

## 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, plat à four

## Ingrédients

Beurre* (g)	150
Pomme* (pièce(s))	3
Cannelle en poudre (cc)	3
Raisins secs (g)	40
Farine de blé (g)	200
Levure chimique (g)	8
Sucre cristallisé (g)	100
Œuf* (pièce(s))	1
À ajouter vous-même	
Cassonade (cs)	3

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1128 /270
Lipides total (g)	13
Dont saturés (g)	8,1
Glucides (g)	34
Dont sucres (g)	17,8
Fibres (g)	2
Protéines (g)	4
Sel (g)	0,3

## Allergènes

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

# Crumble aux pommes traditionnel

cannelle et raisins secs | 10 parts



Pâtisserie Durée totale : 45 min.



### 1. Préparer

- Préchauffez le four à 180°C.
- Sortez le beurre du réfrigérateur. Pesez-le et coupez-le en dés. Laissez-le ramollir à température ambiante.
- Dans le grand bol, mélangez la **farine**, en veillant à en réserver 1 cs pour l'étape 2, la moitié de la **cannelle**, la **levure chimique**, le **sucre** et le **beurre**. Ajoutez-y l'**œuf** puis pétrissez la pâte à la main et formez-en une boule.
- Formez ensuite de grosses miettes en frottant la **pâte** entre vos doigts. Réservez-les au réfrigérateur.

### 3. Cuire le crumble

- Disposez le mélange à base de **pomme** dans le plat à four et disposez les miettes de pâte par-dessus. Veillez à ce que les **pommes** en soient bien recouvertes.
- Enfouez le **crumble** 30 à 35 minutes, ou jusqu'il soit doré.

### 2. Préparer la garniture

- Épluchez les **pommes**, retirez-en le trognon et coupez-les en petits dés de 2 cm environ.
- Dans le bol, mélangez les dés de **pomme**, les **raisins secs**, le reste de **cannelle**, la **farine** réservée et la cassonade.
- Graissez un plat à four de 20 x 20 cm, ou recouvrez-le de papier sulfurisé.

### 4. Servir

- Laissez refroidir le **crumble** 5 minutes et servez (voir conseil).

**Conseil :** Le crumble aux pommes est délicieux aussi bien chaud que froid. Vous pouvez le conserver jusqu'à une semaine au réfrigérateur et éventuellement le réchauffer 15 minutes au four à +/- 160°C.

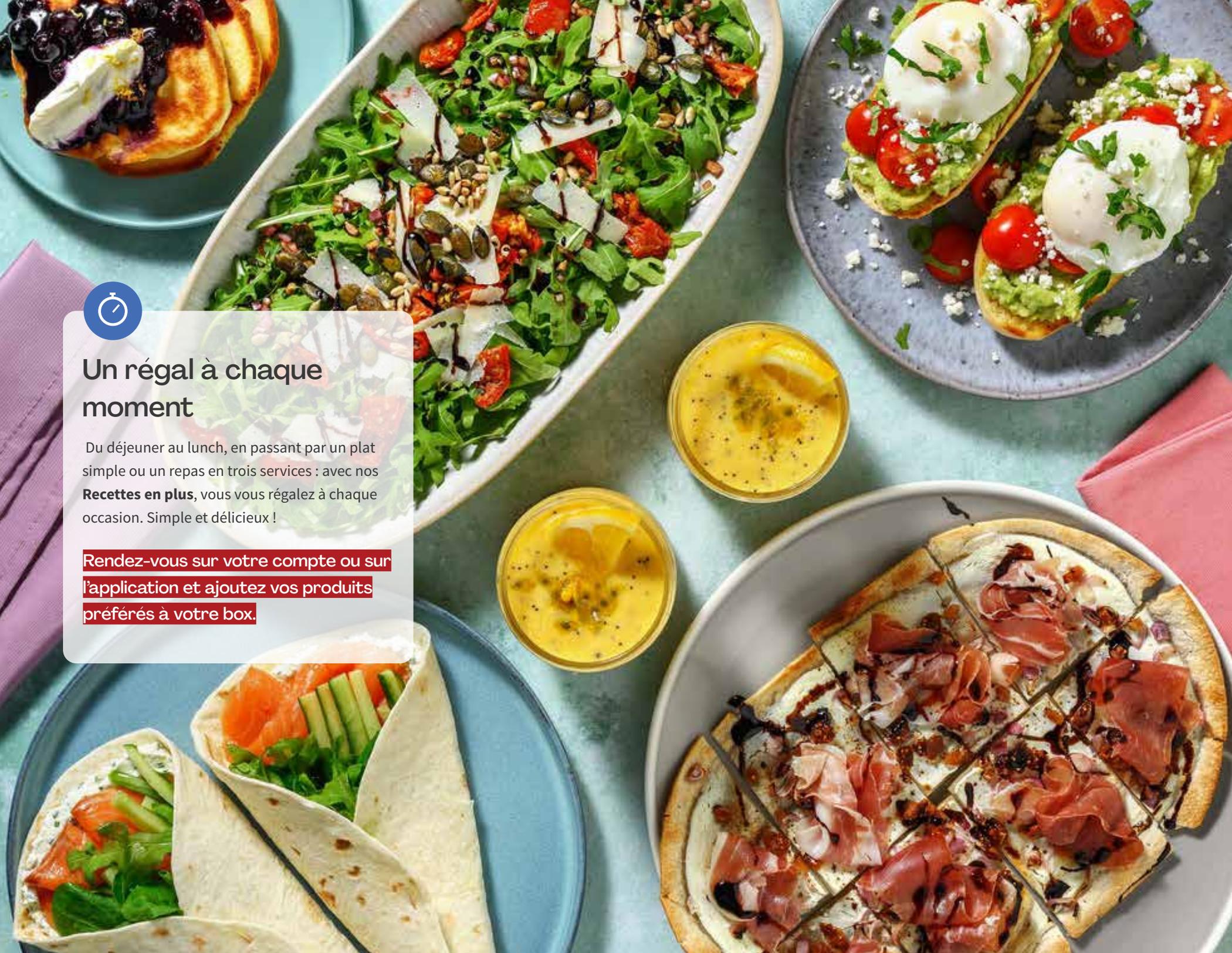
Bon appétit !



## 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

Mixeur à main, grand bol, plat à four, papier sulfurisé

## Ingrédients

Œuf* (pièce(s))	2
Préparation pour brownie (g)	400
Noix concassées (g)	40
Pépites de chocolat au lait (g)	1
Pépites de chocolat blanc (g)	100
À ajouter vous-même	
Eau (ml)	80
Beurre [végétal] (g)	40
Poivre et sel	À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1595 /381
Lipides total (g)	17
Dont saturés (g)	8,6
Glucides (g)	48
Dont sucres (g)	34,1
Fibres (g)	2
Protéines (g)	7
Sel (g)	1,4

## Allergènes

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

# Brownie aérien aux noix

pépites de chocolat au lait et blanc | +/- 9 parts



Pâtisserie Durée totale : 40 – 50 min.



## 1. Préparer

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

**Conseil :** Si vous n'avez pas de moule à cake, utilisez un plat à four rectangulaire.

## 3. Enfourner

- Versez la pâte dans le moule à cake.
- Saupoudrez du reste de **noix** et des **pépites de chocolat blanc et au lait** restantes.
- Enfourez le **brownie** 22 à 25 minutes (voir conseil).
- Le **brownie** est prêt lorsque des fissures se forment sur le dessus.

**Conseil :** Si vous aimez un brownie moelleux, faites-le cuire moins longtemps.

## 2. Préparer la pâte

- Dans le grand bol, battez l'eau, les **œufs**, le beurre et la **préparation pour brownie** en une pâte homogène (voir conseil).
- Ajoutez-y  $\frac{2}{3}$  des **noix** et  $\frac{2}{3}$  des **pépites de chocolat blanc et au lait**.

**Conseil :** Si vous avez un mixeur (à main), utilisez-le pour mélanger la pâte.

## 4. Servir

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

**Conseil :** Utilisez une pique à brochette pour vérifier si le brownie est cuit. Il doit être collant à l'intérieur. Si la pâte est encore trop liquide, enfourez le brownie encore quelques minutes.

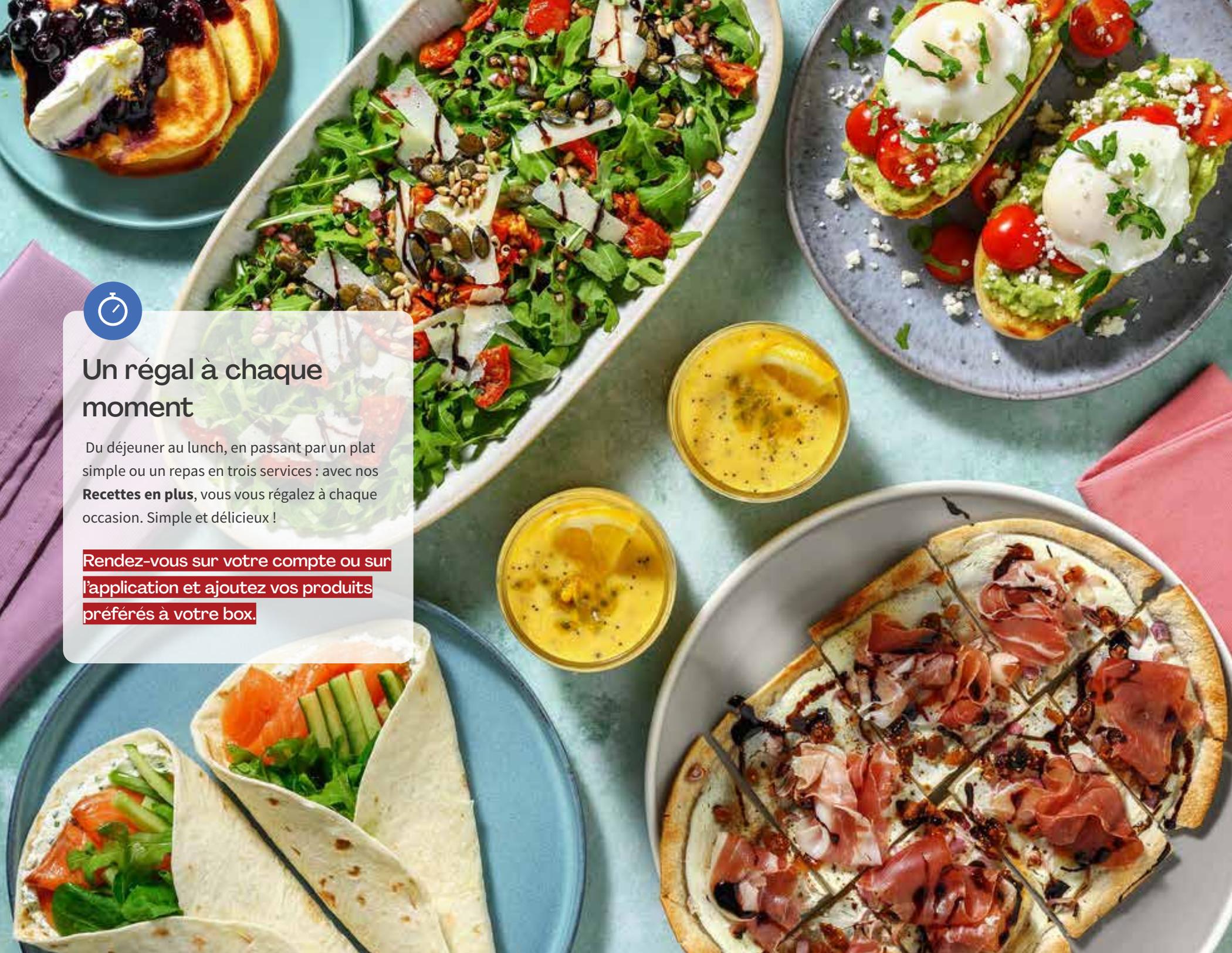
**Bon appétit !**



## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Bol, râpe, bouilloire, grand bol, casserole en inox, bol résistant à la chaleur

## Ingrédients

Morceaux de dattes séchées (g)	80
Carotte* (pièce(s))	1
Noix de pécan concassées (g)	100
Cannelle en poudre (cc)	1½
Pépites de chocolat blanc (g)	100
Raisins secs (g)	40
Flocons d'avoine (g)	150
Pistaches (g)	20
À ajouter vous-même	

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1682 /402
Lipides total (g)	21
Dont saturés (g)	5,1
Glucides (g)	43
Dont sucres (g)	24,9
Fibres (g)	5
Protéines (g)	7
Sel (g)	0,4

## Allergènes

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

# Energy balls à la carotte

dattes, noix de pécan et pistaches | +/- 16 boules



Pâtisserie Durée totale : 25 min.



### 1. Préparer

- Portez de l'eau à ébullition dans une bouilloire ou casserole. Mettez les **morceaux de dattes** et **raisins secs** dans le bol, et versez-y l'eau bouillante.
- Laissez tremper 10 minutes, puis égouttez. Pendant ce temps, râpez finement la **carotte**.
- Hachez finement les **raisins secs**, **morceaux de dattes** et **noix de pécan** et ajoutez-les au grand bol (voir conseil).

**Conseil :** Si vous avez un robot de cuisine, utilisez-le pour y mélanger tous les ingrédients en une masse collante.

### 3. Faire fondre le chocolat

- Portez de l'eau à ébullition dans la casserole en inox.
- Mettez les **pépites de chocolat** dans le bol en verre (résistant à la chaleur) plus grand que la casserole.
- Disposez le bol sur la casserole et faites-y fondre le **chocolat** en remuant en continu.
- Pendant ce temps, concassez finement les **pistaches**.
- Trempez ensuite les **energy balls** dans le **chocolat** et saupoudrez-les de **pistaches** (voir conseil).

**Conseil :** Les energy balls sont déjà assez sucrées naturellement avec les dattes et les raisins. Vous pouvez éventuellement omettre le chocolat pour en faire un en-cas encore plus sain !

### 2. Former les boules

- Ajoutez la **carotte**, l'**avoine** et la **cannelle** au grand bol et mélangez bien.
- Formez de petites boules à la main (voir conseil).

**Conseil :** Si la pâte est encore un peu collante, mettez-la brièvement au réfrigérateur pour qu'elle durcisse. Vous pourrez ainsi former plus facilement les boules.

### 4. Servir

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

**Conseil :** Conservez les energy balls dans une boîte hermétique jusqu'à 3 jours au réfrigérateur.

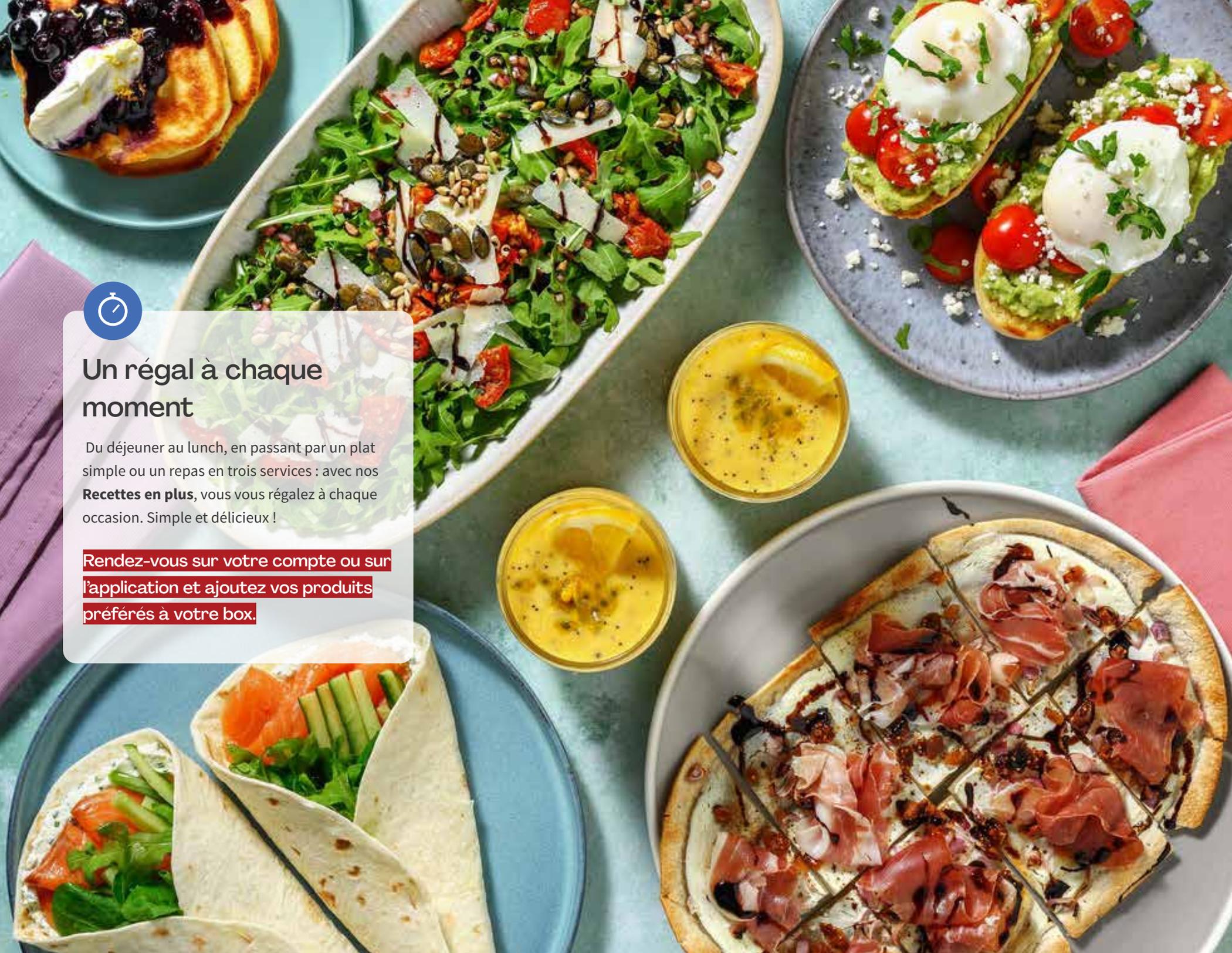
**Bon appétit !**



## 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, bol profond, grand bol, rouleau à pâtisserie, petit bol, fouet, zesteur

## Ingrédients

Farine d'épeautre (g)	260
Levure chimique (g)	8
Raisins secs (g)	40
Lait battu bio* (ml)	150
Crème fraîche liquide* (ml)	200
Mascarpone* (g)	100
Confiture de myrtilles (g)	60
Citron* (pièce(s))	¼
À ajouter vous-même	
Beurre [végétal] (g)	70
Sucre (g)	55
Sel (pincée)	1

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1282 /306
Lipides total (g)	17
Dont saturés (g)	10,7
Glucides (g)	34
Dont sucres (g)	14,6
Fibres (g)	1
Protéines (g)	4
Sel (g)	0,9

## Allergènes

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

# Scones garnis de "clotted cream" maison

raisins secs & confiture de myrtilles | +/- 10 scones



Pâtisserie Durée totale : 40 min.



### 1. Préparer la pâte

- Préchauffez le four à 200°C.
- Sortez le beurre du réfrigérateur et pesez-en la quantité indiquée.
- Dans le grand bol, mélangez la **farine** avec la **levure chimique**, 40 g de sucre et 1 pincée de sel.
- Mélangez-y le beurre en malaxant à la main jusqu'à obtenir des grosses miettes.
- Ajoutez le **lait battu** et les **raisins secs**, et pétrissez jusqu'à obtention d'une pâte compacte.

