

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Moule à cake de 25 cm de longueur, papier sulfurisé, mixeur à main, grand bol, fouet

## Ingrédients

Banane (pièce(s))	3
Préparation pour banana bread (g)	400
Noix de coco râpée (g)	30
Noix concassées (g)	40
A ajouter vous-même	
Huile de tournesol (ml)	100
Eau (ml)	90
Poivre et sel	À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1300 /311
Lipides total (g)	16
Dont saturés (g)	3,8
Glucides (g)	36
Dont sucres (g)	19,4
Fibres (g)	2
Protéines (g)	5
Sel (g)	0,6

## Allergènes

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

# Banana bread

aux noix et à la noix de coco | +/- 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. Enfourner le banana bread

- Versez la pâte dans le moule à cake.
- Disposez les deux moitiés de **banane** dessus en les faisant légèrement pénétrer dans la pâte. Elles doivent rester visibles.
- Enfournez le **banana bread** 45 à 55 minutes.

### 2. Préparer la pâte

- Dans le grand bol, mélangez les **bananes** écrasées, la **préparation pour banana bread**, l'huile de tournesol et l'eau (voir tableau des ingrédients).
- Mélangez le tout au fouet ou mixeur à main jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
- Ajoutez les **noix concassées** et les  $\frac{2}{3}$  de la **noix de coco râpée**. Mélangez bien.

### 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.
- Garnissez-le du reste de **noix de coco râpée** et coupez-le en tranches (voir conseil).

**Conseil :** Si vous souhaitez déguster le banana bread chaud le lendemain, toastez-en les tranches au grille-pain ou réchauffez-les brièvement au four.

**Bon appétit !**





## Un régal à chaque moment

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

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





## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

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

## Ingrédients

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

## Valeurs nutritionnelles

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

## Allergènes

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

# Carrot cake aux biscuits de Saint-Nicolas

glacage au mascarpone et à l'orange | 10 parts



Pâtisserie Durée totale : 70 - 80 min.



## 1. Préparer

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

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

## 3. Préparer la pâte

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

## 2. Mélanger

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

## 4. Servir

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

Bon appétit !





## Un régal à chaque moment

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

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





## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Bol, grand bol, plat à four, râpe fine

## Ingrédients

Citron* (pièce(s))	1
Farine de blé (g)	200
Cannelle en poudre (cc)	3
Sucre de canne (g)	100
Maizena (sachet(s))	½
Myrtilles* (g)	375
A ajouter vous-même	
Beurre [végétal] (g)	100
Cassonade (cs)	2½
Poivre et sel	À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1020 /244
Lipides total (g)	10
Dont saturés (g)	6,2
Glucides (g)	36
Dont sucres (g)	19
Fibres (g)	2
Protéines (g)	3
Sel (g)	0

## Allergènes

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

# Crumble aux myrtilles

garniture maison | 4 portions



Pâtisserie Durée totale : 50 - 60 min.



### 1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Coupez 100 g de beurre en petits dés et réservez-le au réfrigérateur jusqu'à utilisation.
- Prélevez le zeste du **citron**.

### 2. Préparer la pâte

- Dans le grand bol, mélangez la **farine**, la **cannelle**, le **sucre de canne** et le zeste de **citron**.
- Ajoutez-y les dés de beurre et mélangez le tout à la main. Continuez à pétrir jusqu'à ce qu'une texture friable se forme et que la pâte colle lorsque vous la pressez.
- Formez de grosses miettes d'environ 1 cm en frottant et pressant la pâte entre vos doigts.

### 3. Cuire

- Dans le bol, mélangez les **myrtilles**, la **Maizena** et la cassonade.
- Versez le mélange aux fruits dans le plat à four.
- Répartissez uniformément les miettes de pâte par-dessus.
- Enfourez le **crumble aux myrtilles** 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit doré.

### 4. Servir

- Laissez refroidir le **crumble** 5 à 10 minutes avant de le servir.

Bon appétit !





## Un régal à chaque moment

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

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





## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Casserole en inox, bol

## Ingrédients

Tranches de jambon fumé* (tranche(s))	4
Fromage frais aux fines herbes* (g)	100
Roquette* (g)	20
Avocat (pièce(s))	2
Copeaux de Grana Padano AOP* (g)	20
Tomate (pièce(s))	1
Œuf* (pièce(s))	4
Curry en poudre (sachet(s))	½
Cresson* (g)	20
Fromage frais* (g)	100
Crackers (pièce(s))	12

### A ajouter vous-même

Poivre et sel à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g*
Énergie (kJ/kcal)	754 / 180
Lipides total (g)	14
Dont saturés (g)	4,3
Glucides (g)	2
Dont sucres (g)	0,9
Fibres (g)	3
Protéines (g)	6
Sel (g)	0,5

\* 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 petit déjeuner

3 variations | 2 portions par jour



Petit déj Durée totale : 10 - 15 min.



### 1. Option 1 : Fromage frais, jambon fumé et roquette

- Répartissez quatre **crackers** sur deux assiettes.
- Étalez le **fromage frais aux fines herbes** sur les **crackers**.
- Répartissez le **jambon** sur les **crackers** et garnissez-les de **roquette**.

### 2. Option 2 : Écrasé d'avocat, Grana Padano et tomate

- Répartissez quatre **crackers** sur deux assiettes.
- Coupez l'**avocat** en deux, retirez-en le noyau et prélevez-en la chair à la cuillère. Dans le bol, écrasez bien la chair de l'**avocat**.
- Taillez la **tomate** en rondelles.
- Étalez l'**avocat écrasé** sur les **crackers**. Ajoutez les rondelles de **tomate** par dessus.
- Salez et poivrez puis saupoudrez de **Grana Padano**.

### 3. Option 3 : Œufs durs, cresson et curry

- Dans la casserole en inox, portez à ébullition un bon volume d'eau. Déposez délicatement les **œufs** dans la casserole et laissez cuire 5 à 7 minutes.
- Rincez les **œufs** à l'eau froide, écaillez-les et coupez-les en deux.
- Répartissez quatre **crackers** sur deux assiettes. Étalez le **fromage frais** sur les **crackers**.
- Par-dessus, déposez les **œufs**, saupoudrez de **curry** et 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.

