la moitié de la **mayo à la sriracha**.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût. Mélangez bien et réservez jusqu'au service.
- 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**.

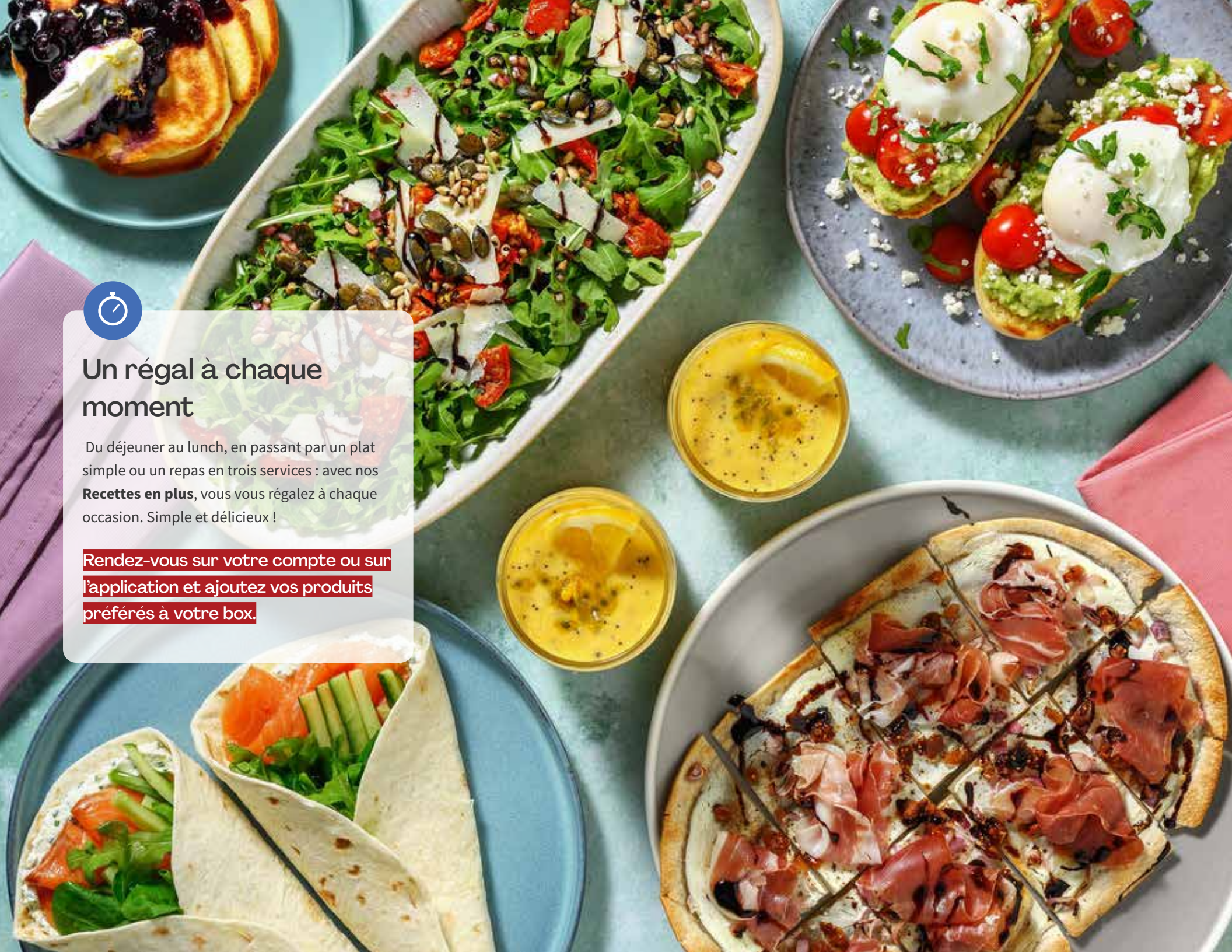
Bon appétit !



## 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

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

## Ingrédients

Filet de poulet* (pièce(s))	3
Chapelure panko (g)	50
Épices pili-pili (cc)	3
Chutney de mangue* (g)	40
Crème aigre bio* (g)	50
Mayo à la sriracha* (g)	50

### A ajouter vous-même

Mayonnaise [végétale] (cs)	2
Huile d'olive (cs)	2
Sambal Lucullus (cc)	1
Poivre et sel	À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	993 /237
Lipides total (g)	15
Dont saturés (g)	2,4
Glucides (g)	11
Dont sucres (g)	3,5
Fibres (g)	1
Protéines (g)	15
Sel (g)	0,5

## Allergènes

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

# Bouchées croustillantes au poulet

dip à la mangue et mayo à la sriracha | 4 portions



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



### 1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Ajoutez la mayonnaise au bol.
- Dans l'autre bol, mélangez la **panko** avec les **épices pili-pili** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) et 2 cs d'huile d'olive. Salez et poivrez à votre goût.
- Découpez le **filet de poulet** en morceaux de 3 cm.