### 2. Former les scones

- Saupoudrez un peu de **farine** sur votre plan de travail pour que la pâte n'accroche pas. Étalez la pâte pour obtenir une épaisseur de 1,5 à 2 cm.
- Formez des cercles de 4 à 5 cm de diamètre dans la pâte avec un moule ou un verre, puis disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Enfourez les **scones** 10 à 15 minutes, ou jusqu'à formation d'une croûte légèrement dorée. Surveillez-en bien la cuisson et contrôlez les **scones** au bout de 10 minutes.

### 3. Préparer la garniture

- Dans le bol profond, ajoutez la **crème fraîche liquide** et 15 g de sucre. Mélangez au fouet ou mixeur (à main) jusqu'à obtenir une crème fouettée ferme.
- Prélevez le zeste du **citron**. Pressez ¼ du **citron** dans le petit bol.
- Ajoutez la crème fouettée, le zeste de **citron** et le **mascarpone** au bol et mélangez bien au fouet (voir conseil).
- Mélangez la **confiture de myrtilles** et le jus de **citron** dans le petit bol. Réservez les deux bols au réfrigérateur jusqu'au service.

**Conseil :** Vous préparez ici une "clotted cream" maison avec de la crème fraîche et du mascarpone. Ajoutez-y un peu de sucre glace si vous la trouvez trop acide.

### 4. Servir

- Laissez bien refroidir les **scones**.
- Présentez-les ensuite sur un plat et accompagnez de la **clotted cream maison** et de la **confiture de myrtilles**.

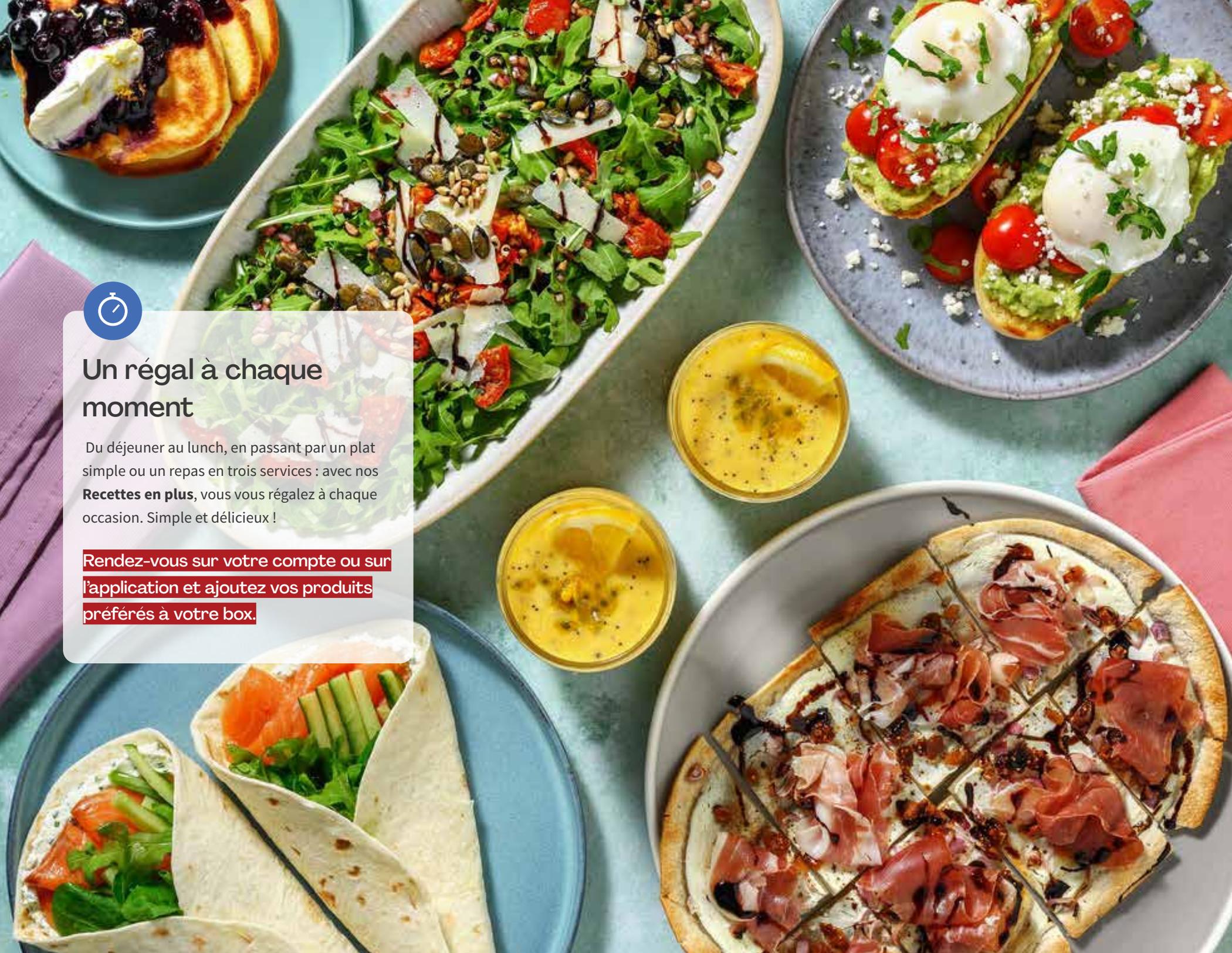
Bon appétit



## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Moule à cake de 25 cm de longueur, grand bol, mixeur à main, papier sulfurisé, casserole en inox, piques à brochettes, bol résistant à la chaleur

## Ingrédients

Banane (pièce(s))	3
Pépites de chocolat au lait (g)	200
Noisettes (g)	20
Préparation pour banana bread (g)	400
À ajouter vous-même	
Huile de tournesol (ml)	100
Eau (ml)	90

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1405 /336
Lipides total (g)	17
Dont saturés (g)	5,4
Glucides (g)	40
Dont sucres (g)	25,1
Fibres (g)	1
Protéines (g)	5
Sel (g)	0,5

## Allergènes

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

# Banana bread au chocolat

## chocolat au lait et noisettes | +/- 10 tranches



Pâtisserie Durée totale : 60 – 70 min.



### 1. Préparer

- Préchauffez le four à 160°C.
- Écrasez 2 **bananes** finement à la fourchette (voir conseil). Coupez la 3e en deux dans la longueur. Réservez-la.
- Graissez le moule à cake, ou recouvrez-en l'intérieur de papier sulfurisé.

**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 également les réduire en purée avec un mixeur plongeant ou un robot de cuisine.

### 3. Cuire

- Mélangez les **noisettes** et le reste des **pépites de chocolat** à la pâte. Ajoutez la moitié de la pâte au bol contenant le **chocolat** fondu et mélangez bien.
- Versez d'abord la **pâte au chocolat** dans le moule à cake puis la pâte nature (aux **noisettes** et **pépites de chocolat**). Remuez brièvement avec une pique à brochette ou un couteau dans la pâte pour obtenir un effet marbré après la cuisson.
- Placez les 2 moitiés de **banane** sur le dessus et enfoncez-les légèrement dans la pâte en veillant à ce qu'elles restent visibles.
- Enfourez le **banana bread** 45 à 55 minutes.

### 2. Faire fondre et mixer

- Portez un fond d'eau à ébullition dans la casserole en inox. Placez un bol résistant à la chaleur dessus en vous assurant-vous qu'il ne touche pas l'eau.
- Faites fondre 50 g de **chocolat au lait** dans le bol. Une fois entièrement fondu, laissez-le refroidir un peu.
- Dans le grand bol, mélangez la **banane** écrasée avec la **préparation pour banana bread**, l'eau et l'huile de tournesol. Mixez le tout au fouet, ou au mixeur à main, jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
- Concassez grossièrement les **noisettes**.

### 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.

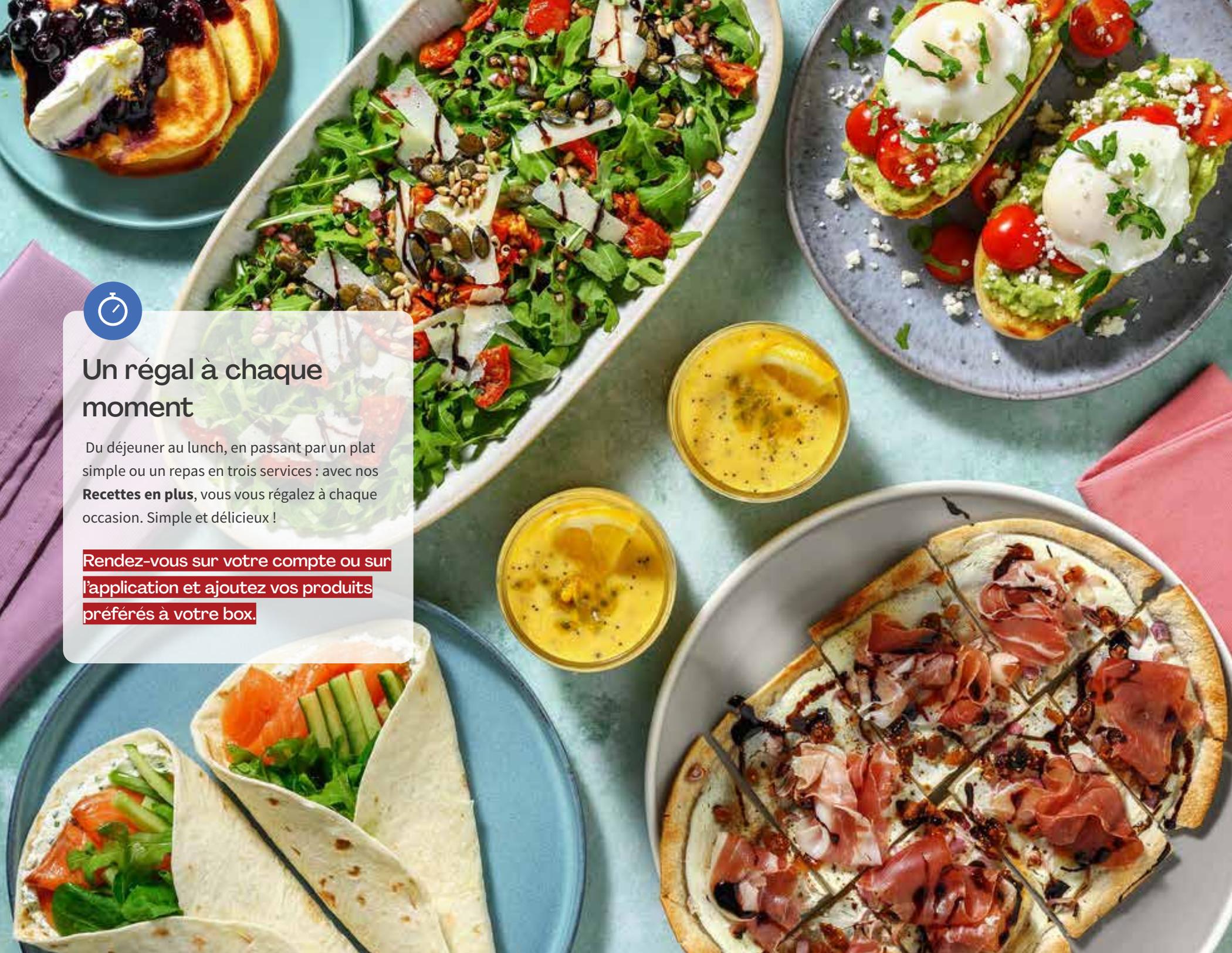
Bon appétit !



## 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

**Ingédients 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 !

# Box de tacos | soirée mexicaine

4 portions | crevettes, viande hachée, guacamole et salsa maison

Durée de préparation : 50 - 60 min.



Crevettes



Coriandre fraîche



Gousse d'ail



Oignon nouveau



Épices mexicaines



Poivron



Concentré de tomate



Viande de porc fermier hachée



Avocat



Citron vert



Mini-tortilla



Crème fraîche épaisse bio



Cheddar râpé



Maïs conserve



Mangue



Tomate



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

2x bol, 2x poêle, 3x petit bol

## Ingrédients pour 4 personnes

Crevettes* (g)	360
Coriandre fraîche* (g)	10
Gousse d'ail (pièce(s))	2
Oignon nouveau* (botte(s))	1
Poivron* (pièce(s))	2
Concentré de tomate (barquette(s))	1
Viande de porc fermier hachée* (g)	300
Avocat (pièce(s))	2
Citron vert* (pièce(s))	2
Mini-tortilla (pièce(s))	12
Crème fraîche épaisse bio* (g)	150
Cheddar râpé* (g)	75
Maïs conserve (g)	140
Mangue* (pièce(s))	1
Tomate (pièce(s))	1
Échalote (pièce(s))	2

### À ajouter vous-même

Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	1
Huile de tournesol (cs)	2
Poivre et sel	À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	618 /148
Lipides total (g)	9
Dont saturés (g)	2,9
Glucides (g)	10
Dont sucres (g)	3,3
Fibres (g)	2
Protéines (g)	7
Sel (g)	0,6

## Allergènes

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



### 1. Préparer le guacamole

- Préchauffez le four à 180°C.
- Taillez la **tomate** en dés. Émincez finement **1 échalote** et **1 gousse d'ail**.
- Coupez l'**avocat** en deux et retirez-en le noyau et la peau. Dans le bol, écrasez la chair de l'**avocat** et pressez-y  $\frac{1}{2}$  **citron vert**.
- Ajoutez-y la **tomate**, l'**échalote** et l'**ail**. Salez et poivrez puis mélangez bien.



### 4. Préparer les crevettes en sauce crémeuse

- Dans la poêle, faites chauffer 1 cs d'huile de tournesol à feu moyen-vif. Ajoutez le reste de la partie blanche de l'**oignon nouveau** puis faites cuire 2 à 3 minutes.
- Ajoutez les **crevettes**, le reste d'**épices mexicaines** et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.
- Ajoutez 50 g de **crème fraîche** et le reste de **coriandre**. Salez et poivrez.
- Coupez la moitié du **citron vert** restant en quartiers et réservez-les. Pressez l'autre moitié au-dessus de la poêle.



### 2. Préparer la salsa à la mangue

- Épluchez la **mangue** et taillez-la en dés.
- Émincez finement le reste d'**échalote** et d'**ail**.
- Ciselez finement la **coriandre**.
- Dans l'autre bol, mélangez la **mangue**, l'**échalote**, l'**ail** et la moitié de la **coriandre**. Pressez-y  $\frac{1}{2}$  **citron vert** puis salez et poivrez.



### 5. Préparer les garnitures

- Enfourez les **tortillas** 2 à 4 minutes.
- Présentez le **cheddar** et le reste de **crème fraîche** dans des petits bols séparés.



### 3. Cuire la viande hachée

- Coupez le **poivron** en dés. Émincez finement l'**oignon nouveau** et réservez-en la partie verte dans un petit bol pour la proposer en garniture à table.
- Dans la poêle, faites chauffer 1 cs d'huile de tournesol à feu moyen-vif et cuire la moitié de la partie blanche de l'**oignon nouveau** 2 à 3 minutes.
- Ajoutez-y la **viande hachée** et poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes en l'émiettant. Ajoutez le **concentré de tomate**, le **poivron**, 1 sachet d'**épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) et la sauce soja.
- Égouttez le **maïs**, ajoutez-le à la poêle avec 2 cs d'eau puis laissez mijoter 6 à 8 minutes. Salez et poivrez.



### 6. Servir

- Disposez la **viande hachée** et les **crevettes** sur des plats à service séparés au centre de la table.
- Faites de même avec le **guacamole**, la **salsa de mangue**, les **tortillas**, la **crème fraîche**, le **cheddar**, la partie verte de l'**oignon nouveau** et les quartiers de **citron vert**.
- Laissez chacun composer ses **tacos** et dégustez !

Bon appétit !

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Mixeur (plongeant) avec bol profond

## Ingrédients

Mangue* (pièce(s))	2
Yaourt entier bio* (g)	100
Lait demi-écrémé bio* (ml)	200
Noix de coco râpée (g)	10

### À ajouter vous-même

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

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

## Allergènes

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

# Smoothie façon lassi à la mangue

au yaourt entier | 2 portions



Petit-déj Durée totale : 10 min.



## 1. Préparer

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

## 2. Mixer

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

## 3. Apprêter

- Ajoutez du miel à votre goût au **smoothie**.

## 4. Servir

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

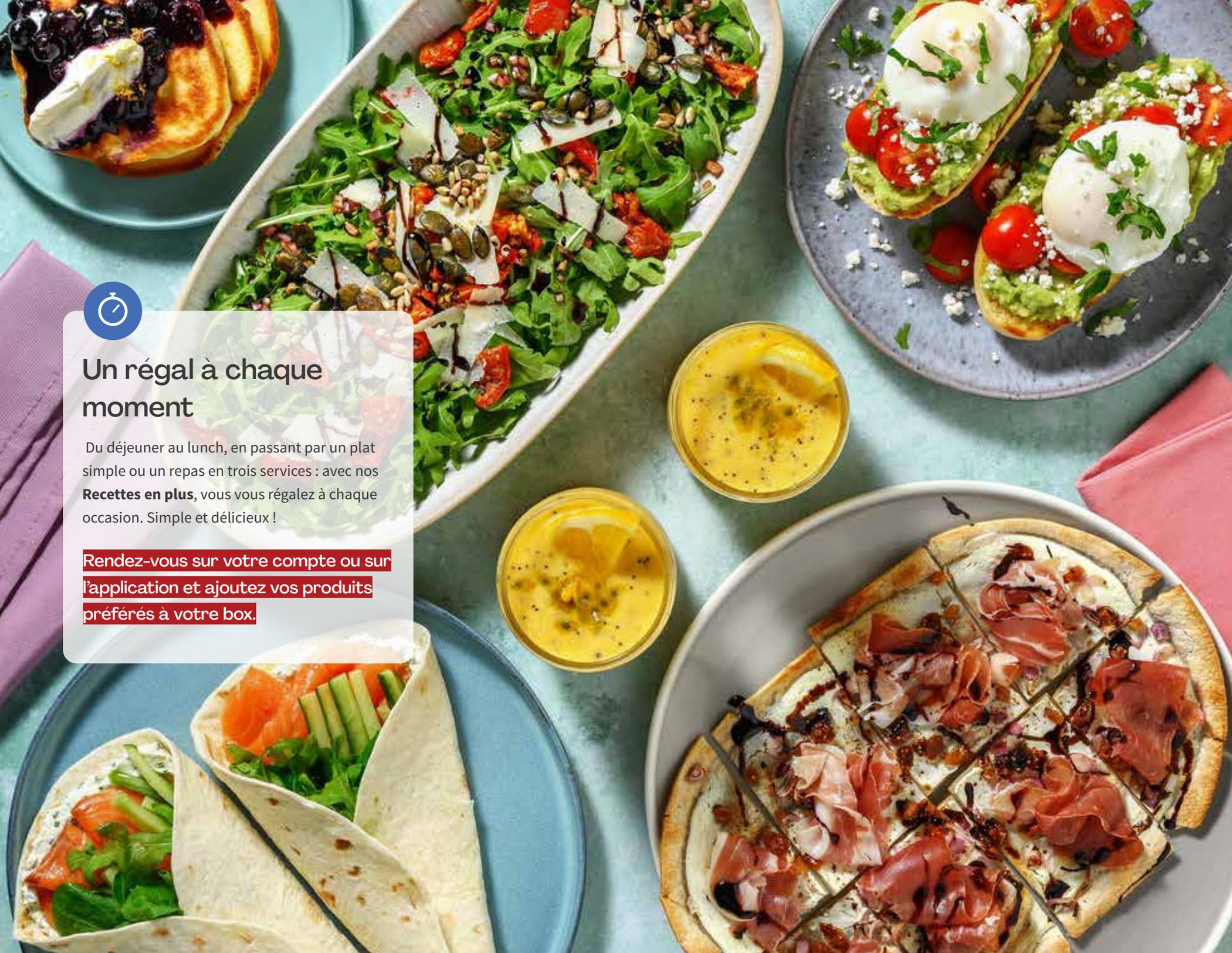
Bon appétit !



## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, assiette, petit bol, poêle

## Ingrédients

Mini-tortilla (pièce(s))	4
Œuf* (pièce(s))	4
Tomate (pièce(s))	2
Coriandre fraîche* (g)	10
Fromage grec* (g)	100
Avocat (pièce(s))	1
Citron vert* (pièce(s))	1
Épices mexicaines (sachet(s))	1
À ajouter vous-même	
Huile d'olive (cs)	1
Huile d'olive vierge extra (cs)	1
Poivre et sel	à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3113 /744	746 /178
Lipides total (g)	54	13
Dont saturés (g)	15,6	3,7
Glucides (g)	36	9
Dont sucres (g)	5,7	1,4
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	30	7
Sel (g)	2,6	0,6

## Allergènes

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

# Petit-déjeuner de tortillas à l'avocat et œuf au plat salsa de tomate et fromage grec | 2 portions



Petit-déj Durée totale : 15 min.



### 1. Préparer la salsa

- Préchauffez le four à 180°C.
- Coupez la **tomate** en dés.
- Ciselez finement la **coriandre**. Coupez le **citron vert** en 6 quartiers.
- Dans le bol, mélangez l'huile d'olive vierge extra, la **tomate**, la **coriandre** et le jus de 2 quartiers de **citron vert**. Salez et poivrez à votre goût, puis réservez.

### 2. Cuire les œufs au plat

- Dans la poêle, faites chauffer l'huile d'olive et cuire les **œufs au plat**.
- Déposez les **tortillas** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Arrosez les **tortillas** de quelques gouttes d'eau puis saupoudrez-les de la moitié des **épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.).
- Enfourez les **tortillas** 2 à 4 minutes.

### 3. Préparer les garnitures

- Coupez l'**avocat** en deux et retirez-en le noyau et la peau. Taillez-en la chair en tranches.
- Dans l'assiette, déposez les tranches d'**avocat** et saupoudrez-les du reste d'**épices mexicaines**. Salez et poivrez à votre goût.
- Émiettez le **fromage grec** dans le petit bol.

### 4. Servir

- Servez les **tortillas** sur les assiettes.
- Déposez-y les **œufs au plat**, la **salsa de tomate**, l'**avocat** et le **fromage grec**.
- Accompagnez du reste de quartiers de **citron vert**.

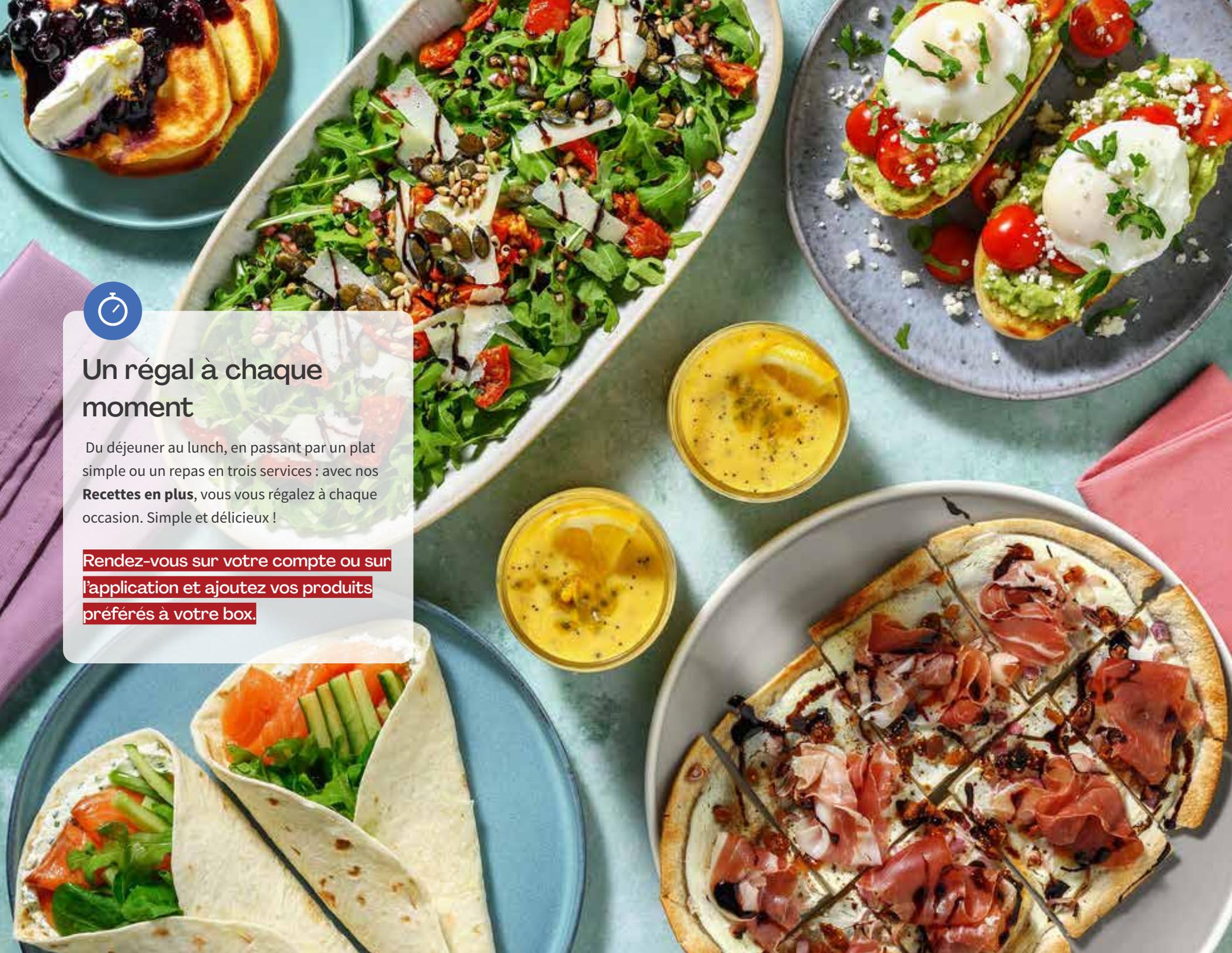
Bon appétit !



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

## Ustensiles

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

## Ingrédients

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

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

## Allergènes

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

# Crevettes marinées façon tandoori

chutney de mangue et citron vert | à partager



Mise en bouche Durée totale : 20 min.



### 1. Préparer la marinade

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

### 2. Faire mariner les crevettes

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

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

### 3. Cuire les crevettes

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

### 4. Servir

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

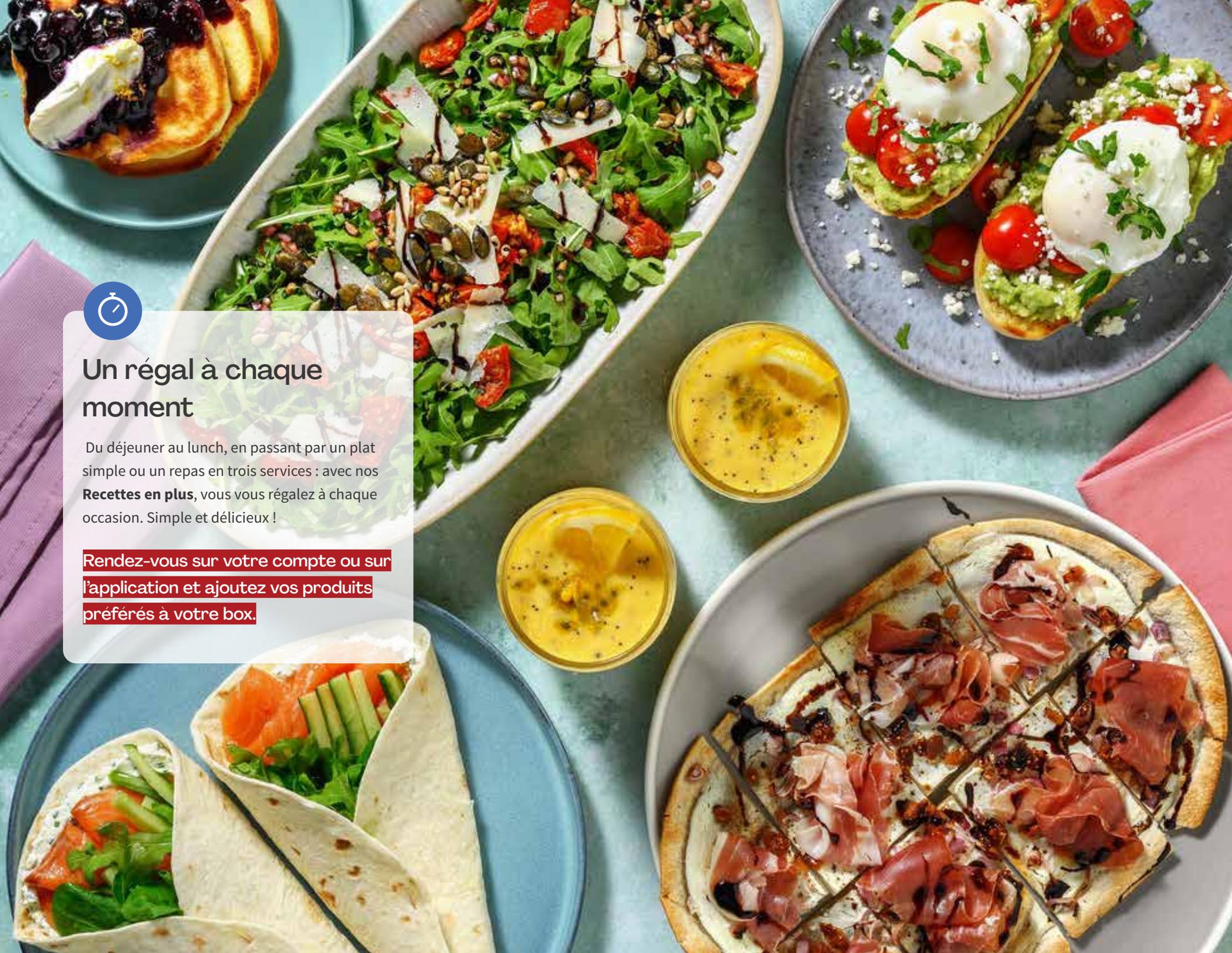
Bon appétit !



## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

## 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 1/2 **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

Bol, poêle, fouet

### Ingrédients

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

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs nutritionnelles

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

### Allergènes

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

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



Pour le weekend | Durée totale : 25 min.



### 1. Préparer

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

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

### 3. Cuire

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

### 2. Préparer la pâte

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

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

### 4. Servir

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

Bon appétit !

### Box Smoothie

Faites le plein de vitamines!

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

### Contact

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

Smoothiebox

## Smoothie very berry

aux myrtilles, framboises et à la banane | 2 portions

5 min.



### Ustensiles

Bol profond, mixeur plongeant

### Ingrédients pour 2 personnes

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

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs Nutritionnelles

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

### Allergènes

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

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

# Green Smoothie Booster

mangue, concombre et épinards | 2 portions

5 min.



## Ustensiles

Blender ou mixeur plongeant, bol profond

## Ingrédients pour 2 personnes

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

### À ajouter vous-même

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs Nutritionnelles

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

## Allergènes

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

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

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

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

# Smoothie mangue-framboise au lait de coco

garni de graines de chia | 2 portions

5 min.



## Ustensiles

Blender ou mixeur plongeant, bol profond, petit bol

## Ingrédients pour 2 personnes

Lait de coco (ml)	250
Framboises* (g)	125
Mangue* (pièce(s))	1
Citron vert* (pièce(s))	½
Graines de chia (g)	10

### À ajouter vous-même

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs Nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1418 / 339	438 / 105
Lipides total (g)	23	7
Dont saturés (g)	18,9	5,8
Glucides (g)	25	8
Dont sucres (g)	20,3	6,3
Fibres (g)	6	2
Protéines (g)	4	1
Sel (g)	0	0

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

Bon appétit !

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, petit bol, marmite à soupe

## Ingrédients

Demi-baguette (pièce(s))	2
Basilic frais* (g)	10
Passata (g)	200
Épices italiennes (sachet(s))	1
Mini-tomates roma (g)	200
Mozzarella* (boule(s))	1
Soupe à la tomate et basilic* (ml)	1000
A ajouter vous-même	
Huile d'olive vierge extra (cs)	1
Poivre et sel	À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	393 /94
Lipides total (g)	4
Dont saturés (g)	1,3
Glucides (g)	10
Dont sucres (g)	2,8
Fibres (g)	1
Protéines (g)	3
Sel (g)	0,8

## Allergènes

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

# Soupe de tomates fraîches avec pain tomate-mozzarella maison

épices italiennes et basilic frais | 3 - 4 portions

**Déjeuner** Durée totale : 20 - 25 min.



### 1. Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Coupez la **demi-baguette** en deux dans la longueur.
- Ciselez finement le **basilic**.
- Dans le petit bol, mélangez la **passata** avec les **épices italiennes**, la moitié du **basilic**, l'huile d'olive vierge extra, du sel et du poivre.

### 3. Enfourner

- Enfournez la **demi-baguette** 6 à 8 minutes, ou jusqu'à ce que la **mozzarella** ait fondu.

### 2. Garnir le pain

- Coupez les **tomates** en deux.
- Déchirez la **mozzarella** en petits morceaux.
- Disposez les moitiés de **pain** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et tartinez la **passata** dessus.
- Garnissez le **pain** de **mozzarella** et **tomate**.

### 4. Servir

- Pendant ce temps, réchauffez la **soupe de tomates** dans la marmite à soupe à feu moyen-vif.
- Garnissez le **pain** du reste de **basilic** puis salez et poivrez à votre goût.
- Coupez le **pain** en tranches et disposez-les sur un grand plat ou une grande assiette.
- Servez la **soupe de tomates** dans des assiettes creuses. Accompagnez du **pain**.

Bon appétit !

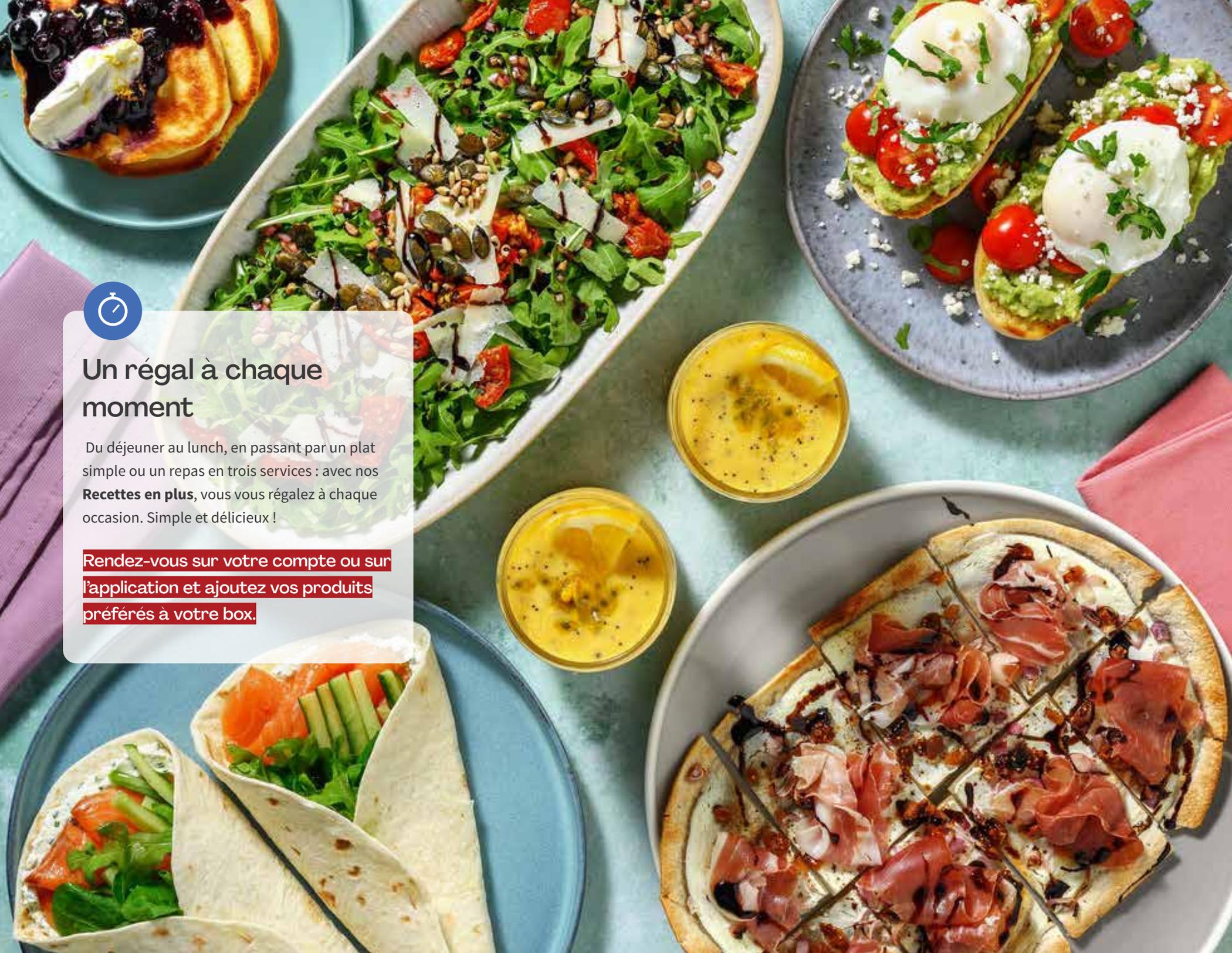




## Un régal à chaque moment

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, marmite à soupe

## Ingrédients

Demi-baguette (pièce(s))	2
Basilic frais* (g)	10
Passata (g)	200
Épices italiennes (sachet(s))	1
Mini-tomates roma (g)	200
Mozzarella* (boule(s))	1
Soupe de tomates et boulettes de viande* (ml)	1000
A ajouter vous-même	
Huile d'olive vierge extra (cs)	1
Poivre et sel	à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	446 /107
Lipides total (g)	5
Dont saturés (g)	2
Glucides (g)	11
Dont sucres (g)	3
Fibres (g)	1
Protéines (g)	4
Sel (g)	0,9

## Allergènes

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

# Soupe de tomate aux boulettes de viande et pain tomate-mozzarella maison

épices italiennes et basilic frais | 3 à 4 portions

**Déjeuner** Durée totale : 20 min.



### 1. Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Coupez la **demi-baguette** en deux dans la longueur.
- Ciselez finement le **basilic**.
- Dans le petit bol, mélangez la **passata** avec les **épices italiennes**, la moitié du **basilic**, l'huile d'olive vierge extra, du sel et du poivre.

### 2. Garnir le pain

- Coupez les **tomates** en deux.
- Déchirez la **mozzarella** en petits morceaux.
- Disposez les moitiés de **pain** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et tartinez la **passata** dessus.
- Garnissez le **pain** de **mozzarella** et **tomate**.

### 3. Enfourner

- Enfournerez la **demi-baguette** 6 à 8 minutes, ou jusqu'à ce que la **mozzarella** ait fondu.