## Ingrédients

Yaourt à la grecque bio* (g)	1000
Poire* (pièce(s))	2
Pomme* (pièce(s))	2
Graines de chia (g)	100
Confiture de myrtilles (g)	15
Flocons d'avoine (g)	150
Myrtilles* (g)	125

### À ajouter vous-même

Miel À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g*
Énergie (kJ/kcal)	613 /147
Lipides total (g)	7
Dont saturés (g)	3,4
Glucides (g)	14
Dont sucres (g)	6,5
Fibres (g)	3
Protéines (g)	4
Sel (g)	0,1

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

## Allergènes

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

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

3 variations : 2 portions par jour



Petit-déj Durée totale : 5 - 10 min.



### 1. Yaourt à la grecque garni de myrtilles et de graines de chia

- Répartissez un tiers du **yaourt** dans deux bols.
- Garnissez de **myrtilles** et d'un tiers des **graines de chia**.
- Ajoutez du miel à votre goût.

### 2. Yaourt à la grecque garni de poire, flocons d'avoine et graines de chia

- Retirez le trognon de la **poire** et épluchez-la. Coupez-la en tranches.
- Répartissez un tiers du **yaourt** dans deux bols.
- Garnissez-les de **poire**, de **flocons d'avoine** et d'un tiers de **graines de chia**.
- Ajoutez du miel à votre goût.

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

- Coupez la **pomme** en quartiers et retirez-en le trognon. Taillez-la en tranches.
- Répartissez un tiers du **yaourt** dans deux bols.
- Garnissez-les de **pomme**, de **confiture de myrtille** et d'un tiers de **graines de chia**.
- Ajoutez du miel à votre goût.

Bon appétit !





## Un régal à chaque moment

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

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





## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, grand bol, casserole en inox, poêle

## Ingrédients

Farine de blé (g)	150
Œuf* (pièce(s))	2
Lait battu bio* (ml)	200
Levure chimique (g)	8
Lard* (tranche(s))	8
Chutney de cranberries* (g)	80
Noisettes (g)	40
À ajouter vous-même	
Miel (cs)	2
Eau pour la sauce (ml)	50
Beurre [végétal] (cs)	2
Sucre (cc)	½
Sel (cc)	½

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	967 /231
Lipides total (g)	12
Dont saturés (g)	4,1
Glucides (g)	24
Dont sucres (g)	8,9
Fibres (g)	2
Protéines (g)	8
Sel (g)	1,2

## Allergènes

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

# Pancakes sucrés-salés

lard et sauce aux cranberries | 2 portions

Petit-déj Durée totale : 25 min.



### 1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Disposez les tranches de **lard** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé en laissant un peu de place pour les **noisettes**. Enfourez 8 à 12 minutes.
- Concassez les **noisettes** et enfourez-les avec le **lard** lors des 4 à 5 dernières minutes de cuisson de celui-ci.

### 3. Préparer la sauce

- Dans la casserole en inox, faites chauffer le miel, le **chutney de cranberries** et l'eau 2 à 3 minutes à feu moyen-vif, ou jusqu'à obtention de la consistance de **sauce** désirée.

### 2. Cuire les pancakes

- Mélangez les **œufs** et le **lait battu** dans le grand bol.
- Ajoutez-y la **farine**, la **levure chimique** et 1 pincée de sucre et de sel. Mélangez jusqu'à ce que le tout soit combiné.
- Faites fondre 1 cs de beurre dans la poêle à feu moyen-vif. Versez-y une louche remplie de pâte.
- Faites cuire/dorer les **pancakes** environ 2 minutes de chaque côté, puis retirez-les de la poêle et réservez-les au chaud sous une feuille d'aluminium.
- Faites fondre ¼ cs de beurre à chaque fois avant de faire cuire le **pancake** suivant.

### 4. Servir

- Servez les **pancakes** sur les assiettes.
- Garnissez-les du **lard** et des **noisettes**.
- Versez la **sauce aux cranberries** dessus.

Bon appétit !







## Un régal à chaque moment

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

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







# Box fondue | Fondue maison aux 3 fromages

4 personnes | baguette, charcuterie et légumes à tremper

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Emmental râpé



Gruyère râpé AOP



Gouda râpé



Vin blanc



Noix de muscade



Gousse d'ail



Champignons blancs



Brocoli



Poivron rouge pointu



Jambon serrano



Grenailles



Tranches de jambon fumé



Citron



Épices italiennes



Tomates cerises rouges



Baguette



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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

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

## Ingrédients pour 4 personnes

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

### À ajouter vous-même

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

## Valeurs nutritionnelles

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

## Allergènes

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

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



### 1. Cuire les grenailles

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



### 4. Préparer

- Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Épépinez le **poivron rouge pointu** et coupez-le en morceaux de 2 à 3 cm (ils doivent pouvoir tenir sur votre pique à fondue).
- Coupez le **citron** en 4 et pressez-en 1 quartier au-dessus du bol.
- Dans l'autre bol, mélangez la farine avec ½ cs d'eau. Mélangez bien pour dissoudre les grumeaux éventuels. Râpez 2 pointes de **noix de muscade**.



### 2. Cuire le brocoli

- Pour le **brocoli**, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la 2e casserole. Ajoutez-y 1 pincée de sel.
- Pendant ce temps, détaillez le bouquet de **brocoli** en fleurettes et ajoutez-les à la casserole. Faites-les cuire 4 à 6 minutes à couvert.
- Égouttez et réservez sans couvercle.



### 5. Préparer la fondue

- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive à feu moyen-vif dans la casserole à fondue ou grande casserole et cuire l'**ail** 1 à 2 minutes.
- Déglacez avec le **vin blanc** et le jus de **citron**, puis portez à ébullition. Ajoutez le **noix de muscade**.
- Ajoutez les **fromages râpés** en plusieurs fois et laissez-les fondre. Remuez bien sans cesse au fouet (voir conseil).
- Ajoutez le mélange à base de farine et continuez de remuer. Portez la **fondue au fromage** doucement à ébullition, puis portez le feu tout de suite sur doux lorsqu'elle bouillonne. Laissez mijoter à feu doux 1 à 2 minutes.

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



### 3. Cuire à la poêle

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



### 6. Servir

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

## Ingrédients

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

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

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

## Allergènes

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

# Variations yaourt-granola

framboise, myrtille, mangue et pomme

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



## Bonjour!

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

## Variation 2. Pomme-myrtille (4 portions)

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

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

## Variation 1. Mangue-myrtille (2 portions)

- Épluchez la **mangue** et détaillez-en la chair en tranches.
- Versez 130 g de **yaourt à la grecque** par personne dans des bols profonds (voir conseil).
- Ajoutez-y 50 g de **granola** par personne.
- Garnissez de 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 bowl « vert »  
vegan  
avocat, mangue, kiwi et épinards
- 2** Smoothie very berry  
aux myrtilles, framboises et à la banane
- 3** Smoothie Orange Dream  
à la mangue, fruit de la passion et orange

## Smoothie bowl « vert » vegan

avocat, mangue, kiwi et épinards | 2 portions

10 min.