### 2. Enfourner le poulet

- Ajoutez le **poulet** au bol contenant la mayonnaise, salez et poivrez à votre goût puis mélangez bien.
- Passez le **poulet** dans la **chapelure panko** en veillant à ce qu'il en soit uniformément recouvert. Déposez-le sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Enfournez le **poulet** 15 à 20 minutes en haut du four, ou jusqu'à ce qu'il soit doré et cuit.

### 3. Préparer le dip de mangue

- Dans le petit bol, mélangez le **chutney de mangue** et la **crème aigre**.
- Ajoutez-y du sambal (ou de la harissa) puis salez et poivrez à votre goût.

### 4. Servir

- Disposez les **bouchées croustillantes au poulet** sur un plat à service.
- Accompagnez du **dip de mangue** et de la **mayo à la sriracha**.

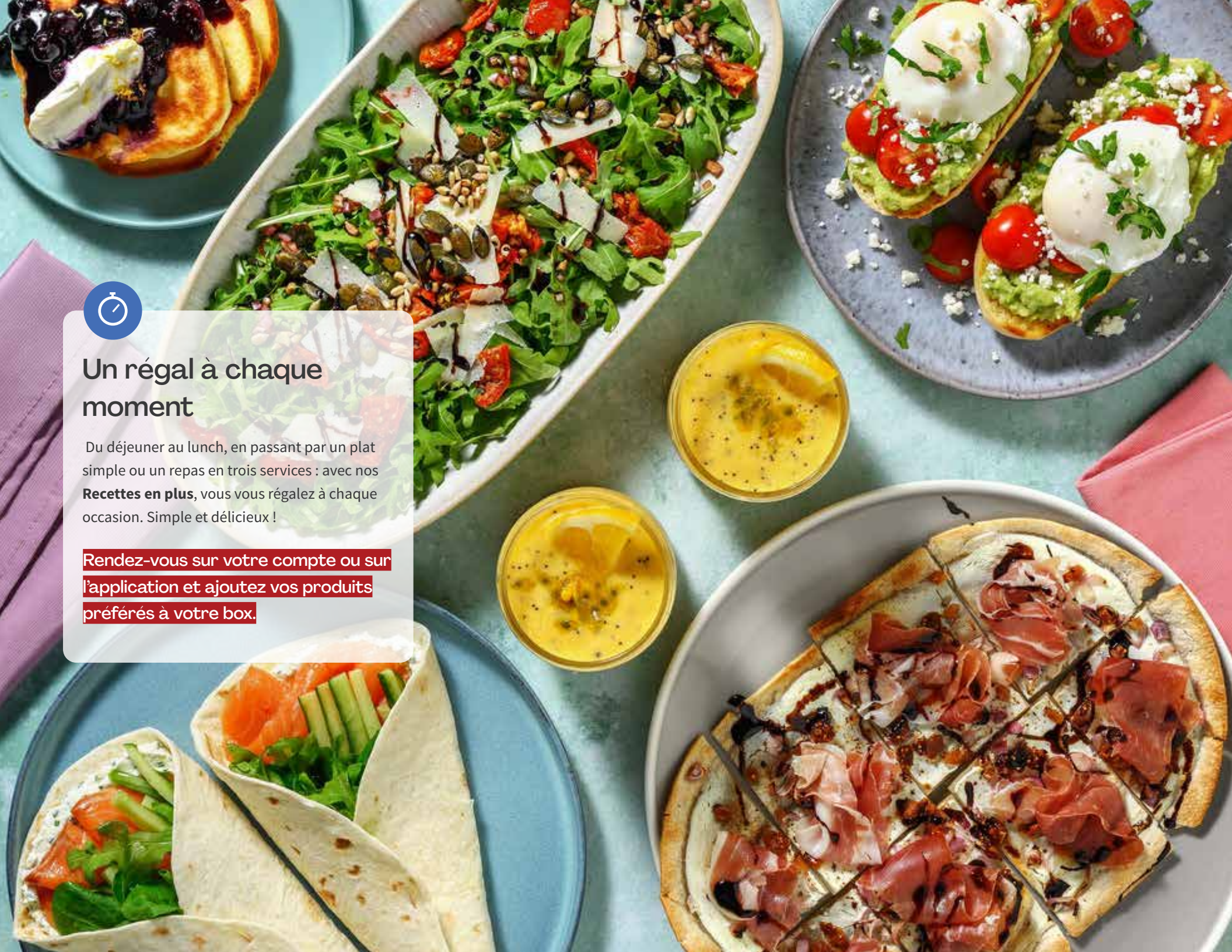
Bon appétit !



## 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
A ajouter vous-même	
Poivre et sel	à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1506 / 360
Lipides total (g)	25
Dont saturés (g)	16,2
Glucides (g)	23
Dont sucres (g)	0,9
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.

# 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.**