### 4. Réchauffer la soupe et servir

- Pendant ce temps, réchauffez la **soupe** dans la marmite à soupe à feu moyen-vif.
- Garnissez le **pain** du reste de **basilic** puis salez et poivrez à votre goût. Coupez le **pain** en tranches et disposez-les sur un grand plat ou une grande assiette.
- Versez la **soupe** dans des assiettes creuses.
- Accompagnez-la du **pain**.

**Bon appétit !**

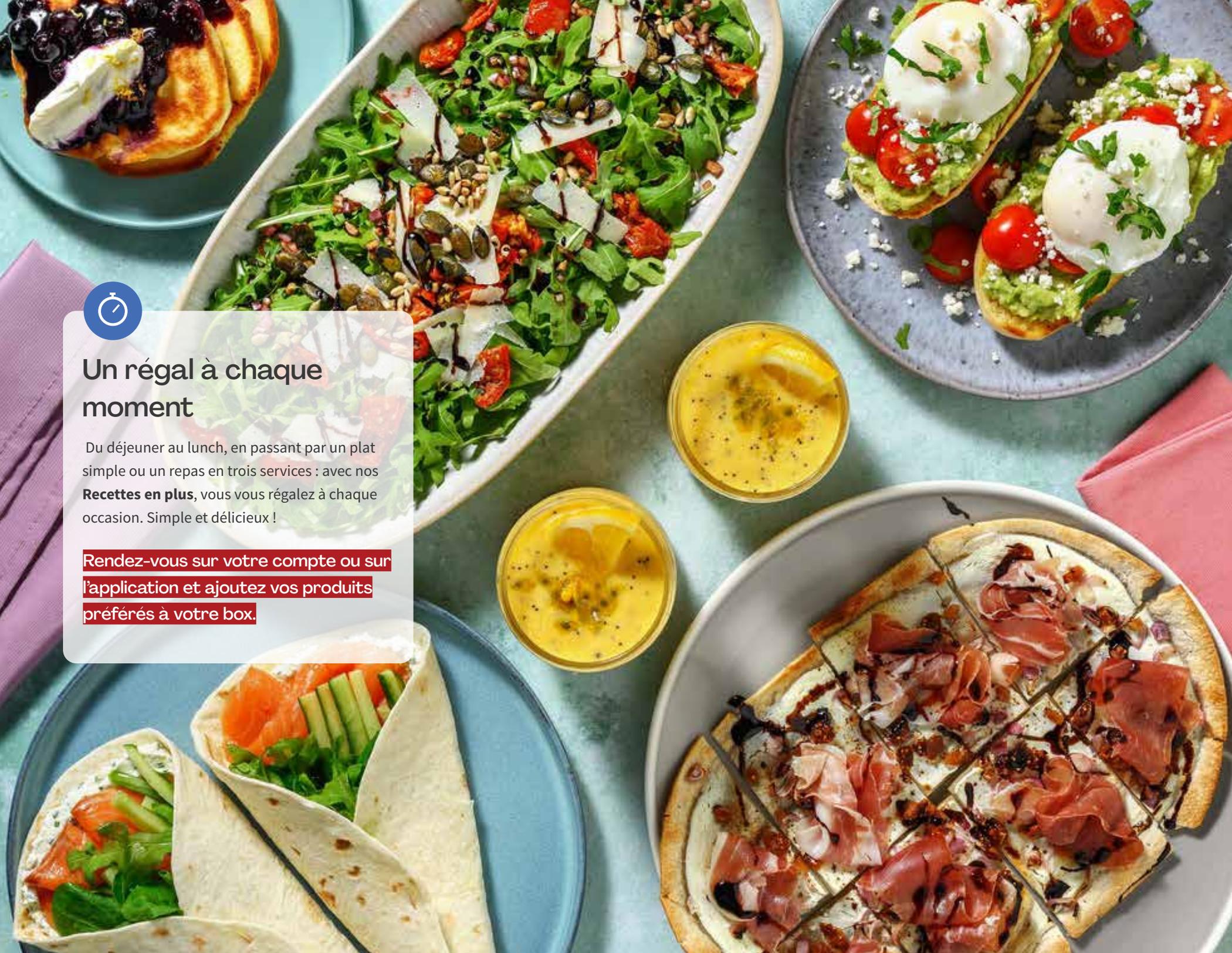




## Un régal à chaque moment

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

Verre, grande casserole, essuie-tout, écumoire, petit bol

## Ingrédients

Ciabatta blanche (pièce(s))	2
Avocat (pièce(s))	1
Œuf* (pièce(s))	4
Saumon fumé à froid* (g)	1
Mayo au citron et poivre noir* (g)	50
Cresson* (g)	20
A ajouter vous-même	
Vinaigre de vin blanc (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)	3062 / 732	877 / 210
Lipides total (g)	46	13
Dont saturés (g)	7,7	2,2
Glucides (g)	40	12
Dont sucres (g)	1,8	0,5
Fibres (g)	3	1
Protéines (g)	36	10
Sel (g)	2,3	0,6

## Allergènes

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

# Toast à l'avocat, saumon fumé et œuf poché

## mayonnaise au citron | 2 portions



Déjeuner Durée totale : 20 - 25 min.



### 1. Préparer l'avocat

- Préchauffez le four à 200°C.
- Coupez l'**avocat** en deux, retirez-en le noyau et la peau. Écrasez-en la chair dans le petit bol avec la **mayonnaise au citron**.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

### 2. Griller le pain

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

### 3. Pocher les œufs

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la grande casserole. Ajoutez-y le vinaigre de vin blanc une fois l'eau bouillante.
- Cassez les **œufs** dans des verres individuels.
- Remuez l'eau pour obtenir un tourbillon.
- Déposez délicatement un **œuf** à la fois dans l'eau et baissez le feu à moyen-doux.
- Faites cuire 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que les blancs d'**œufs** soient pris. Utilisez une écumoire pour retirer délicatement les **œufs** de la casserole et laissez-les reposer sur une assiette recouverte d'essuie-tout.

### 4. Servir

- Servez les **toasts de ciabatta** sur les assiettes et tartinez-les d'**avocat** écrasé.
- Déposez-y le **saumon fumé** ainsi que les **œufs pochés**.
- Garnissez de **cresson**.
- Salez et poivrez à votre goût.

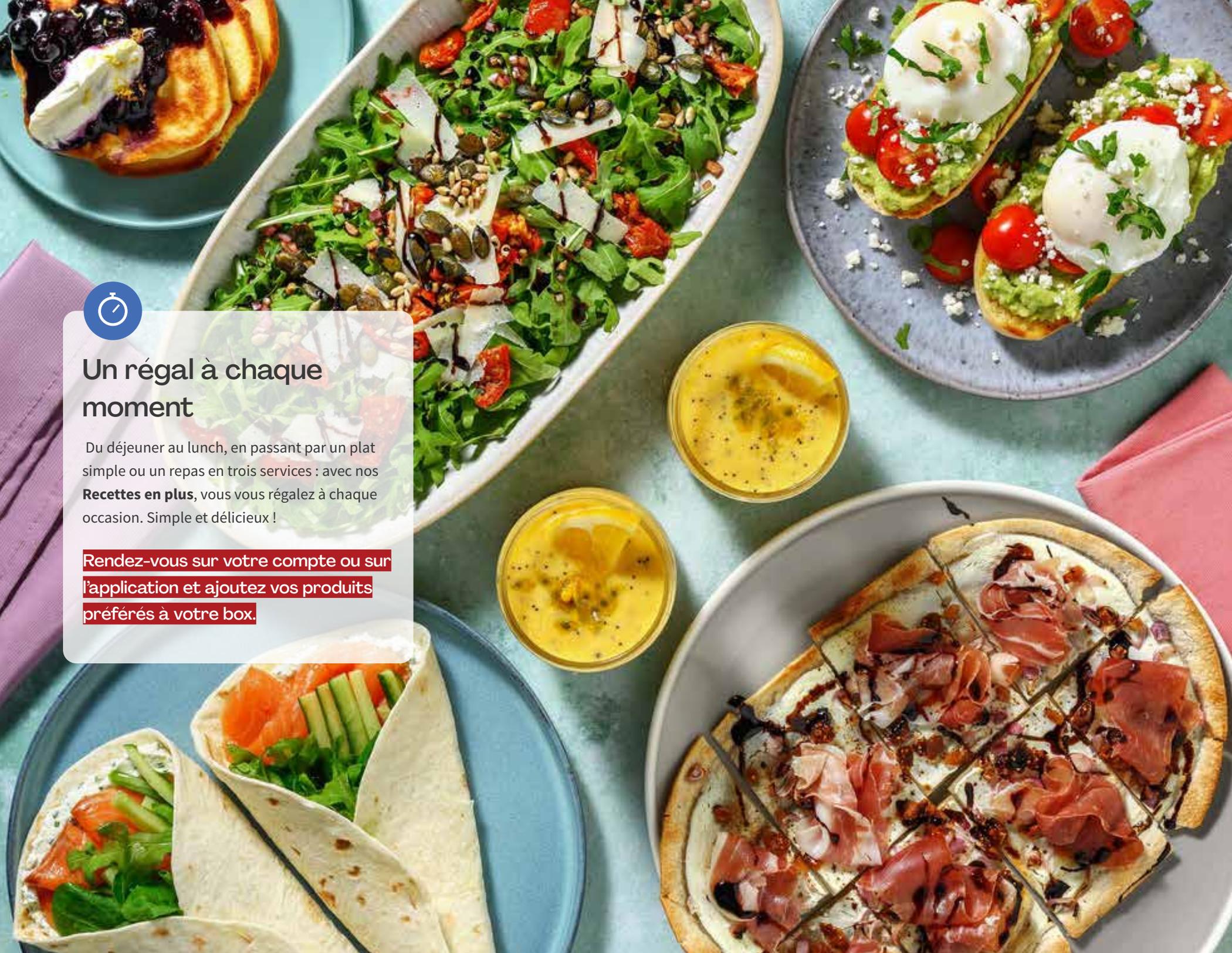
Bon appétit !



## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, casserole en inox, bol résistant à la chaleur

## Ingrédients

Cranberries séchées (g)	20
Pistaches (g)	40
Pépites de chocolat au lait (g)	200
Amandes effilées (g)	20
À ajouter vous-même	
Poivre et sel	à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2355 /563
Lipides total (g)	36
Dont saturés (g)	16,6
Glucides (g)	48
Dont sucres (g)	41,8
Fibres (g)	4
Protéines (g)	9
Sel (g)	0,1

## Allergènes

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

# Mendiants au chocolat

pistaches, cranberries et amandes effilées | à partager



Dessert Durée totale : 75 min.



## 1. Préparer

- Hachez grossièrement les **pistaches**.
- Émincez grossièrement les **cranberries**.

## 2. Faire fondre le chocolat

- Dans la casserole en inox, portez un fond d'eau à ébullition, puis placez un bol résistant à la chaleur par-dessus, en veillant à ce qu'il ne soit pas en contact avec l'eau.
- Ajoutez-y le **chocolat** et remuez jusqu'à ce qu'il fonde.
- Versez le **chocolat** fondu sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et étalez-le en couche uniforme.

## 3. Ajoutez les garnitures

- Répartissez les **pistaches**, **cranberries** et **amandes effilées** sur le **chocolat**. Ajoutez une pincée de sel au goût.
- Placez la plaque de **chocolat** au réfrigérateur.
- Laissez prendre au moins une heure, ou toute la nuit.

## 4. Servir

- Retirez la plaque de **chocolat** du réfrigérateur 5 minutes avant de servir.
- Coupez-la grossièrement en petits morceaux pour former des **mendiants**.

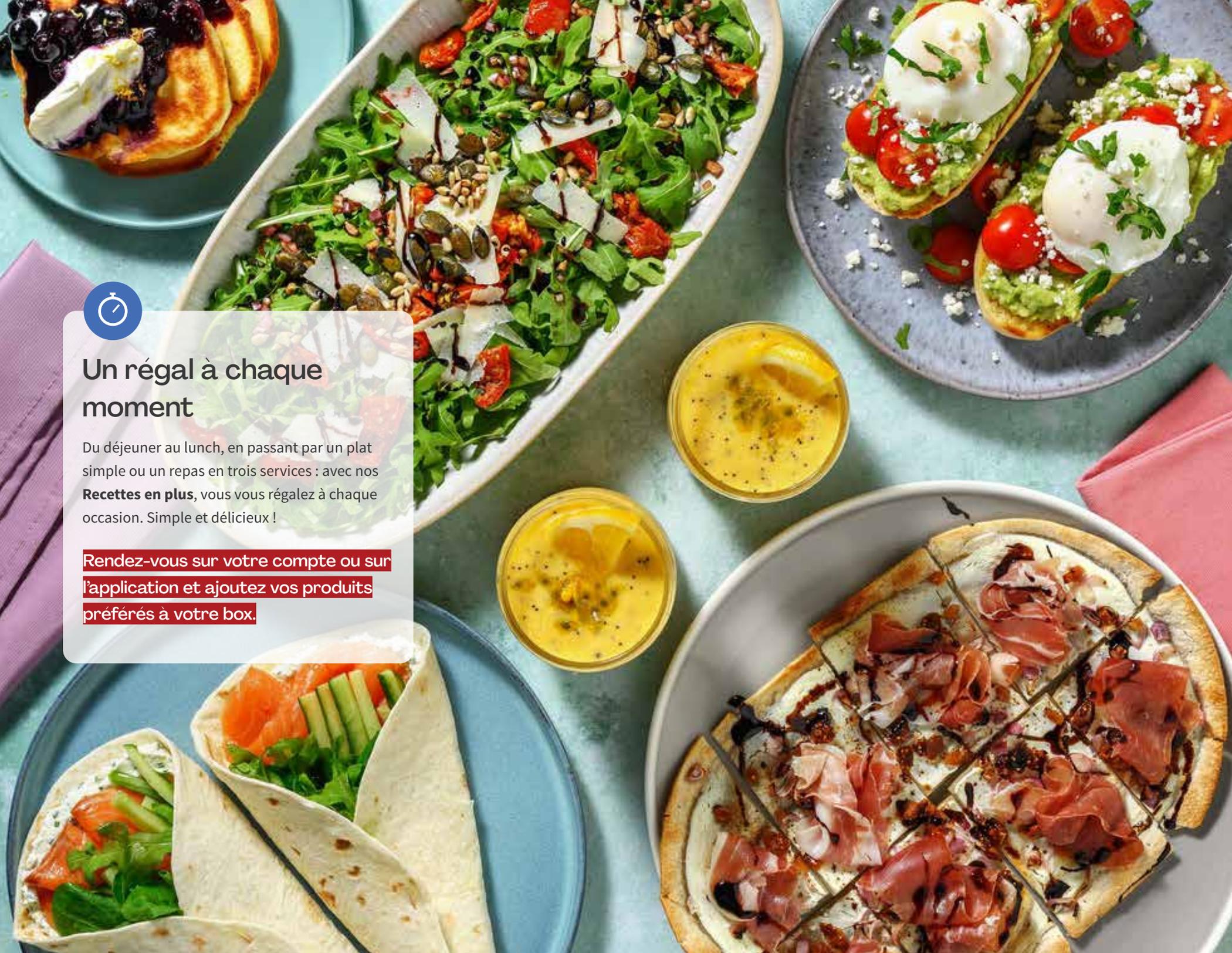
Bon appétit !



## 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 de porc fermier hachée* (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**.

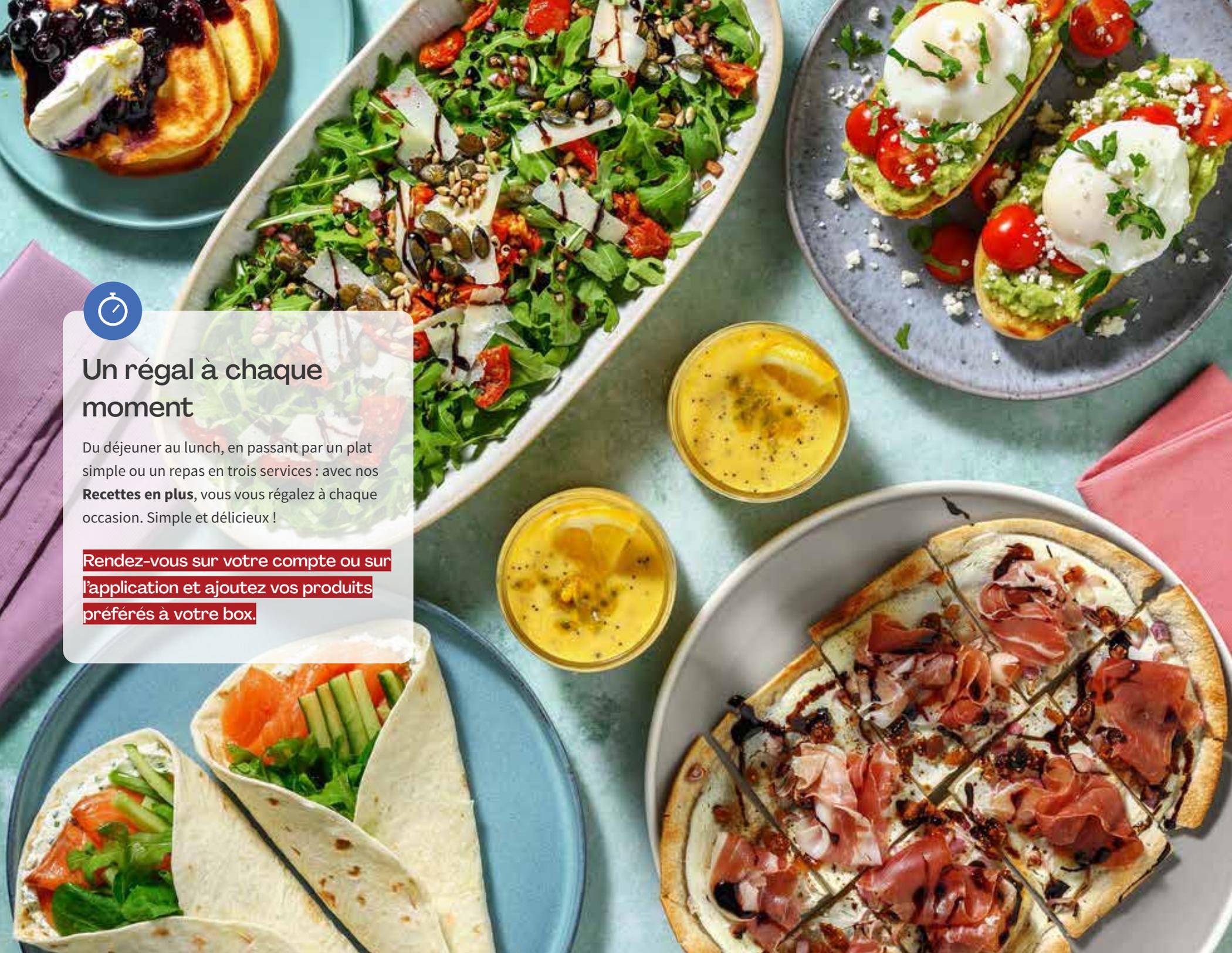
Bon appétit !