### Ustensiles

Blender ou mixeur plongeant, bol profond

### Ingrédients pour 2 personnes

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

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs Nutritionnelles

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

### Allergènes

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

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

### Contact

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



# Smoothie very berry

aux myrtilles, framboises et à la banane | 2 portions

5 min.



## Ustensiles

Bol profond, mixeur plongeant

## Ingrédients pour 2 personnes

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

### À ajouter vous-même

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs Nutritionnelles

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

## Allergènes

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

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

# Smoothie Orange Dream

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

5 min.



## Ustensiles

Mixeur (plongeant) avec bol profond, petit bol

## Ingrédients pour 2 personnes

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

### À ajouter vous-même

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs Nutritionnelles

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

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

Bon appétit !



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

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

## Ingrédients

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

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

## Allergènes

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

# Nachos garnis et guacamole maison

jalapeños et crème aigre | 4 portions



Mise en bouche Durée totale : 30 min.



### 1. Préparer

- Préchauffez le four à 180°C.
- Coupez l'**oignon nouveau** en fines rondelles.
- Disposez les **chips de tortilla** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Garnissez-les uniformément des **jalapeños** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) et des  $\frac{2}{3}$  de l'**oignon nouveau**. Parsemez de **fromage râpé**.
- Enfouez 10 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que le **fromage** soit fondu.

### 3. Préparer le guacamole

- Écrasez finement la chair de l'**avocat** à la fourchette.
- Ajoutez-y la **tomate**, l'**échalote** et l'**ail**.
- Pressez le jus de **citron vert** au-dessus du bol.
- Mélangez bien le tout et assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

### 2. Couper

- Coupez l'**avocat** en deux et retirez-en le noyau et la peau.
- Détaillez-en la chair en dés et ajoutez-les au grand bol. Détaillez la **tomate** en petits dés.
- Émincez finement l'**échalote**. Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Coupez le **citron vert** en deux.

### 4. Servir

- Sortez les **nachos** du four et servez-les directement sur la plaque de cuisson, ou dans un plat à service.
- Garnissez-les du reste d'**oignon nouveau**.
- Présentez la **crème aigre** dans un bol et servez-la, ainsi que le **guacamole**, en dip, pour les **nachos**.

Bon appétit !





## Un régal à chaque moment

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

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





# Bœuf Bourguignon

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

Durée de préparation : 180 - 190 min.



Oignon



Échalote



Gousse d'ail



Carotte



Céleri-branche



Champignons blancs



Noix de muscade



Lard



Escalope de bœuf



Concentré de tomate



Vin rouge



Feuille de laurier



Pomme de terre



Crème liquide



Thym frais



Sauce Worcestershire



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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

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

## Ingrédients pour 4 personnes

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

### À ajouter vous-même

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

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

## Allergènes

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

## Bœuf Bourguignon



### 1. Préparer

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



### 4. Mijoter

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



### 2. Cuire la viande

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



### 5. Préparer la purée de pommes de terre

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



### 3. Cuire les légumes

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



### 6. Servir

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

Bon appétit !



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

## Ingrédients

Burger Meatier* (pièce(s))	2
Cheddar râpé* (g)	50
Oignon (pièce(s))	1
Lard* (tranche(s))	4
Tomate (pièce(s))	1
Sauce BBQ (g)	50
Laitue* (tête(s))	½
Cornichons en morceaux* (g)	50
Pain à burger aux graines de sésame (pièce(s))	2

### A ajouter vous-même

Moutarde à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2816 /673	766 /183
Lipides total (g)	36	10
Dont saturés (g)	16,4	4,5
Glucides (g)	46	13
Dont sucres (g)	11,7	3,2
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	37	10
Sel (g)	4	1,1

## Allergènes

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

# Cheeseburger classique américain

lard, cheddar et sauce BBQ | 2 portions



Déjeuner Durée totale : 20 min.



## 1. Préparer

- Coupez la **tomate** en rondelles.
- Émincez finement l'**oignon**.
- Étalez 1 cc de **sauce BBQ** sur chaque **burger**.

## 2. Griller

- Préchauffez le BBQ (voir conseil).
- Ouvrez les **pains**, sans les couper complètement en deux, disposez les face tranchée sur le BBQ et toastez-les 3 à 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
- Faites griller le **lard** au BBQ 3 à 5 minutes.
- Faites griller les **burgers** au BBQ 4 à 6 minutes. Saupoudrez-les de **cheddar** à la dernière minute de cuisson.

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

## 3. Garnir

- Tartinez de moutarde la moitié inférieure du **pain** et garnissez de **salade**.
- Disposez le **burger** sur la **salade**.
- Tartinez de sauce BBQ la partie supérieure du **pain** à votre goût.

## 4. Servir

- Disposez le **lard**, la **tomate**, l'**oignon** et les **cornichons** sur le **burger**.
- Fermez avec la partie supérieure 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 et consultez le tableau des ingrédients ci-dessous pour les quantités à ajouter.

### Ustensiles

Bol, petit bol, poêle

### Ingrédients

Mini-pide turc (pièce(s))	2
Gousse d'ail (pièce(s))	½
Tapenade de tomate* (g)	80
Tomate (pièce(s))	1
Émincés de poulet aux épices méditerranéennes* (g)	200
Persil plat frais* (g)	10
Roquette et mâche* (g)	40
Yaourt entier bio* (g)	50
<b>A ajouter vous-même</b>	
Poivre et sel	À votre goût
Huile d'olive (cs)	1

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2033 / 486	607 / 145
Lipides total (g)	17	5
Dont saturés (g)	4,2	1,3
Glucides (g)	54	16
Dont sucres (g)	7,2	2,2
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	29	9
Sel (g)	2,4	0,7

### Allergènes

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

Vous recevez de la tapenade de tomate à la place du dip de bruschetta initialement prévu. Attention : ses allergènes ne sont pas les mêmes !  
Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées sur l'étiquette de chaque produit. Bon appétit !



# Pain turc garni de poulet à la méditerranéenne

tapenade de tomate et sauce au yaourt à l'ail | 2 portions



Déjeuner Durée totale : 15 min.



### 1. Préparer

- Préchauffez le four à 180°C.
- Enfourez le **pain turc** 5 à 8 minutes.