## 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.

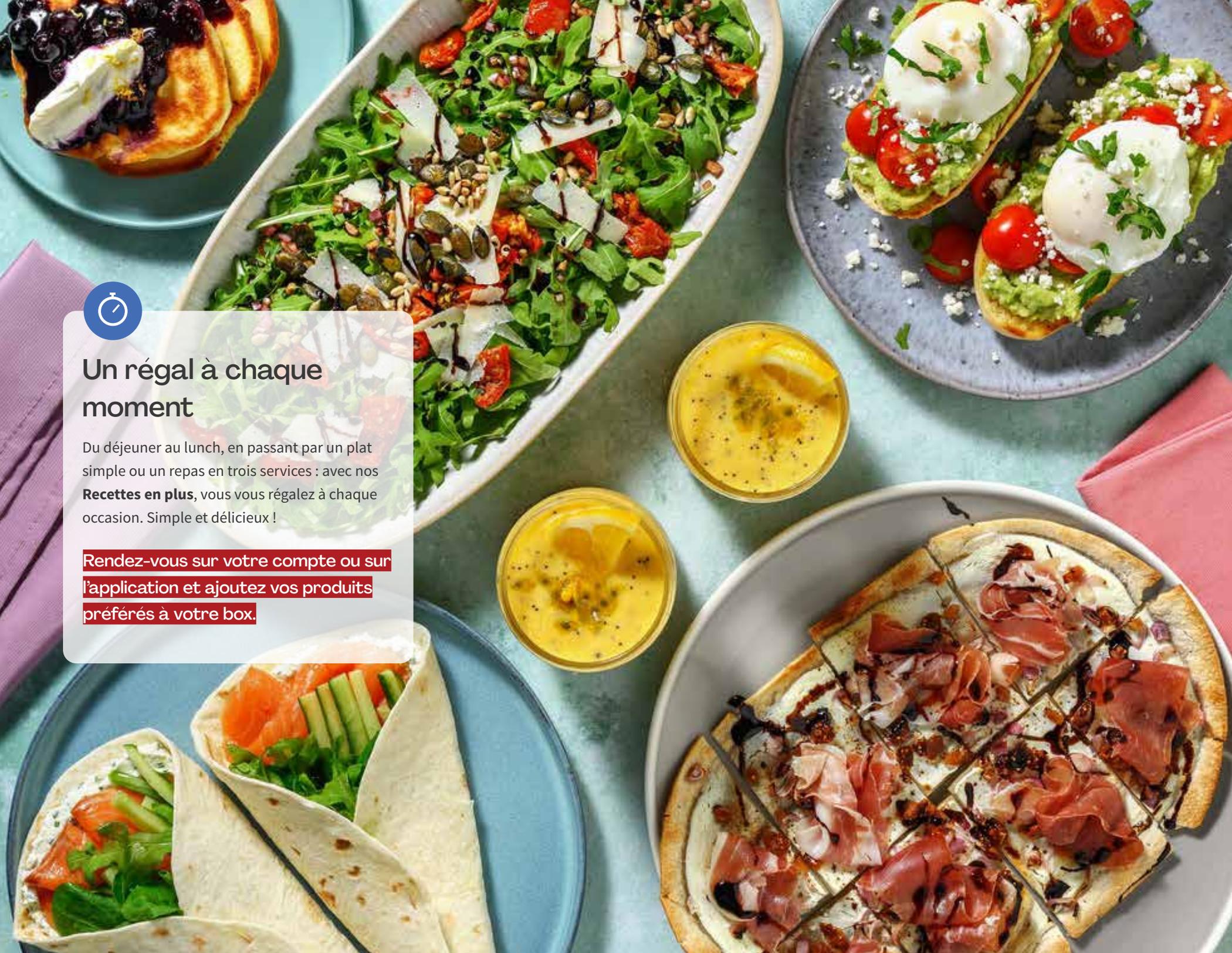
**Bon appétit !**



## 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

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, petit bol

## Ingrédients

Demi-baguette (pièce(s))	2
Basilic frais* (g)	10
Passata (g)	200
Épices italiennes (sachet(s))	1
Mozzarella* (boule(s))	1
Tomate (pièce(s))	2
Soupe au curry rouge* (ml)	1000
A ajouter vous-même	
Huile d'olive vierge extra (cs)	1
Poivre et sel	à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3577 /855	406 /97
Lipides total (g)	42	5
Dont saturés (g)	29,3	3,3
Glucides (g)	94	11
Dont sucres (g)	9,4	1,1
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	28	3
Sel (g)	6,4	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 au curry rouge et baguettes caprese

épices italiennes et basilic frais



Déjeuner Durée totale : 20 min.



### 1. Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Coupez les **demi-baguettes** en deux dans la longueur.
- Ciselez finement le **basilic**.
- Dans le petit bol, mélangez la **passata** avec les **épices italiennes**, la moitié du **basilic**, l'huile d'olive vierge extra, du sel et du poivre.

### 2. Ajouter les garnitures

- Coupez la **tomate** en dés.
- Déchirez la **mozzarella** en petits morceaux.
- Disposez les **demi-baguettes** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et tartinez-y la **sauce tomate**.
- Garnissez le **pain** de **mozzarella** et **tomate**.

### 3. Enfourner

- Enfournes les **demi-baguettes** 8 à 10 minutes, ou jusqu'à ce que la **mozzarella** ait fondu.

### 4. Servir

- Garnissez les **demi-baguettes** du reste de **basilic** puis salez et poivrez à votre goût.
- Coupez les **demi-baguettes** en tranches et disposez-les sur un grand plat ou une grande assiette.
- Servez.

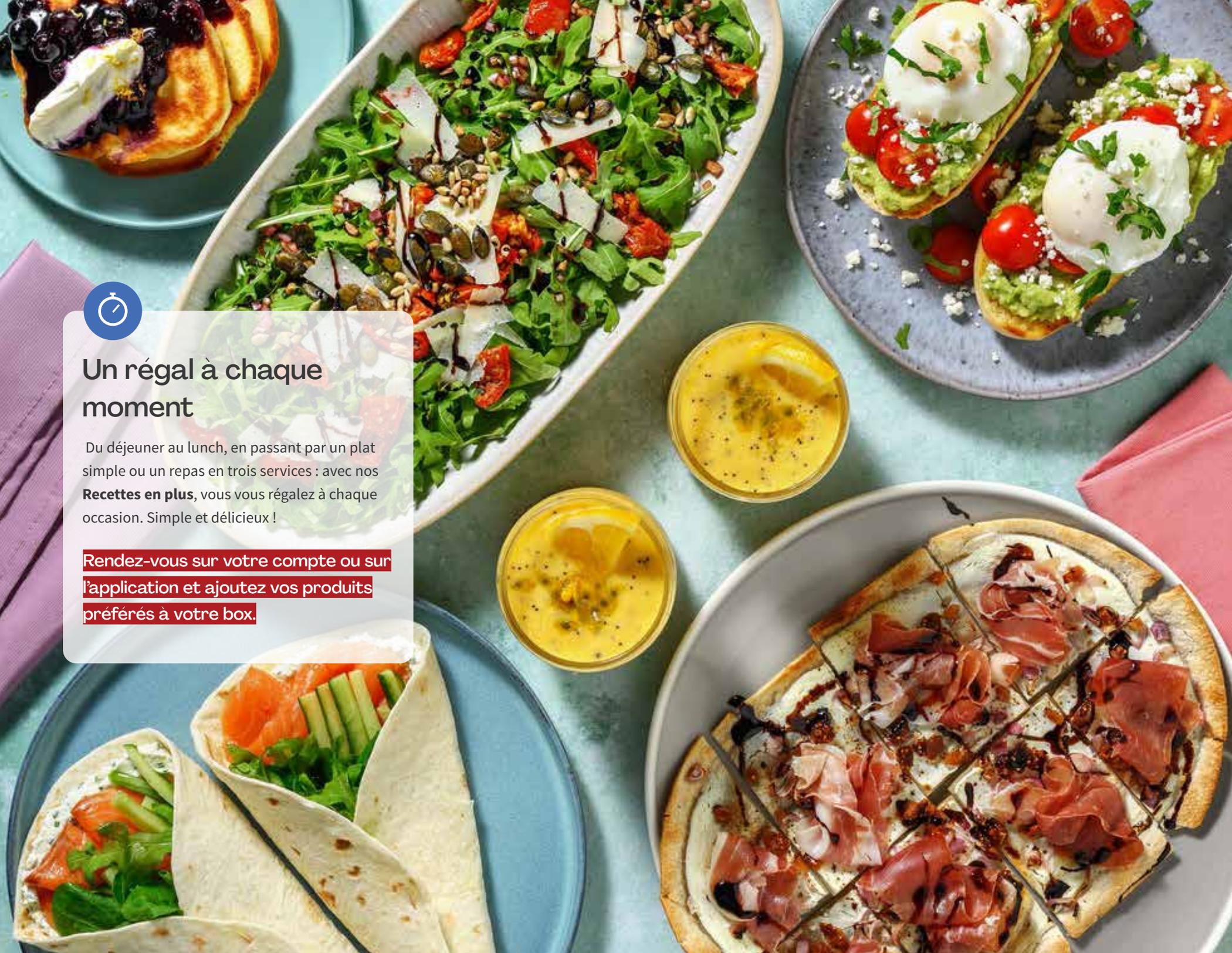
Bon appétit !



## 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, bol mélangeur, rouleau à pâtisserie, casserole en inox, poêle

## Ingrédients

Farine de blé (g)	200
Yaourt à la grecque* (g)	350
Levure chimique (g)	16
Gousse d'ail (pièce(s))	2
Coriandre et menthe fraîches* (g)	20
Chutney de mangue* (g)	160
Garam masala (sachet(s))	½
Soupe dahl à l'indienne* (ml)	1000
À ajouter vous-même	
Beurre [végétal] (cs)	2
Farine	pour les surfaces
Miel [ou alternative vegan] (cs)	½
Vinaigre de vin blanc (cc)	1
Poivre et sel	à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	548 /131
Lipides total (g)	5
Dont saturés (g)	3,8
Glucides (g)	17
Dont sucres (g)	5
Fibres (g)	2
Protéines (g)	4
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.

# Dahl indien accompagné de naan maison

raïta fraîche et chutney de mangue | à partager



Mise en bouche Durée totale : 45 min.



### 1. Préparer la pâte

- Dans le bol mélangeur, transférez la **farine**, la **levure chimique**, 230 g de **yaourt à la grecque** et 1/4 cc de sel.
- Pétrissez le tout 1 minute, jusqu'à obtenir une boule de pâte collante (voir conseil).
- Réservez.

**Conseil :** La pâte doit être collante, mais facile à manipuler. Si elle est trop sèche, rajoutez un peu de yaourt. Si elle est trop molle, rajoutez un peu de farine.

### 3. Cuire le naan

- Divisez la **pâte** en 6 boules de taille égale.
- Saupoudrez de la farine sur le rouleau à pâtisserie et sur le plan de travail.
- Étalez finement chaque boule au rouleau à pâtisserie pour former des **naans** de 15 à 20 cm de diamètre.
- Faites chauffer une poêle à sec, à feu vif. Lorsqu'elle est bien chaude, faites-y cuire chaque **naan** 2 minutes de chaque côté, jusqu'à ce que des tâches légèrement dorées apparaissent et que le **naan** gonfle.

### 2. Préparer les sauces

- Taillez l'**ail** en fines tranches. Ciselez finement les **herbes fraîches**, en les réservant séparément.
- Dans la casserole en inox, faites fondre le beurre. Hors du feu, ajoutez l'**ail** et la **coriandre**. Mélangez et salez et poivrez à votre goût.
- Dans le bol, mélangez la moitié du **chutney de mangue**, le reste de **yaourt**, le **garam masala** (attention : ça pique ! Dosez-le selon votre goût.), la **menthe**, le vinaigre de vin blanc et le miel. Salez et poivrez à votre goût.

### 4. Servir

- Lorsque les **naans** sont cuits, badigeonnez les du beurre à l'**ail** et à la **coriandre**.
- Servez les **naans** sur les assiettes et accompagnez-les de la sauce au **yaourt** et du **chutney de mangue**.

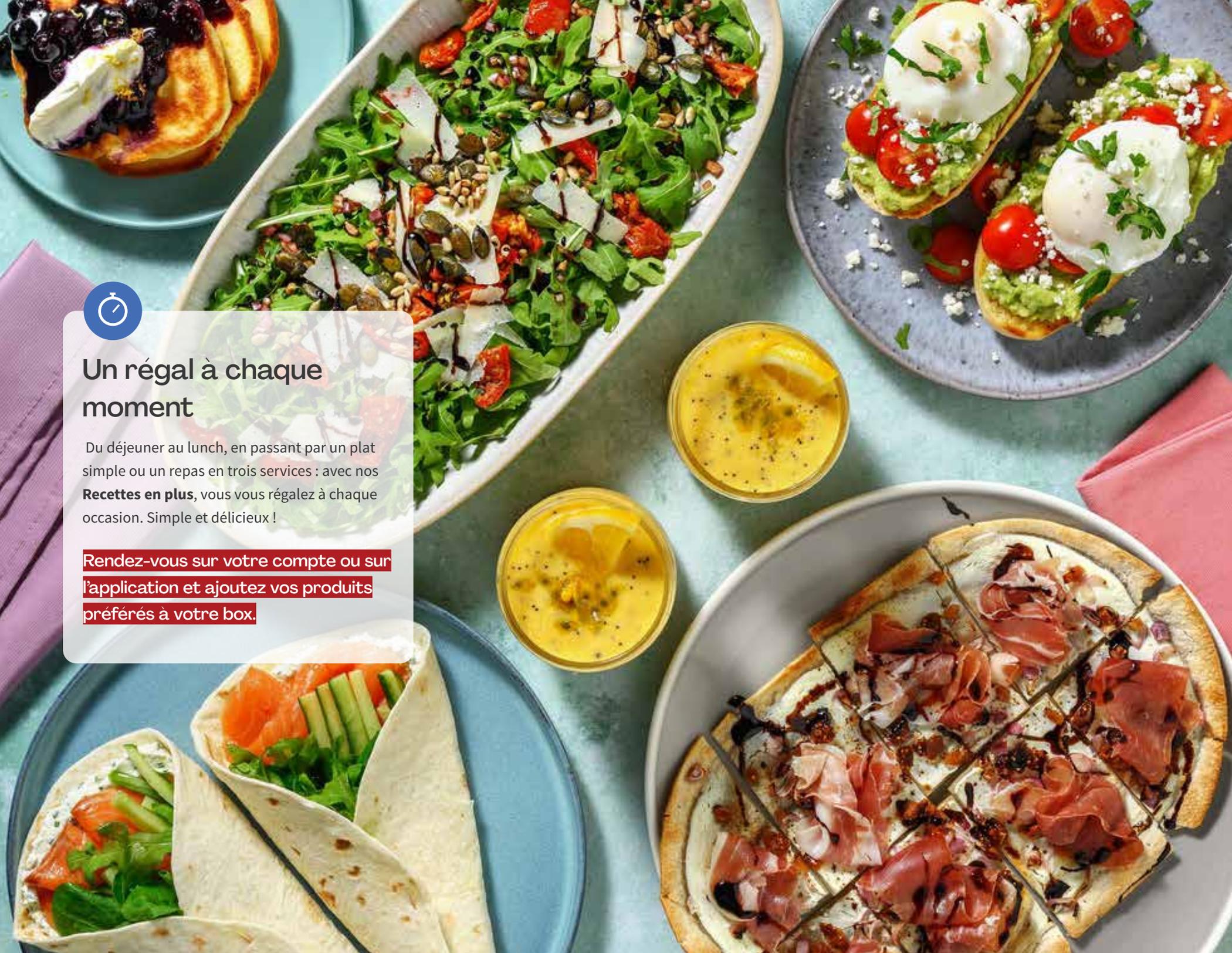
**Bon appétit !**



## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Bol, casserole avec couvercle, poêle

## Ingrédients

Riz à sushi (g)	150
Avocat (pièce(s))	1
Concombre* (pièce(s))	1
Chou blanc et carotte* (g)	100
Mayo à la sriracha* (g)	50
Furikake (sachet(s))	1
Crevettes* (g)	160
A ajouter vous-même	
Vinaigre balsamique blanc (cs)	2
Sucre (cc)	2
Huile d'olive (cs)	1
Poivre et sel	À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2588 / 619	695 / 166
Lipides total (g)	27	7
Dont saturés (g)	3,2	0,9
Glucides (g)	71	19
Dont sucres (g)	10,9	2,9
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	19	5
Sel (g)	1,2	0,3

## Allergènes

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

# Poké bowl aux crevettes et avocat

mayo à la sriracha et furikake | 2 portions



Déjeuner Durée totale : 15 - 20 min.



### 1. Cuire le riz

- Portez 350 ml d'eau à ébullition dans la casserole et ajoutez-y 1 pincée de sel. Faites-y cuire le **riz à sushi** 12 à 15 minutes à feu doux.
- Éteignez ensuite le feu, couvrez la casserole et réservez jusqu'au service.

### 3. Cuire les crevettes

- Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire les **crevettes** 2 à 3 minutes puis réservez-les hors de la poêle.

### 2. Couper les légumes

- Coupez l'**avocat** en deux, retirez-en le noyau et la peau. Détaillez-en la chair en tranches.
- Coupez le **concombre** en dés.
- Mélangez 1 cs de vinaigre balsamique blanc avec 1 cc de sucre dans le bol.
- Ajoutez-y le **mélange de carotte-chou** et assaisonnez de sel et de poivre à votre goût. Mélangez bien. Réservez jusqu'au service, en remuant de temps en temps.

### 4. Servir

- Égrenez le **riz** avec une fourchette et incorporez-y le reste du vinaigre balsamique blanc et de sucre.
- Servez le **riz** dans des bols et garnissez-le de **crevettes, concombre, avocat** et **carotte & chou**.
- Parsemez de **mayo à la sriracha** et garnissez de **furikake**.

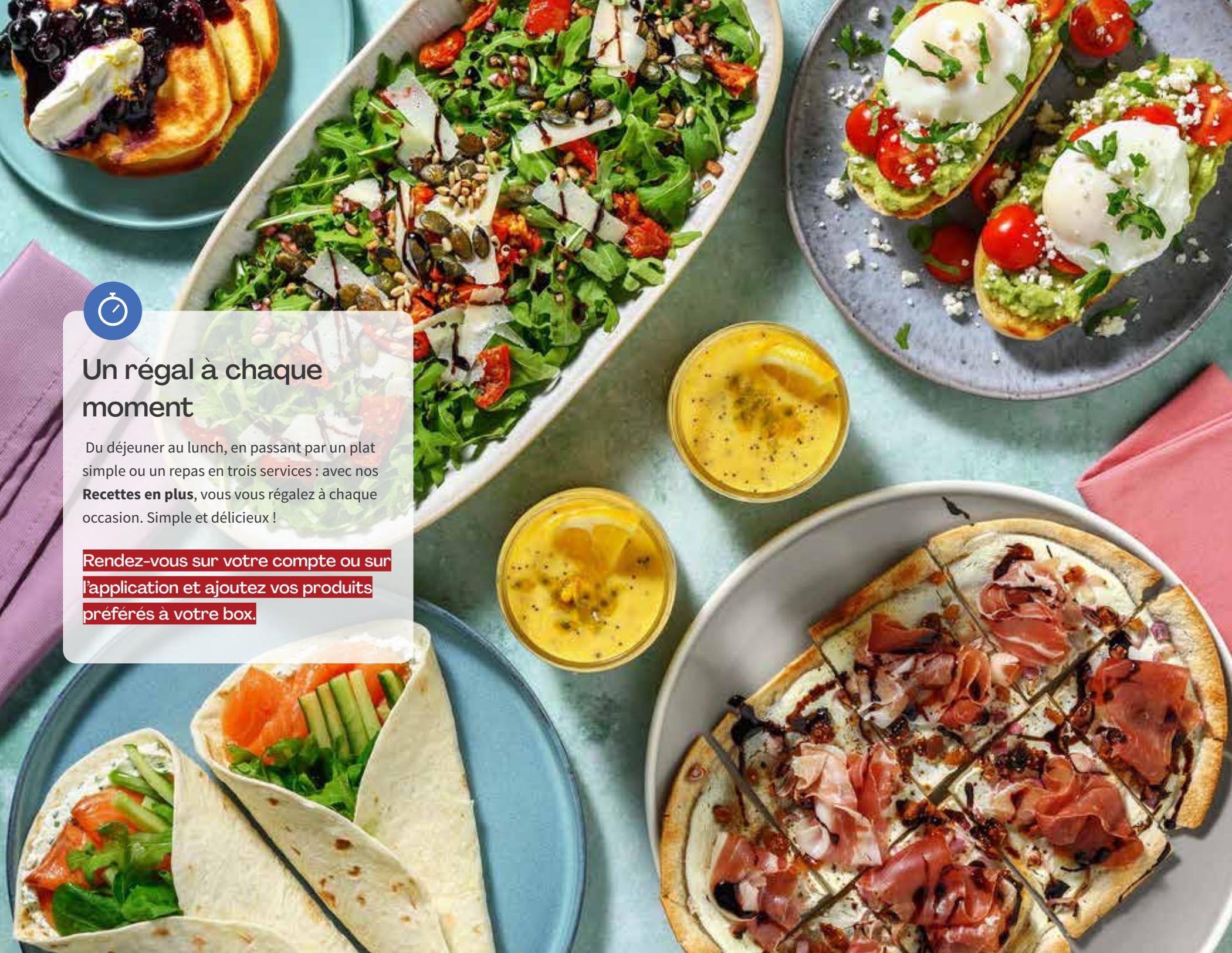
Bon appétit !



## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Bol, poêle, fouet

## Ingrédients

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

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

## Allergènes

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

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



Durée totale : 25 min.



### 1. Préparer

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

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

### 2. Préparer la pâte

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

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

### 3. Cuire

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

### 4. Servir

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

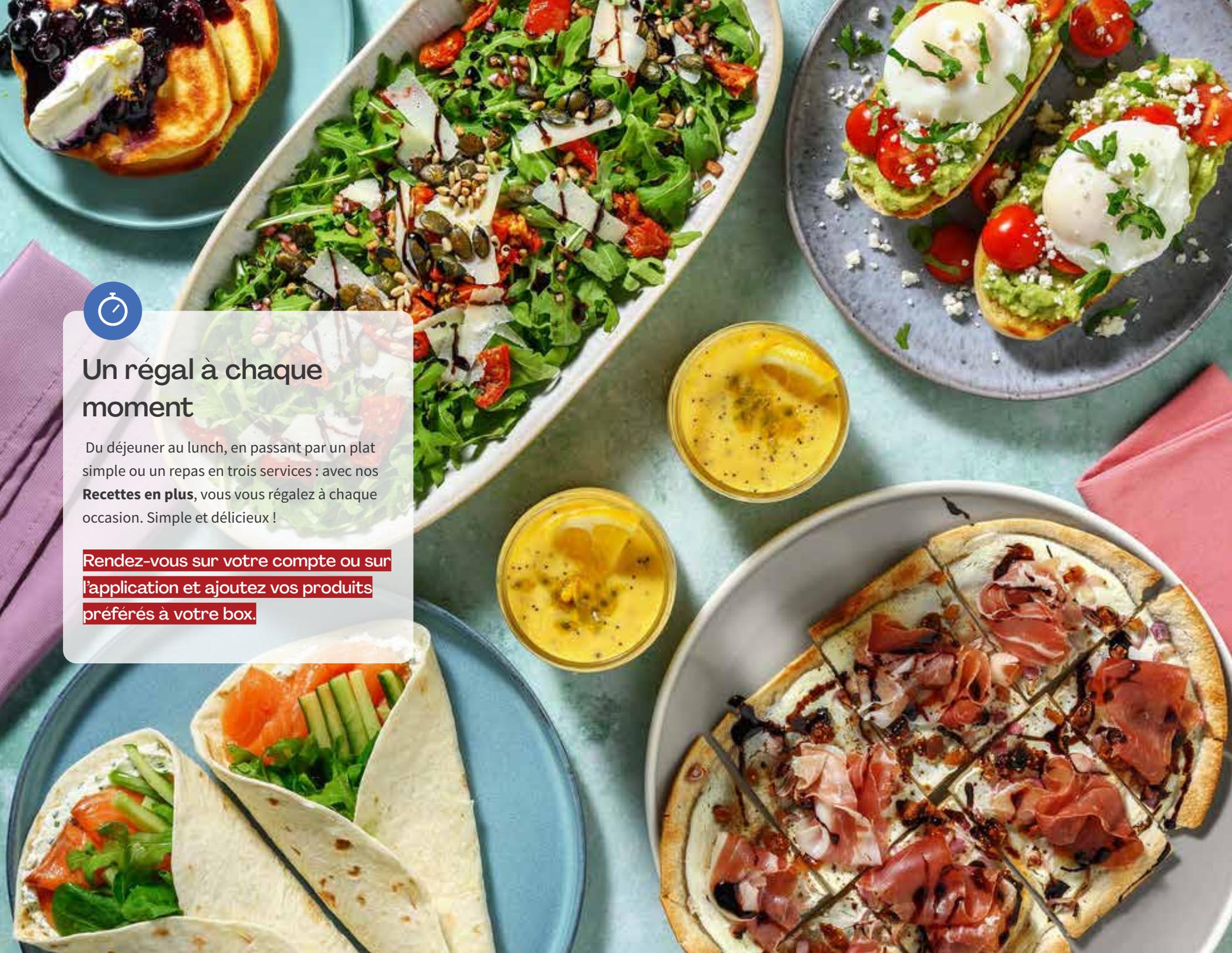
Bon appétit !



## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

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**.

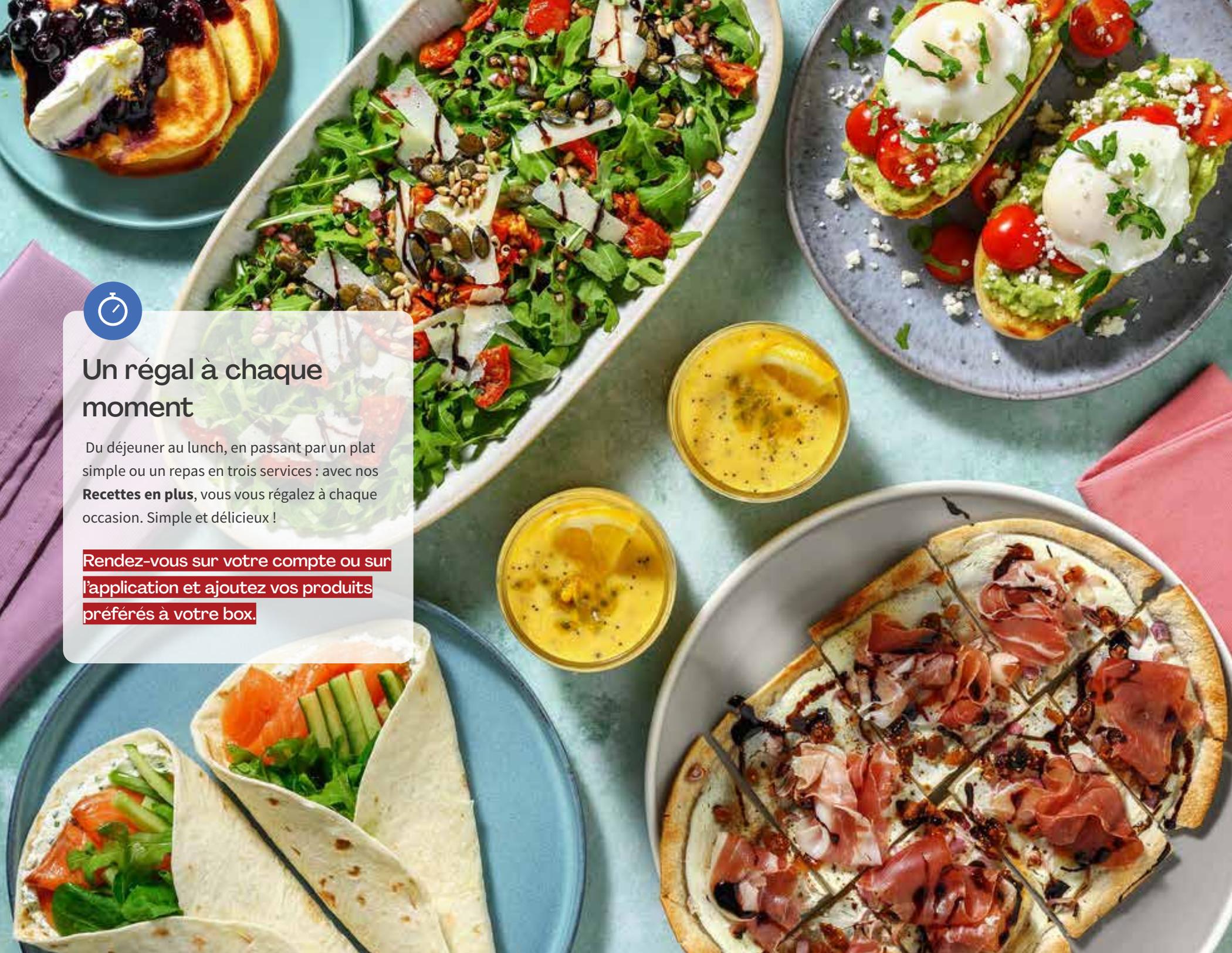
Bon appétit !



## 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

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, petit bol

## Ingrédients

Flammekueche* (pièce(s))	2
Jambon serrano* (g)	80
Échalote (pièce(s))	1
Crème aigre bio* (g)	100
Morceaux de figues séchées (g)	40
Crème balsamique (ml)	16
À ajouter vous-même	
Poivre et sel	à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1874 / 448	779 / 186
Lipides total (g)	10	4
Dont saturés (g)	4,4	1,8
Glucides (g)	63	26
Dont sucres (g)	18	7,5
Fibres (g)	3	1
Protéines (g)	23	9
Sel (g)	3,1	1,3

## Allergènes

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

# Flammekueche au jambon serrano

garnie de figue séchée et crème balsamique | 2 portions



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



### 1. Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Disposez la **flammekueche** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Dans le petit bol, ajoutez les **figues séchées** et un fond d'eau, puis laissez gonfler jusqu'à utilisation.
- Émincez l'**échalote** en demi-rondelles.

### 2. Garnir

- Tartinez la **flammekueche** de **crème aigre**.
- Dispersez-y l'**échalote**.

### 3. Cuire

- Enfournerez la **flammekueche** 8 à 10 minutes pour la faire dorer.
- Ajoutez-y les morceaux de **figue** dans les 2 dernières minutes.

### 4. Servir

- Coupez la **flammekueche** en morceaux et garnissez-la de **jambon serrano**.
- Arrosez de **crème balsamique** et servez.

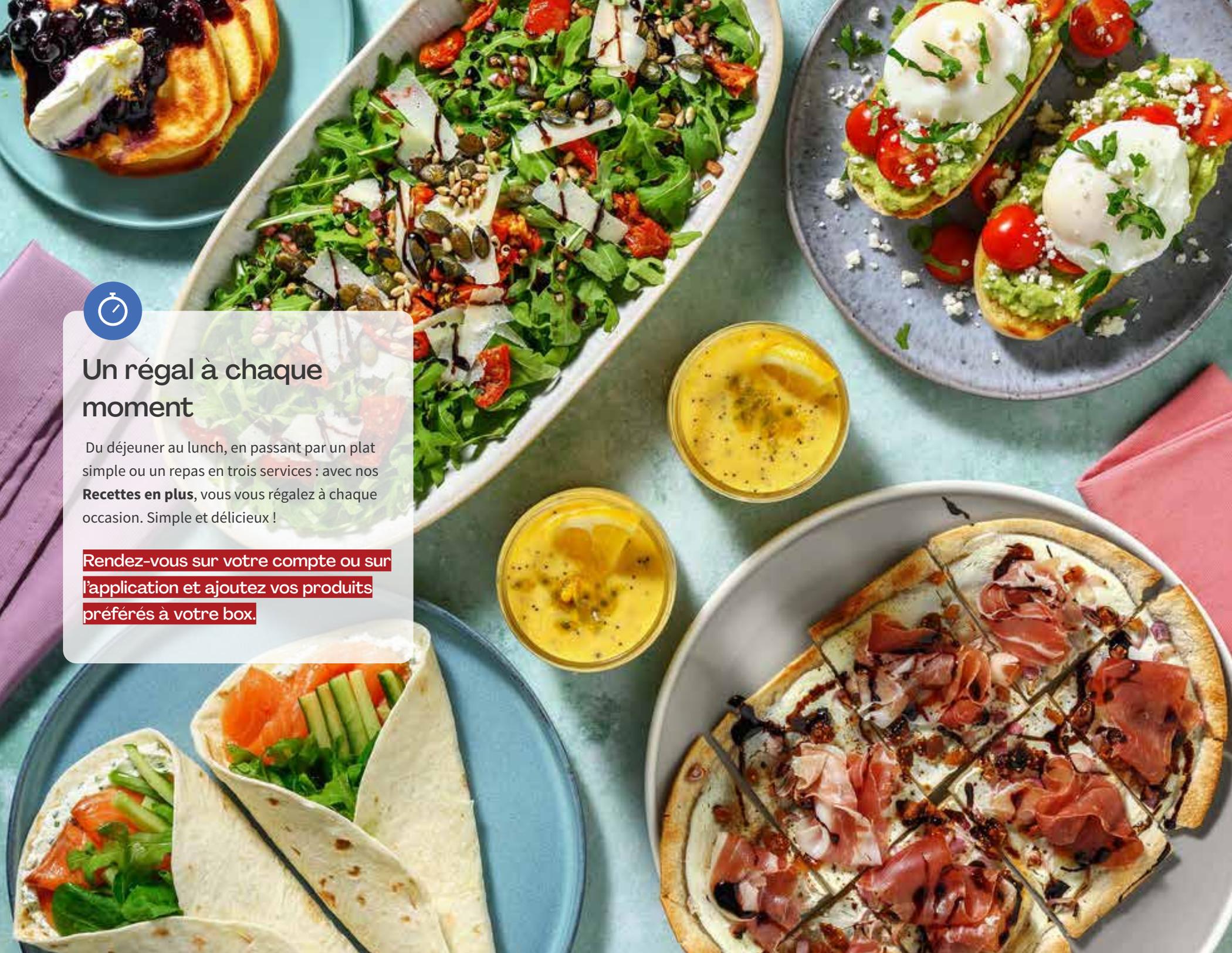
Bon appétit !



## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Bol, éplucheur ou rabot à fromage

## Ingrédients

Saumon fumé à froid* (g)	120
Ciabatta blanche (pièce(s))	2
Fromage frais aux fines herbes* (g)	75
[Mini-]concombre* (pièce(s))	1
Oignon (pièce(s))	½

### A ajouter vous-même

Vinaigre de vin blanc (cc)	2
Sucre (cc)	2
Poivre et sel	à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2016 / 482	740 / 177
Lipides total (g)	22	8
Dont saturés (g)	9,3	3,4
Glucides (g)	46	17
Dont sucres (g)	7,6	2,8
Fibres (g)	2	1
Protéines (g)	23	8
Sel (g)	1,9	0,7

## Allergènes

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

# Sandwich au saumon fumé

garni de fromage frais aux fines herbes, concombre et oignon

à l'aigre douce | 2 portions

**Déjeuner** Durée totale : 10 min.



## 1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Taillez le **concombre** en fins rubans à l'éplucheur ou au rabot à fromage.
- Coupez l'**oignon** en demi-rondelles.

## 2. Préparer le concombre à l'aigre douce

- Dans le bol, mélangez le vinaigre de vin blanc avec le sucre, puis ajoutez le **concombre** et l'**oignon**.
- Salez à votre goût, mélangez bien et réservez jusqu'à utilisation.
- Remuez de temps en temps pour imprégner les saveurs.

## 3. Enfourner

- Enfournez le **pain** 4 à 5 minutes.

## 4. Servir

- Coupez le **pain** en deux.
- Tartinez-en la moitié inférieure de **fromage frais aux fines herbes**.
- Déposez le **saumon fumé** dessus et garnissez de **concombre et d'oignon à l'aigre-douce**.

Bon appétit !

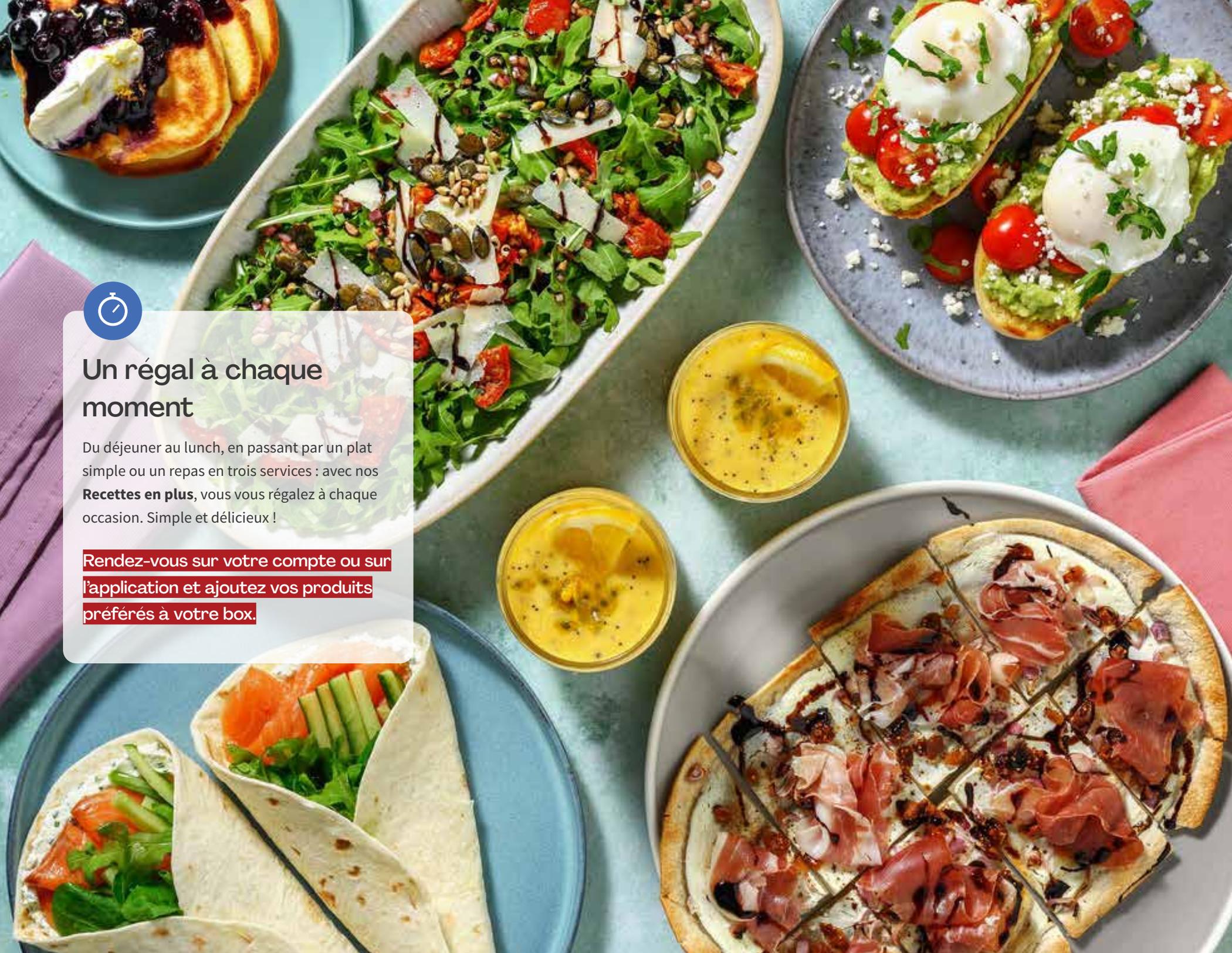




## Un régal à chaque moment

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

Râpe, casserole avec couvercle, casserole en inox

## Ingrédients

Ravioli spinaci et ricotta* (g)	280
Sauce au mascarpone à la tomate* (g)	250
Basilic frais* (g)	10
Parmigiano Reggiano AOP* (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)	2138 / 511	737 / 176
Lipides total (g)	23	8
Dont saturés (g)	14	4,8
Glucides (g)	52	18
Dont sucres (g)	5,6	1,9
Fibres (g)	3	1
Protéines (g)	21	7
Sel (g)	1,9	0,6

## Allergènes

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

# Ravioli en sauce au mascarpone à la tomate basilic frais & Parmigiano Reggiano



Déjeuner Durée totale : 15 - 20 min.