### 2. Cuire le poulet

- Dans la poêle, faites chauffer l'huile d'olive et cuire le **poulet** 6 à 8 minutes à feu moyen-vif.

### 3. Préparer les garnitures

- Pendant ce temps, taillez la **tomate** en dés.
- Dans le bol, mélangez la **tapenade de tomate** et la **tomate**.
- Émincez l'**ail** et ciselez finement le **persil**.
- Dans le petit bol, mélangez le **yaourt**, l'**ail** et la moitié du **persil**.
- Assaisonnez la **sauce au yaourt** et le mélange **tapenade-tomate** de sel et de poivre à votre goût.

### 4. Servir

- Ouvrez le **pain turc** au couteau et garnissez-le de **roquette** et **mâche**, du mélange de **tapenade-tomate** et du **poulet**.
- Arrosez de **sauce au yaourt à l'ail**.
- Parsemez du reste de **persil**.

Bon appétit !





## Un régal à chaque moment

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

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







# Box festive de mini-poêlées

4 portions | Recettes de fête aux légumes grillés, viande et produits de la mer

Durée de préparation : 75-85 min.



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



## Ustensiles

6x bol, plat à four, casserole en inox, petit bol

## Ingrédients pour 4 personnes

Lard* (tranche(s))	6
Steak mariné* (pièce(s))	2
Filet de poulet* (pièce(s))	2
Crevettes* (g)	240
Filet de saumon* (pièce(s))	2
Sauce teriyaki (g)	50
Demi-baguette (pièce(s))	4
Beurre* (g)	150
Persil plat et ciboulette frais* (g)	40
Gousse d'ail (pièce(s))	3
Courgette* (pièce(s))	1
Poivron* (pièce(s))	2
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	1
Quartiers de pommes de terre* (g)	600
Sauce à la cacahuète* (g)	120
Sauce cocktail* (g)	120
Pomme* (pièce(s))	2
Pâte à cookies au chocolat* (paquet(s))	½
Tomates cerises* (g)	500
Mayonnaise au citron et poivre noir (g)	100
Cannelle en poudre (tsp)	1.5
Saucisses de poulet assaisonnées (pièce(s))	4
Viande hachée de bœuf, porc et veau assaisonnée (g)	200
A ajouter vous-même	
Huile d'olive (cs)	4
Poivre et sel	À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	685 /164
Lipides total (g)	10
Dont saturés (g)	3,2
Glucides (g)	11
Dont sucres (g)	2,9
Fibres (g)	2
Protéines (g)	7
Sel (g)	0,5

## Allergènes

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



### 1. Préparer le pain et le beurre à l'ail

Préchauffez le four à 200°C et portez le **beurre** à température ambiante. Ciselez finement la **ciboulette** et le **persil**. Émincez l'**ail**. Dans le petit bol, mélangez 125 g de **beurre** avec les 2/3 des **herbes fraîches** et de l'**ail**. Salez et poivrez, puis réservez. Vous servirez le **beurre à l'ail** avec le **pain**. Enfourez le **pain** 6 à 8 minutes.



### 4. Préparer la viande

Placez la **viande hachée** dans le 3e bol, puis salez et poivrez. Formez des petites boulettes de viande et disposez-les sur une assiette. Coupez les **saucisses** en trois et le **lard** en deux. Enroulez chaque **saucisse** dans un morceau de **lard** et disposez-les sur une assiette. Coupez le **poulet** en morceaux de 4 cm et mélangez-le au reste de **sauce teriyaki** dans le 4e bol. Tranchez les **steaks marinés** en morceaux de 4 cm et disposez-les sur une assiette. Faites chauffer la **sauce à la cacahuète** dans la casserole en inox, à feu moyen-vif.

**À table :** Faites cuire la **viande** sur le gril et accompagnez-la de la **sauce à la cacahuète**, la **mayonnaise au citron** et la **sauce cocktail**.



### 2. Rôtir les pommes de terre

Dans le plat à four, mélangez les **pommes de terre** avec 2 cs d'huile d'olive. Salez et poivrez à votre goût. Enfourez 6 à 8 minutes.

**À table :** Placez des **pommes de terre** et 1 cs de **beurre à l'ail** dans un poêlon. Faites cuire quelques minutes.



### 5. Préparer les légumes

Coupez le **poivron** en lanières et le **courgette** en rondelles. Dans le 5e bol, mélangez-les avec 2 cs d'huile d'olive et le **mélange d'épices du Moyen-Orient**. Salez et poivrez à votre goût. Servez les **tomates** dans un bol.

**À table :** Faites cuire la **courgette** et le **poivron** sur le gril.



### 3. Préparer le poisson et les crevettes

Dans le bol, mélangez les **crevettes**, 25 g de **beurre** avec le reste des **herbes fraîches** et de l'**ail**. Salez et poivrez. Coupez le **saumon** en dés de 4 cm et ajoutez-les au 2e bol. Mélangez avec la moitié de la **sauce teriyaki**.

**À table :** Faites cuire les **crevettes** et le **saumon** sur le gril.



### 6. Préparer le dessert

Retirez le trognon des **pommes** et taillez-les en dés. Dans le 6e bol, mélangez-les avec 1 cc de **cannelle**. Émiettez la moitié de la **pâte à cookie** dans une assiette (voir conseil).

**À table :** Faites cuire la **pomme** dans un poêlon pendant quelques minutes, jusqu'à ce qu'elle ramollisse. Ajoutez-y une couche de **pâte à cookie** émiettée et poursuivez la cuisson quelques minutes, jusqu'à ce que la pâte soit croustillante.

**Conseil :** Vous n'utilisez que la moitié de la pâte à cookie. Suivez les instructions sur l'emballage pour préparer des cookies avec le reste de pâte.



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Grand bol, mixeur à main, bol mélangeur, plat à four, papier sulfurisé

## Ingrédients

Œuf* (pièce(s))	2
Préparation pour brownie (g)	400
Biscuits hollandais aux épices spéculoos (g)	200
Épices pour spéculoos (sachet(s))	1
Fromage frais* (g)	100

### A ajouter vous-même

Sucre (cs)	2
Eau (ml)	80
Beurre [végétal] (g)	40

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1316 /314
Lipides total (g)	9
Dont saturés (g)	5,2
Glucides (g)	51
Dont sucres (g)	28,9
Fibres (g)	2
Protéines (g)	6
Sel (g)	1,4

## Allergènes

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

# Brownie de la Saint-Nicolas

biscuits hollandais et glaçage aux épices spéculoos | 9 parts



Pâtisserie Durée totale : 40 – 50 min.



## 1. Préparer la pâte

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

## 2. Enfourner le brownie

- Versez la pâte dans le moule ou plat à four.
- Enfoncez légèrement la moitié des **biscuits hollandais** dans la **pâte**.
- Enfournez le **brownie** 20 à 25 minutes.
- Ensuite, sortez-le du four et laissez-le refroidir.

## 3. Préparer le glaçage

- Dans le bol mélangeur, mélangez le **fromage frais**, le sucre et la moitié des **épices pour spéculoos** au mixeur à main, jusqu'à obtention d'un mélange aérien.
- Hachez grossièrement le reste des **biscuits hollandais**.

## 4. Servir

- Étalez le glaçage sur le **brownie**.
- Parsemez-y les **biscuits hollandais** et le reste d'**épices pour spéculoos**.

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

## Ingrédients

Biscuits hollandais aux épices spéculoos (g) 200

Mascarpone\* (g) 100

Pépites de chocolat blanc (g) 100

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

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

## Allergènes

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

# Truffes maison de la Saint-Nicolas

biscuits hollandais aux épices spéculoos et chocolat blanc | à partager



Pâtisserie Durée totale : 30 - 40 min.



## 1. Préparer

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

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

## 3. Faire fondre le chocolat

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

## 2. Former les truffes

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

## 4. Servir

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

**Bon appétit !**





## Un régal à chaque moment

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

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





Petit-déj

Faites le plein de vitamines!

**1** Toast de ciabatta à l'avocat et œufs brouillés  
2 portions

**2** Tartines au jambon fumé et fromage frais aux fines herbes  
2 petits-déjeuners pour 2 personnes

**3** Smoothie banane-myrtille  
2 petits-déjeuners pour 2 personnes

# Toast de ciabatta à l'avocat et œufs brouillés

tomate et cresson | 2 portions

20 min.



## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, poêle

## Ingrédients pour 2 personnes

Œuf* (pièce(s))	4
Avocat (pièce(s))	1
Cresson* (g)	20
Ciabatta complète (pièce(s))	2
Tomates (pièce(s))	1
<b>A ajouter vous-même</b>	
Huile d'olive (cc)	2
Lait [végétal] (filet)	1
Beurre [végétal] (cs)	1
Poivre et sel	À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs Nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2375 /568	734 /175
Lipides total (g)	35,4	10,9
Dont saturés (g)	9,5	2,9
Glucides (g)	31,8	9,8
Dont sucres (g)	3,4	1
Fibres (g)	8,3	2,6
Protéines (g)	26,1	8,1
Sel (g)	1,2	0,4

1. Préchauffez le four à 200°C. Coupez l'**avocat** en deux, retirez-en le noyau et la peau, puis taillez-en la chair en tranches. Coupez la **tomate** en rondelles.
2. Coupez la **ciabatta** en deux dans la longueur et arrosez-en les faces tranchées d'huile d'olive. Déposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 5 à 7 minutes.
3. Dans le bol, battez les **œufs** avec le lait puis salez et poivrez. Dans la poêle, faites fondre le beurre à feu moyen et cuire les **œufs brouillés** 5 à 6 minutes.
4. Servez les **toasts** sur les assiettes et disposez-y les tranches d'**avocat**. Déposez la **tomate** et les **œufs brouillés** dessus. Garnissez du **cresson**. Salez et poivrez à votre convenance.

## Allergènes

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

## Contact

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



## Sandwichs au jambon fumé et fromage frais aux fines herbes

4 portions | 2 petits-déjeuners pour 2 personnes

5 min.



### Ustensiles

-

### Ingrédients pour 2 personnes

Tranches de jambon fumé* (tranche(s))	6
Fromage frais aux fines herbes* (g)	75
[Mini-]concombre* (pièce(s))	1
Demi-baguettes (pièce(s))	4

#### À ajouter vous-même

Poivre noir	À votre goût
-------------	--------------

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs Nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	834 /199
Lipides total (g)	4
Dont saturés (g)	3
Glucides (g)	32
Dont sucres (g)	1,3
Fibres (g)	2
Protéines (g)	8
Sel (g)	1

### Allergènes

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

## Smoothie banane-myrtille

4 portions | 2 petits-déjeuners pour 2 personnes

5 min.



### Ustensiles

Mixeur (plongeant) avec bol profond

### Ingrédients pour 2 personnes

Banane (pièce(s))	4
Lait demi-écrémé bio* (ml)	500
Myrtilles* (g)	250
Yaourt à la grecque bio* (g)	150

#### À ajouter vous-même

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

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs Nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	306 /73
Lipides total (g)	2
Dont saturés (g)	1
Glucides (g)	11
Dont sucres (g)	9,5
Fibres (g)	1
Protéines (g)	2
Sel (g)	0,1

### Allergènes

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

1. Enfourez la moitié du **pain** 6 à 8 minutes dans un four préchauffé à 200°C.
2. Coupez la moitié du **concombre** en rondelles.
3. Coupez le **pain** en deux dans la longueur. Étalez le **fromage frais** sur les deux moitiés.
4. Répartissez le **jambon** sur le **pain** et garnissez-le du **concombre**. Poivrez à votre goût.
5. Répétez l'opération un autre jour pour préparer le second petit-déjeuner.

1. Coupez 2 **bananes** en rondelles.
2. Dans le blender - ou bol profond, ajoutez les rondelles de **banane**, 250 ml de **lait**, 75 g de **yaourt à la grecque** et la moitié des **myrtilles**.
3. Mixez au blender ou mixeur plongeant jusqu'à obtention d'un **smoothie** homogène (voir conseil).
4. Répétez l'opération un autre jour pour préparer le second petit-déjeuner.

**Conseil :** Si vous le souhaitez, ajoutez du miel au smoothie à votre convenance

**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

Assiette creuse, poêle

## Ingrédients

Pain brioché (pièce(s))	4
Myrtilles* (g)	125
Pomme* (pièce(s))	1
Épices pour spéculoos (sachet(s))	1
Mascarpone* (g)	50
Œuf* (pièce(s))	2
Lait demi-écrémé bio* (ml)	125
A ajouter vous-même	
Sucre (cs)	5
Beurre [végétal] (cs)	3
Sel (cc)	½
Miel [ou alternative vegan] (cs)	1

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	4071 /973	828 /198
Lipides total (g)	40	8
Dont saturés (g)	23,7	4,8
Glucides (g)	126	26
Dont sucres (g)	59	12
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	24	5
Sel (g)	3	0,6

## Allergènes

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

# Pain perdu d'automne

pomme caramélisée et myrtilles | 2 portions



Petit-déj Durée totale : 25 min.