### 1. Cuire les ravioli

- Pour les **ravioli** frais, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole.
- Séparez-les délicatement les uns des autres et faites-les cuire 4 à 6 minutes.
- Ensuite, égouttez-les et réservez-les sans couvercle.

### 2. Réchauffer la sauce

- Dans la casserole en inox, réchauffez la **sauce au mascarpone à la tomate** 4 à 6 minutes à feu moyen-doux, ou jusqu'à ce qu'elle soit chaude. Salez et poivrez à votre goût.
- Mélangez-y délicatement les **ravioli**.

### 3. Couper

- Râpez le **Parmigiano Reggiano**.
- Coupez ou déchirez grossièrement le **basilic**.

### 4. Servir

- Servez les **ravioli en sauce** sur les assiettes.
- Garnissez-les de **basilic** et **Parmigiano Reggiano**.

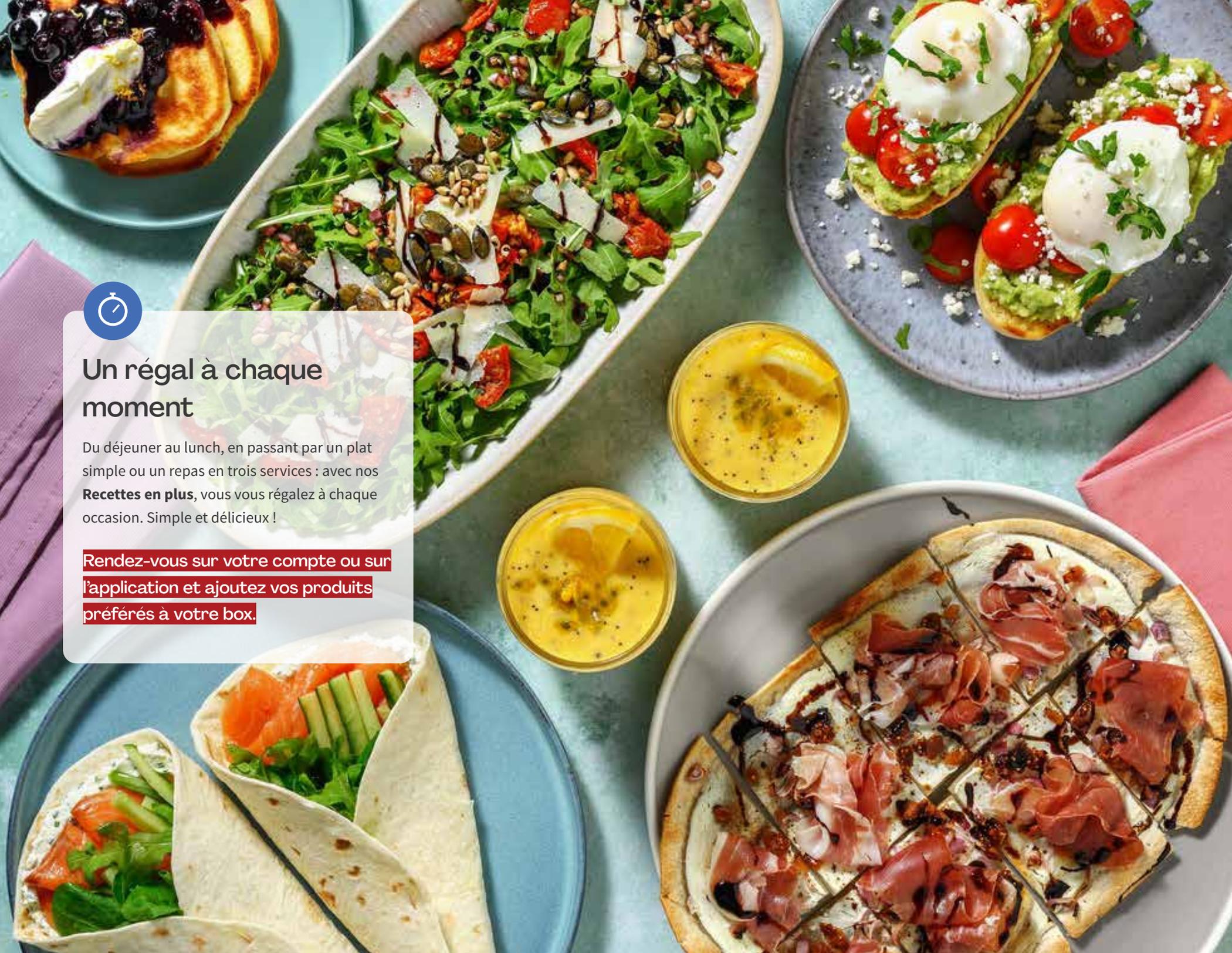
Bon appétit !



## 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, petit bol, râpe fine

## Ingrédients

Lait demi-écrémé bio* (ml)	1000
Flocons d'avoine (g)	400
Graines de chia (g)	20
Yaourt à la grecque* (g)	150
Cannelle en poudre (cc)	3
Raisins secs (g)	40
Noix concassées (g)	20
Framboises* (g)	125
Pistaches (g)	20
Kiwi vert* (pièce(s))	2
Noix de coco râpée (g)	30
Pomme* (pièce(s))	1
Citron vert* (pièce(s))	1

### À ajouter vous-même

Miel	à votre goût
Sel (cc)	½

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	604/144
Lipides total (g)	5
Dont saturés (g)	2
Glucides (g)	18
Dont sucres (g)	5,8
Fibres (g)	3
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.

# Overnight oats 3 façons

pomme-cannelle, pistache-framboise et kiwi-noix de coco



Petit déj Durée totale : 10 min.



## 1. Recette de base

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

## 2. Recette 1 : Pomme-cannelle

- Répartissez ⅓ du **overnight oats** dans 2 bols.
- Retirez le trognon de la **pomme** et coupez la **pomme** en dés. Mélangez-en les ⅔ ainsi que les **raisins secs** et 1 pincée de **cannelle** avec le **overnight oats** dans les bols.
- Si vous aimez les saveurs sucrées, ajoutez du miel à votre goût.
- Garnissez l'**overnight oats** des dés de **pomme** restants et des **noix concassées**.

## 3. Recette 2 : Pistache-framboise

- Répartissez la moitié des **framboises** dans 2 bols. Écrasez-les à l'aide d'une fourchette.
- Répartissez-y ⅓ du **overnight oats**. Mélangez bien à la purée de **framboises**.
- Si vous aimez les saveurs sucrées, ajoutez du miel à votre goût.
- Garnissez l'**overnight oats** des **pistaches** et des **framboises** restantes.

## 4. Recette 3 : Kiwi-noix de coco

- Répartissez ⅓ du **overnight oats** dans 2 bols.
- Prélevez le zeste du **citron vert**. Coupez le **citron vert** en deux et pressez-en le jus au-dessus du petit bol.
- Ajoutez 1 cs de jus de **citron vert** et ⅓ de la **noix de coco râpée** aux 2 bols et mélangez bien.
- Coupez le **kiwi** en rondelles et garnissez-en l'**overnight oats**. Saupoudrez-le de la **noix de coco râpée** restante et du zeste de **citron vert**.

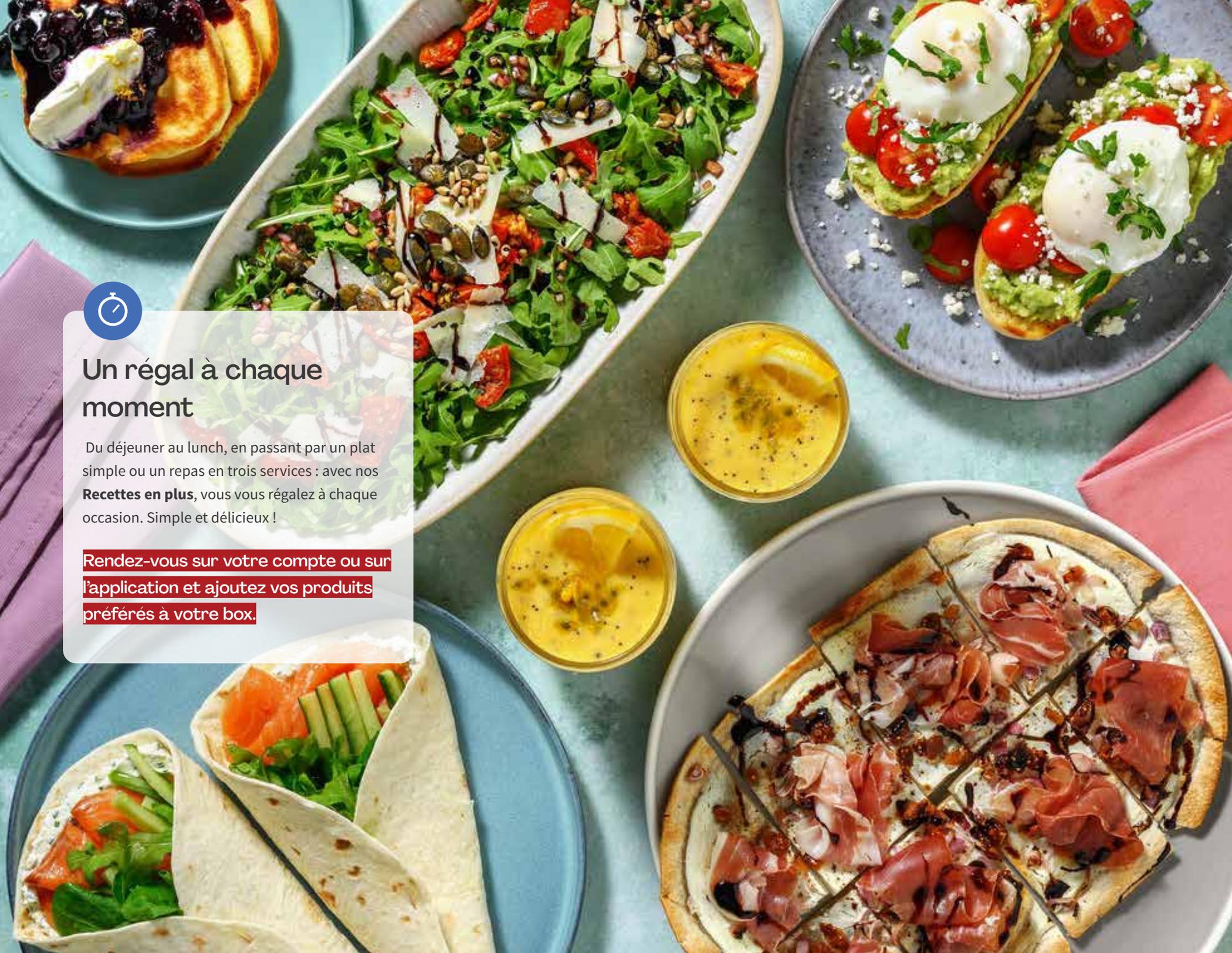
Bon appétit !



## 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

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, petit bol

## Ingrédients

Basilic frais* (g)	10
Passata (g)	200
Épices italiennes (sachet(s))	1
Mozzarella* (boule(s))	1
Tomate (pièce(s))	2
Demi-baguette (pièce(s))	4

### A ajouter vous-même

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	738 /176
Lipides total (g)	4
Dont saturés (g)	1,8
Glucides (g)	28
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.

# Baguettes caprese gratinées

tomate, mozzarella, épices italiennes et basilic | à partager



Mise en Bouche Durée totale : 20 min.



### 1. Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Coupez les **demi-baguettes** en deux dans la longueur.
- Ciselez finement le **basilic**.
- Dans le petit bol, mélangez la **passata** avec les **épices italiennes**, la moitié du **basilic**, l'huile d'olive vierge extra, du sel et du poivre.

### 2. Couper la tomate

- Coupez la **tomate** en dés.
- Déchirez la **mozzarella** en petits morceaux.
- Disposez les **demi-baguettes** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et tartinez-y la sauce tomate.
- Garnissez les **demi-baguettes** de **mozzarella** et rondelles de **tomate**.

### 3. Enfourner

- Enfourez les **demi-baguettes** 8 à 10 minutes, ou jusqu'à ce que la **mozzarella** ait fondu.

### 4. Servir

- Garnissez les **demi-baguettes** du reste de **basilic** puis salez et poivrez à votre goût.
- Coupez les **demi-baguettes** en morceaux et servez.

Bon appétit !



## Un régal à chaque moment

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

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

## Avant d'enfiler le tablier

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

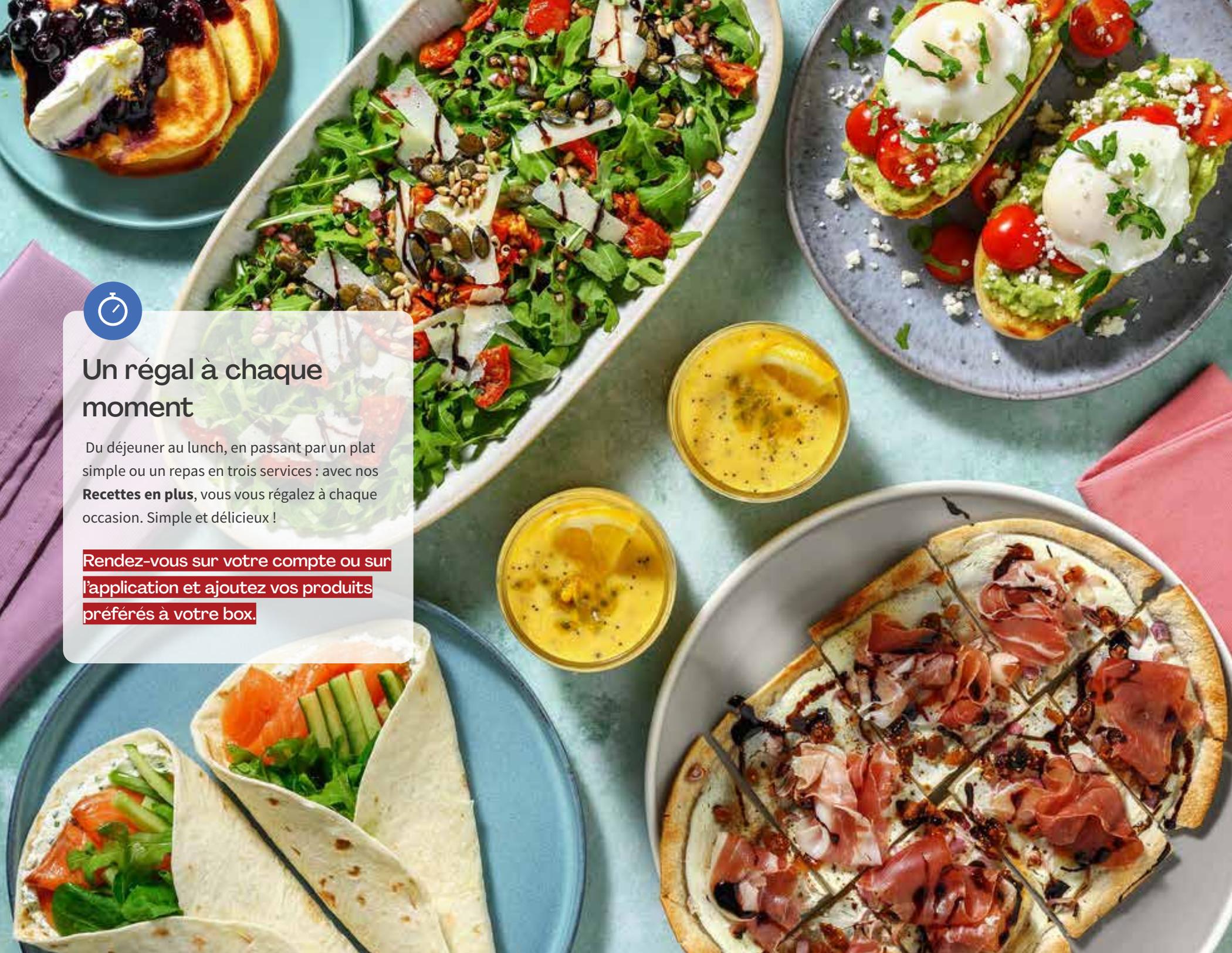
Bon appétit !



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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, poêle, petit bol

## Ingrédients

Oignon (pièce(s))	2
Poivron vert* (pièce(s))	1
Poulet haché aux épices mexicaines* (g)	200
Épices mexicaines (sachet(s))	1
Tomate (pièce(s))	2
Crème aigre bio* (g)	50
Tortillas (pièce(s))	4
Gouda râpé* (g)	75
À ajouter vous-même	
Beurre [végétal] (cs)	1
Poivre et sel	à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2833 /677	582 /139
Lipides total (g)	32	7
Dont saturés (g)	20,3	4,2
Glucides (g)	55	11
Dont sucres (g)	7,2	1,5
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	36	7
Sel (g)	2,9	0,6

## Allergènes

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

# Quesadillas au poulet haché et poivron

servies avec une sauce dip à la mexicaine | 2 portions



Déjeuner Durée totale : 25 min.



## 1. Préparer

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

## 2. Frire

- Faites fondre le beurre dans la poêle à feu moyen-vif et faites-y cuire l'**oignon** et le **poivron** 2 à 3 minutes.
- Ajoutez-y la **viande hachée** et la moitié des **épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) puis poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes, ou jusqu'à ce que la **viande** soit cuite. Assaisonnez de sel et de poivre.
- Pendant ce temps, coupez la **tomate** en fines rondelles.
- Dans le petit bol, mélangez la **crème aigre** avec l'autre moitié des **épices mexicaines**.

## 3. Préparer les quesadillas

- Placez les **tortillas** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Versez la garniture aux légumes et **viande hachée** sur la moitié de chaque **tortilla**.
- Garnissez de **fromage râpé** et de 2 à 3 rondelles de **tomate** par **tortilla**, puis repliez l'autre côté pour former un demi-cercle. Appuyez pour maintenir le tout fermé. Frottez un peu d'huile d'olive sur le dessus de chacune des **quesadillas**.
- Enfournes les **quesadillas** dans le haut du four 5 à 7 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

## 4. Servir

- Pendant ce temps, coupez les rondelles de **tomate** restantes en petits morceaux et mélangez-les à la **crème aigre**. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Servez les **quesadillas** avec la **sauce dip** à la **crème aigre**.