## 1. Préparer

- Retirez le trognon de la **pomme** et taillez-la en tranches.
- Coupez le **pain brioché** en deux dans la longueur.
- Dans la grande assiette creuse, battez les **œufs**, le **lait**, le sucre, le sel et les **épices pour spéculoos**.

## 2. Cuire la pomme

- Dans la poêle, faites fondre ½ cs de beurre à feu moyen-vif.
- Ajoutez-y la **pomme**, le reste des **épices pour spéculoos** et le miel, puis laissez cuire 5 à 6 minutes.
- Réservez hors de la poêle jusqu'au service.

## 3. Cuire le pain perdu

- Faites fondre le reste de beurre dans la même poêle à feu moyen-vif.
- Deux par deux, plongez les tranches de brioche dans le mélange à base d'**œufs** jusqu'à ce qu'elles en soient complètement saturées.
- Dans la poêle, faites les cuire 4 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Répétez l'opération jusqu'à épuisement des tranches de brioche.

## 4. Servir

- Servez le **pain perdu** sur les assiettes.
- Déposez-y la **pomme caramélisée** et 1 cuillerée de **mascarpone**.
- Garnissez des **myrtilles** et arrosez de miel à votre goût.

Bon appétit !





## Un régal à chaque moment

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

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





## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plat à four

## Ingrédients

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

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

## Allergènes

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

# Planche apéro d'hiver

saucisse sèche, camembert, brie et burrata | à partager



Durée totale : 30 min.



## 1. Préparer le fromage

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

## 2. Enfourner

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

## 3. Préparer la saucisse

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

## 4. Composer la planche

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

Bon appétit !





## Un régal à chaque moment

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

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





## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Poêle

## Ingrédients

Fromage à raclette* (g)	200
Demi-baguette (pièce(s))	2
Tranches de jambon fumé* (tranche(s))	4
Cornichons en morceaux* (g)	50
À ajouter vous-même	
Moutarde (cs)	1

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2958 /707	1017 /243
Lipides total (g)	30	10
Dont saturés (g)	16,5	5,7
Glucides (g)	67	23
Dont sucres (g)	2,8	1
Fibres (g)	5	2
Protéines (g)	41	14
Sel (g)	4,5	1,6

## Allergènes

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

# Sandwich au fromage à raclette

jambon et cornichons | 2 portions



Déjeuner Durée totale : 15 - 20 min.



### 1. Enfourner les demi-baguettes

- Préchauffez le four à 180°C.
- Enfourez les **demi-baguettes** 6 à 8 minutes.

### 2. Faire fondre le fromage

- Faites chauffer une poêle à feu doux et laissez doucement fondre le **fromage** 5 à 6 minutes.

### 3. Préparer le sandwich

- Ouvrez les **demi-baguettes** et étalez-y la moutarde.

### 4. Servir

- Déposez-y le **jambon** puis versez-y le **fromage** fondu.
- Garnissez des **cornichons** pour apprêter.

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

Grande poêle, râpe fine, petit bol

## Ingrédients

Citron vert* (pièce(s))	1
Grosses crevettes* (g)	260
Crème aigre bio* (g)	50
Gousse d'ail (pièce(s))	1
Épices mexicaines (sachet(s))	1
Oignons frits (g)	30
A ajouter vous-même	
Mayonnaise [végétale] (cs)	1
Huile de tournesol (cs)	½
Poivre et sel	À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	602 /144
Lipides total (g)	9
Dont saturés (g)	2,8
Glucides (g)	5
Dont sucres (g)	1,6
Fibres (g)	1
Protéines (g)	10
Sel (g)	0,9

## Allergènes

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

# Crevettes à la crème et aux épices mexicaines oignons frits et citron vert | à partager



Durée totale : 15 - 20 min.



### 1. Préparer

- Prélevez le zeste du **citron vert** et coupez-le en deux.
- Épluchez et râpez l'**ail**.

### 2. Cuire les crevettes

- Dans la grande poêle, faites chauffer l'huile de tournesol à feu moyen-vif.
- Ajoutez-y les **crevettes** et l'**ail**, et faites cuire 4 à 5 minutes. Salez et poivrez.

### 3. Préparer la sauce

- Pressez la moitié du **citron vert** dans le petit bol, puis ajoutez-y les **épices mexicaines** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.), la **crème aigre** et la mayonnaise.
- Mélangez bien. Salez et poivrez.

### 4. Servir

- Déposez la **sauce crémeuse** au fond d'un plat à service.
- Déposez-y les **crevettes** et parsemez-les d'**oignons frits**.
- Coupez le reste de **citron vert** en quartiers et servez-les en accompagnement à votre convenance.

Bon appétit !





## Un régal à chaque moment

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

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





## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Film alimentaire, 2x petite casserole en inox

## Ingrédients

Pépites de chocolat blanc (g)	100
Spéculoos en morceaux (g)	120
Crème fraîche épaisse bio* (g)	100
Confiture de myrtilles (g)	30
A ajouter vous-même	
Sucre (g)	75
Beurre [végétal] (g)	30
* Conserver au réfrigérateur	

## Valeurs nutritionnelles

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

## Allergènes

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

# Verrines de crème au chocolat blanc

confiture de myrtilles et miettes de spéculoos | 4 portions



Durée totale : 15 - 20 min.



### 1. Préparer la base

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

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

### 3. Préparer les verrines

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

### 2. Faire fondre le chocolat

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

### 4. Servir

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

Bon appétit !





## Un régal à chaque moment

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

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





## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Bol

## Ingrédients

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

### À ajouter vous-même

Poivre et sel À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

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

## Allergènes

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

## Soupe

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

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

garni de beurre ail-persil maison | à partager

Mise en bouche Durée totale : 10 min.



## 1. Préparer

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

## 2. Préparer le beurre à l'ail

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

## 3. Enfourner le pain à l'ail

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

## 4. Servir

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

Bon appétit !