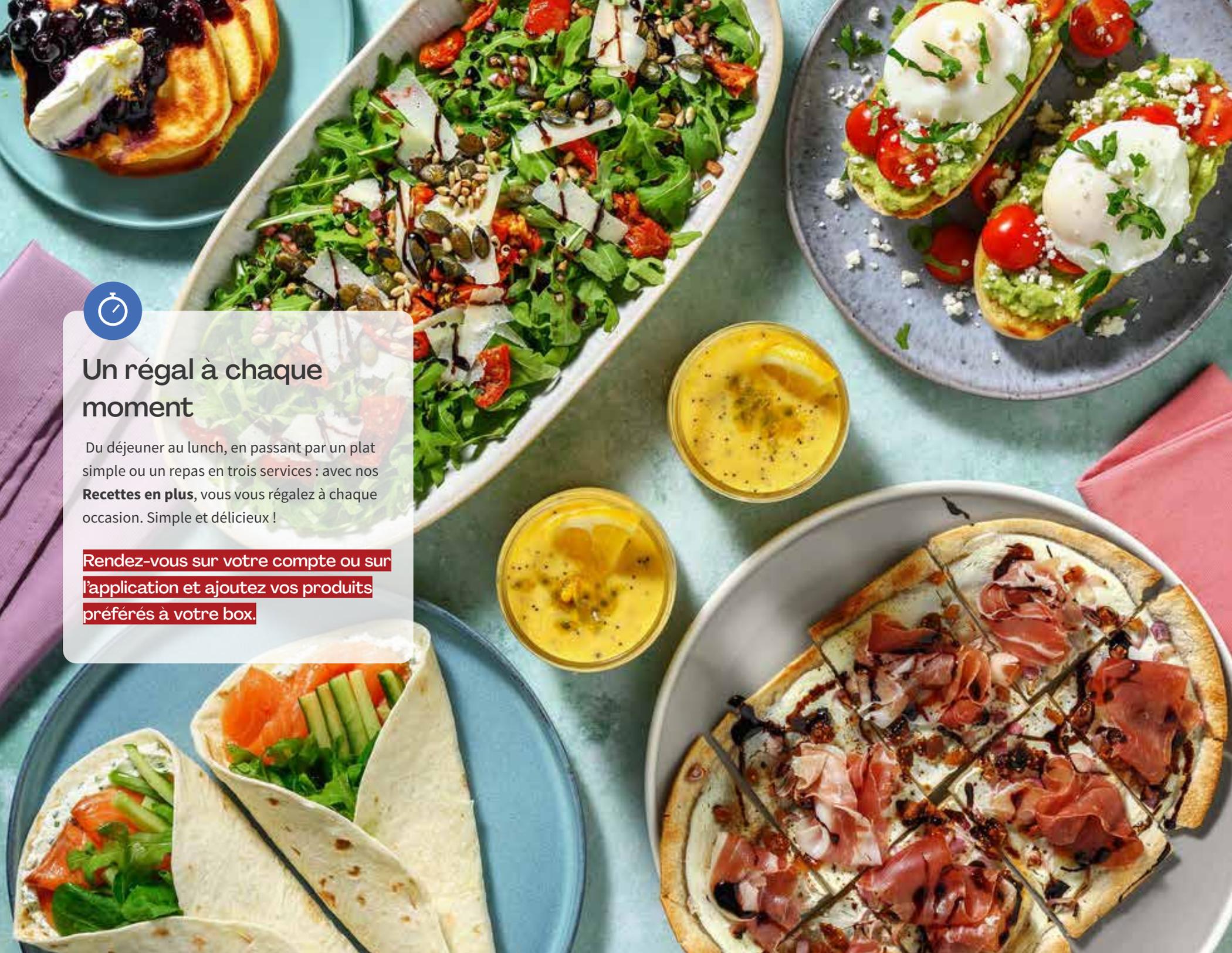
Bon appétit !



## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Poêle à griller, petit bol

## Ingrédients

Pain à burger aux graines de sésame (pièce(s))	2
Burger Meatier* (pièce(s))	2
Jalapeños coupés* (g)	30
Feta* (g)	50
Oignon (pièce(s))	1
Avocat (pièce(s))	1
Tomate (pièce(s))	1
Citron vert* (pièce(s))	1
Mayo à la sriracha* (g)	50

### À ajouter vous-même

Poivre et sel à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3327 / 795	792 / 189
Lipides total (g)	53	12,6
Dont saturés (g)	15,5	3,7
Glucides (g)	44,6	10,6
Dont sucres (g)	8,1	1,9
Fibres (g)	8	1,9
Protéines (g)	32,4	7,7
Sel (g)	3,4	0,8

## Allergènes

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

# Burger à la mexicaine et guacamole maison

feta et jalapeños | 2 portions



Déjeuner Durée totale : 20 min.



## 1. Préparer le guacamole

- Coupez l'**avocat** en deux. Retirez-en le noyau et épluchez-le. Sortez-en la chair à la cuillère dans le petit bol puis écrasez bien.
- Émincez finement l'**oignon**. Coupez la **tomate** en dés. Ajoutez les deux au petit bol.
- Pressez le **citron vert** et mélangez-le bien au **guacamole**. Salez et poivrez à votre goût.

## 2. Griller

- Préparez/faites chauffer le BBQ (voir conseil).
- Incisez les **pains** au couteau, sans les couper en deux, puis disposez-les - face tranchée vers le bas - sur le grill.
- Faites-les griller 3 à 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
- Faites griller les **burgers** 4 à 6 minutes.

**Conseil :** Vous pouvez aussi faire griller le pains et les burgers dans une poêle à griller. Le mode de préparation reste le même.

## 3. Former le burger

- Étalez le **guacamole maison** sur la face tranchée inférieure du **pain**.
- Ajoutez-y le **burger**.
- Tartinez la face tranchée supérieure de **mayo à la sriracha**.

## 4. Servir

- Émiettez la **feta** sur le dessus des **burgers**.
- Garnissez avec les **jalapeños** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.).

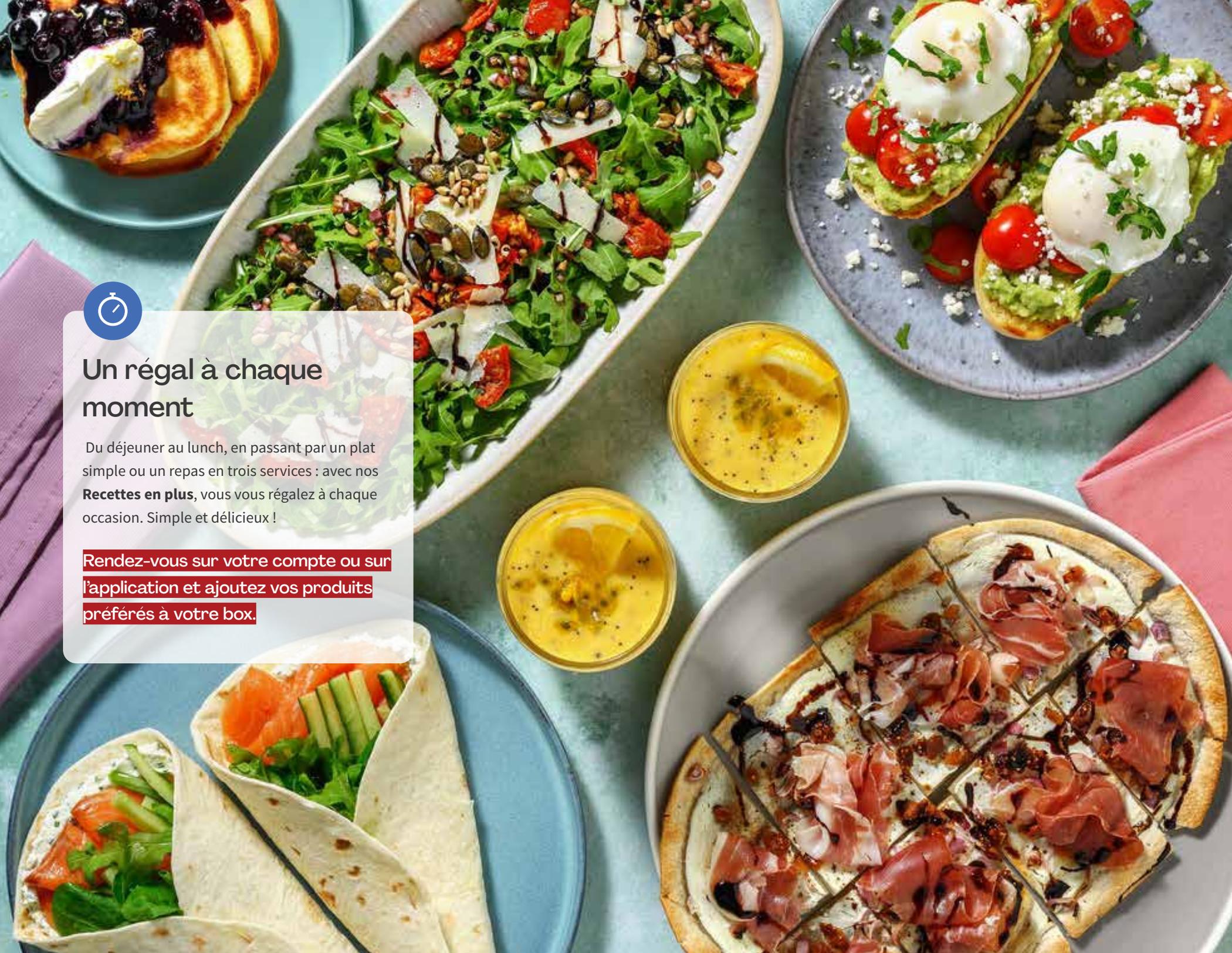
Bon appétit !



## 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

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**.

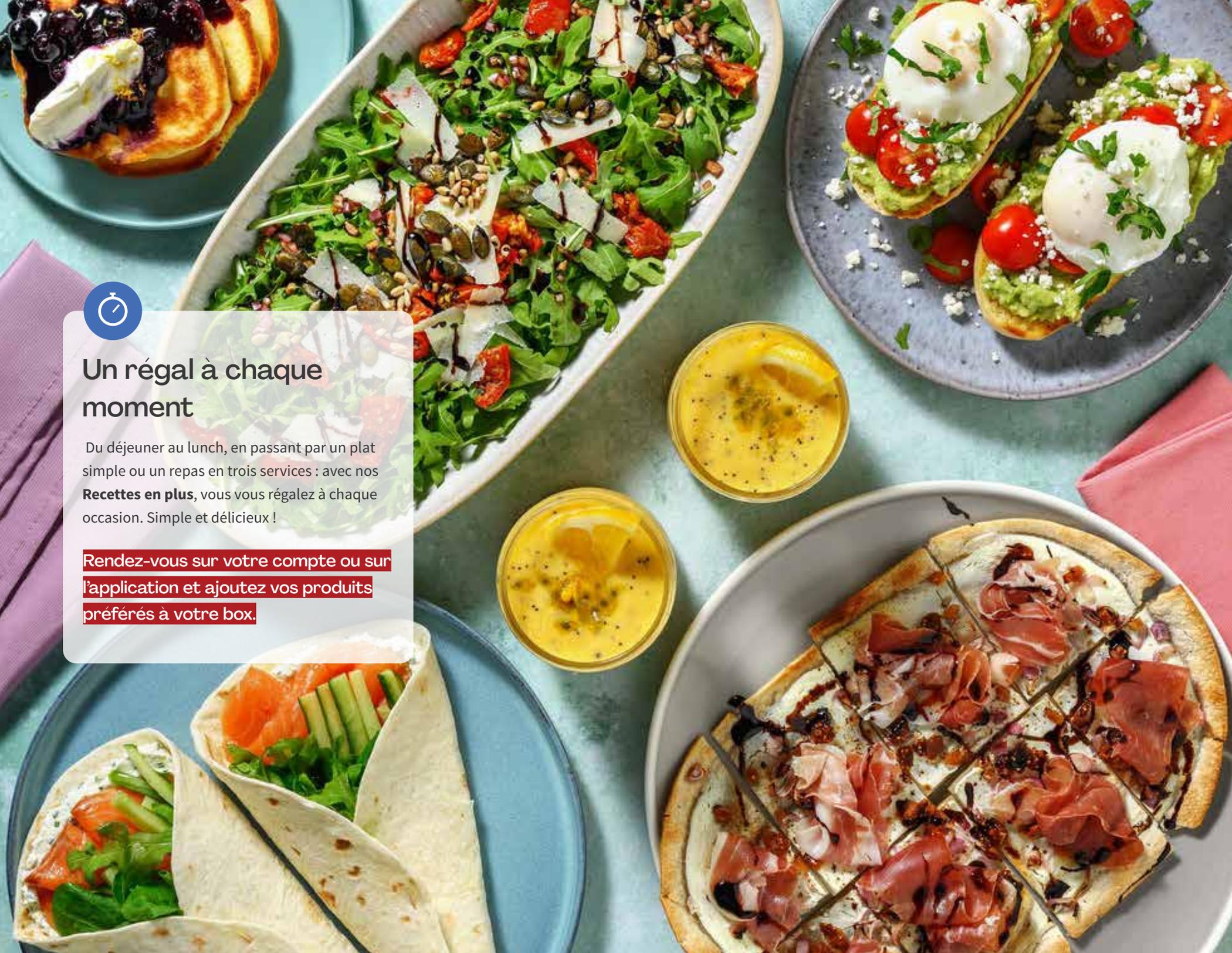
Bon appétit !



## 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.

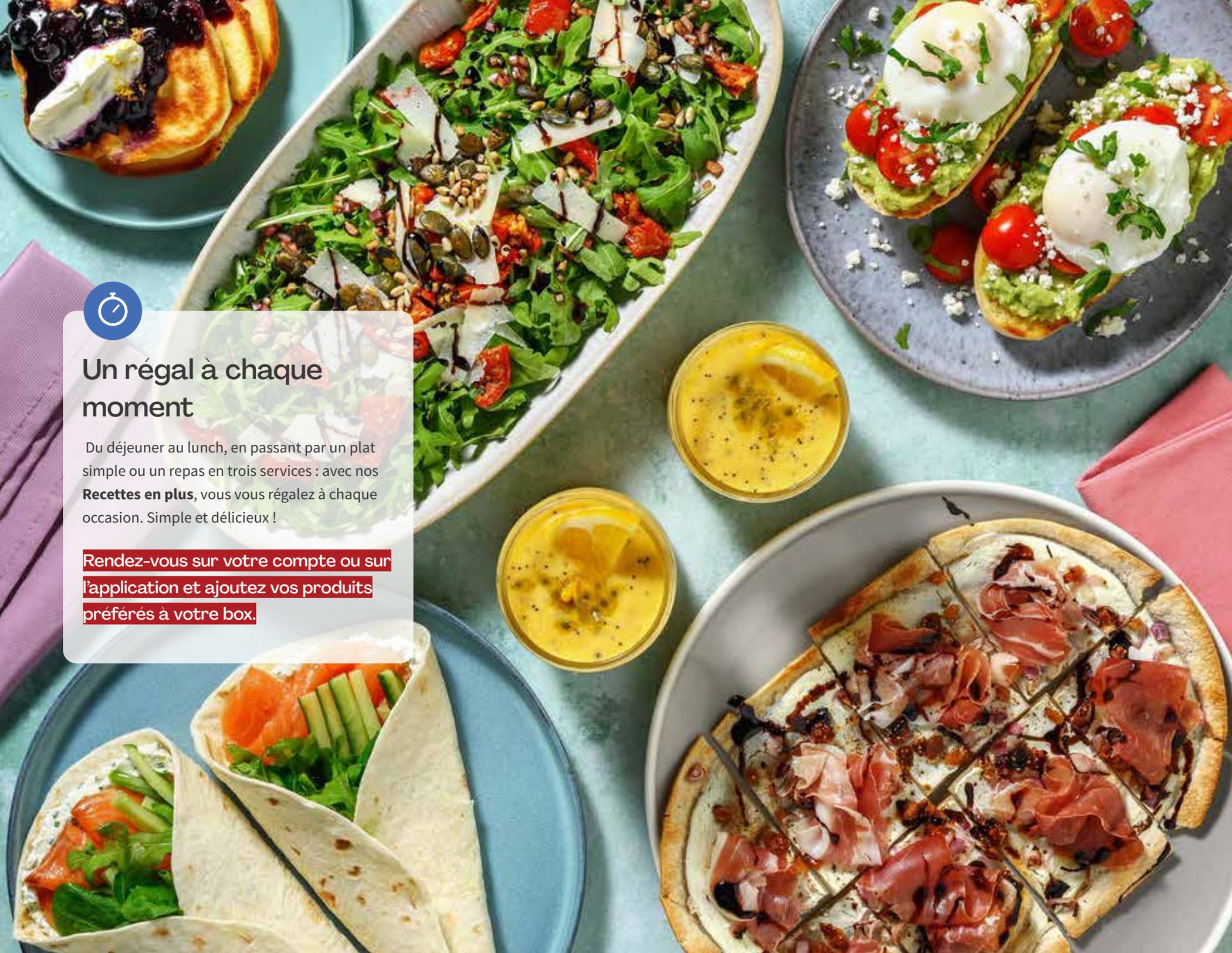
Bon appétit !



## 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.**



## 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, poêle

## Ingrédients

Pain bao* (pièce(s))	4
Filet de cuisse de poulet* (pièce(s))	2
Crème liquide (g)	150
Curry en poudre (sachet(s))	1
Mélange d'épices africaines (sachet(s))	1
Concentré de tomate (barquette(s))	1
Coriandre fraîche* (g)	10
Oignon (pièce(s))	1
À ajouter vous-même	
Beurre [végétal] (cs)	2
Miel [ou alternative vegan] (cs)	1
Vinaigre de vin rouge (cs)	2
Sucre (cc)	2
Poivre et sel	à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3075 / 735	743 / 178
Lipides total (g)	34	8
Dont saturés (g)	19	4,6
Glucides (g)	78	19
Dont sucres (g)	25,3	6,1
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	31	7
Sel (g)	1,2	0,3

## Allergènes

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

# Bao buns fusion au « butter chicken »

coriandre et oignon à l'aigre-douce | 2 portions



Déjeuner Durée totale : 15 min.



## 1. Préparer

- Préchauffez le four à 180°C.
- Taillez l'**oignon** en fines demi-rondelles.
- Dans le bol, mélangez le vinaigre de vin rouge et le sucre. Ajoutez l'**oignon**, puis salez et poivrez à votre goût. Mélangez le tout et réservez. Remuez de temps en temps pour bien laisser imprégner les saveurs.

## 3. Enfourner les pains bao

- Pendant ce temps, enfournez les **pains bao** 4 à 5 minutes.
- Ciselez finement la **coriandre**.

## 2. Cuire

- Dans la poêle, faites fondre le beurre à feu moyen-vif. Ajoutez-y le **curry en poudre** et le **mélange d'épices africaines** puis faites cuire 1 minute. Ajoutez le **concentré de tomate** et poursuivez la cuisson 1 minute.
- Pendant ce temps, coupez le **poulet** en dés de 1 cm. Ajoutez-les à la poêle et faites cuire 3 à 4 minutes.
- Ajoutez la **crème liquide** et le miel. Mélangez. Augmentez le feu et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes. Salez et poivrez à votre goût.

## 4. Servir

- Ouvrez délicatement les **pains bao** et garnissez-les du **poulet** et de la sauce crémeuse.
- Ajoutez-y l'**oignon à l'aigre douce** et la **coriandre**.

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.