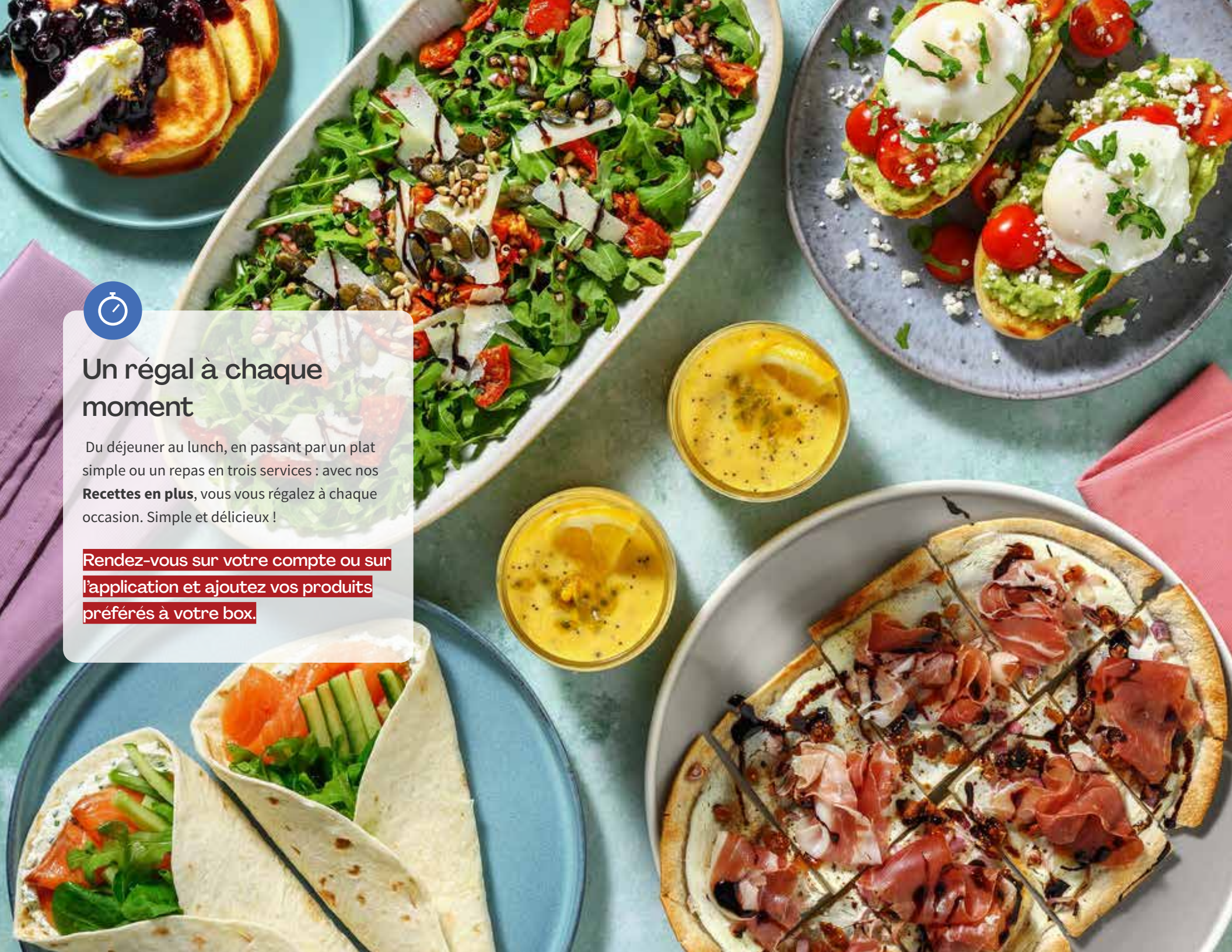




## Un régal à chaque moment

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

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





## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Bol

## Ingrédients

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

Soupe de pois cassés au lard\* (ml)

### À ajouter vous-même

Poivre et sel À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

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

## Allergènes

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

## Soupe

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

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

garni de beurre ail-persil maison | à partager

Mise en bouche Durée totale : 10 min.



## 1. Préparer

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

## 2. Préparer le beurre à l'ail

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

## 3. Enfourner le pain à l'ail

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

## 4. Servir

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

Bon appétit !

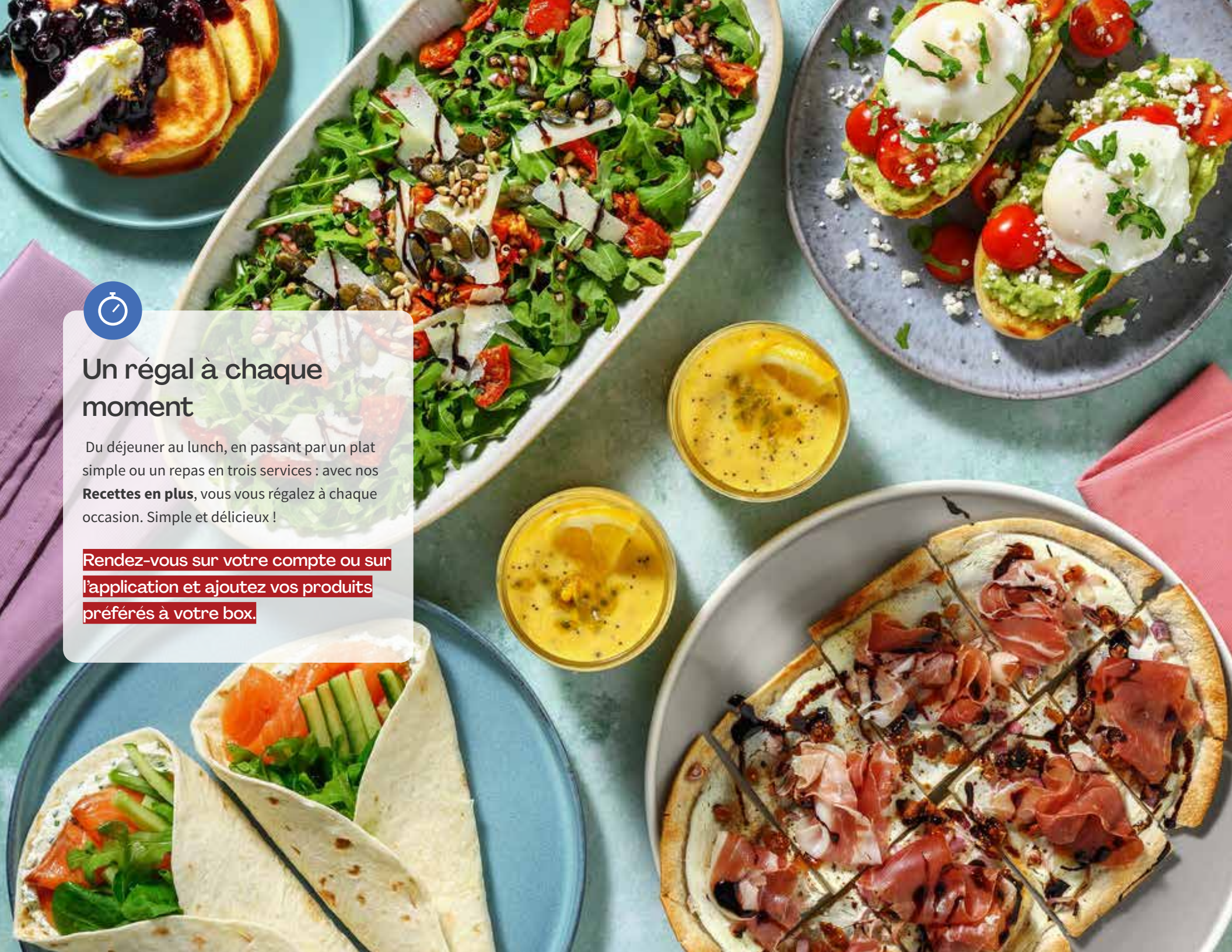




## Un régal à chaque moment

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

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





## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

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

## Ingrédients

Gousse d'ail (pièce(s))	2
Cheddar râpé* (g)	50
Gouda* (g)	75
Pesto* (g)	40
Demi-baguette (pièce(s))	4
Soupe de tomate aux boulettes* (ml)	1000
À ajouter vous-même	
Huile d'olive (cs)	4

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	752 / 180
Lipides total (g)	9,6
Dont saturés (g)	3,1
Glucides (g)	18
Dont sucres (g)	2,2
Fibres (g)	1,3
Protéines (g)	5,5
Sel (g)	1,1

## Allergènes

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

## Soupe

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

# Soupe de tomate aux boulettes de viande et baguettes fromagées au pesto à l'ail

cheddar et gouda | à partager

Mise en bouche | Durée totale : 20 - 25 min.



### 1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Dans le bol de taille moyenne, mélangez l'**ail**, les deux **fromages**, le **pesto** et l'huile d'olive.

### 2. Préparer les baguettes

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

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

### 3. Enfourner les baguettes

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

### 4. Servir

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

**Bon appétit !**





## Un régal à chaque moment

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

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





## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

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

## Ingrédients

Gousse d'ail (pièce(s))	2
Cheddar râpé* (g)	50
Gouda* (g)	75
Pesto* (g)	40
Demi-baguette (pièce(s))	4

### À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	4
--------------------	---

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1353 /323
Lipides total (g)	16
Dont saturés (g)	4,9
Glucides (g)	36
Dont sucres (g)	0,9
Fibres (g)	3
Protéines (g)	10
Sel (g)	1,1

## Allergènes

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

# Baguettes fromagées au pesto à l'ail

cheddar et gouda | à partager



Mise en bouche | Durée totale : 20 - 25 min.



## 1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Dans le bol de taille moyenne, mélangez l'**ail**, les **deux fromages**, le **pesto** et l'huile d'olive.

## 2. Préparer les baguettes

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

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

## 3. Enfourner les baguettes

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

## 4. Servir

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

**Bon appétit !**





## Un régal à chaque moment

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

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





## Avant d'enfiler le tablier

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

Grande casserole, petite casserole avec couvercle, essuie-tout, casserole en inox, écumoire, poêle, fouet

## Ingrédients

Œuf* (pièce(s))	4
Sauce hollandaise* (g)	100
Pain brioché (pièce(s))	2
Épinards* (g)	100
Lard* (tranche(s))	6

### A ajouter vous-même

Huile de tournesol (cs)	1
Vinaigre de vin blanc (cs)	4
Poivre et sel	À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3038 / 726	847 / 203
Lipides total (g)	50	14
Dont saturés (g)	13,5	3,8
Glucides (g)	39	11
Dont sucres (g)	5,5	1,5
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	29	8
Sel (g)	2,6	0,7

## Allergènes

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

# Œufs Bénédicte

sauce hollandaise et épinards | 2 portions

Petit déj Durée totale : 20 - 25 min.



## 1. Cuire les œufs

Cette étape vous fournit des explications simples pour préparer les œufs. Si vous souhaitez les pocher, suivez le mode de préparation de l'étape suivante.

- Préchauffez le four à 180°C. Portez de l'eau à hauteur des **œufs** dans la petite casserole.
- Portez à ébullition et faites-les cuire 6 à 8 minutes à couvert (voir conseil).
- Écalez les **œufs** et coupez-les en deux.
- Passez à l'étape 3.

**Conseil :** Faites cuire les œufs 6 minutes pour un œuf mollet, ou 10 minutes pour un œuf dur.

## 3. Cuire les épinards

- Pendant ce temps, faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif.
- Ajoutez-y les **épinards** avec 1 pincée de sel et de poivre. Faites-les cuire 1 minute, ou jusqu'à ce qu'ils commencent à réduire, puis retirez-les de la poêle.
- Ajoutez le **lard** dans la poêle et faites-le cuire 4 à 5 minutes (croustillant).
- Faites chauffer la **sauce hollandaise** dans la casserole en inox 1 à 2 minutes. Enfournes les **pains briochés** 3 à 4 minutes.

## 2. Pocher les œufs

- Préchauffez le four à 180°C. Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la grande casserole. Lorsque l'eau bout, ajoutez-y 4 cs de vinaigre de vin blanc.
- Cassez chaque œuf dans un petit verre. Effectuez des mouvements circulaires au fouet dans la casserole pour former un tourbillon d'eau. Déposez délicatement les **œufs** un par un au centre du tourbillon, puis portez le feu sur doux.
- Faites cuire jusqu'à ce que les blancs d'**œufs** soient complètement cuits et fermes. Comptez environ 2 à 3 minutes (voir conseil).
- À l'aide d'une écumoire, retirez délicatement chaque **œuf** de la casserole et déposez-le sur une assiette recouverte d'essuie-tout pour l'égoutter.

**Conseil :** Conseil : De cette façon, le jaune d'œuf reste liquide. Si vous préférez un jaune d'œuf un peu plus ferme, faites-le cuire 1 minute de plus.

## 4. Servir

- Coupez les **pains briochés** en deux et garnissez-les d'**épinards** et **lard** croustillant.
- Déposez délicatement l'**œuf** par-dessus et arrosez-le de **sauce hollandaise**.

Bon appétit !





## Un régal à chaque moment

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

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





## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé

## Ingrédients

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

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

## Allergènes

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

# Flammekueche aux lardons, oignon rouge et crème fraîche

garnie de roquette | 2 portions

**Déjeuner** Durée totale : 15 min.



### 1. Préparer

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

### 2. Garnir

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

### 3. Enfourner

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

### 4. Servir

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

Bon appétit !

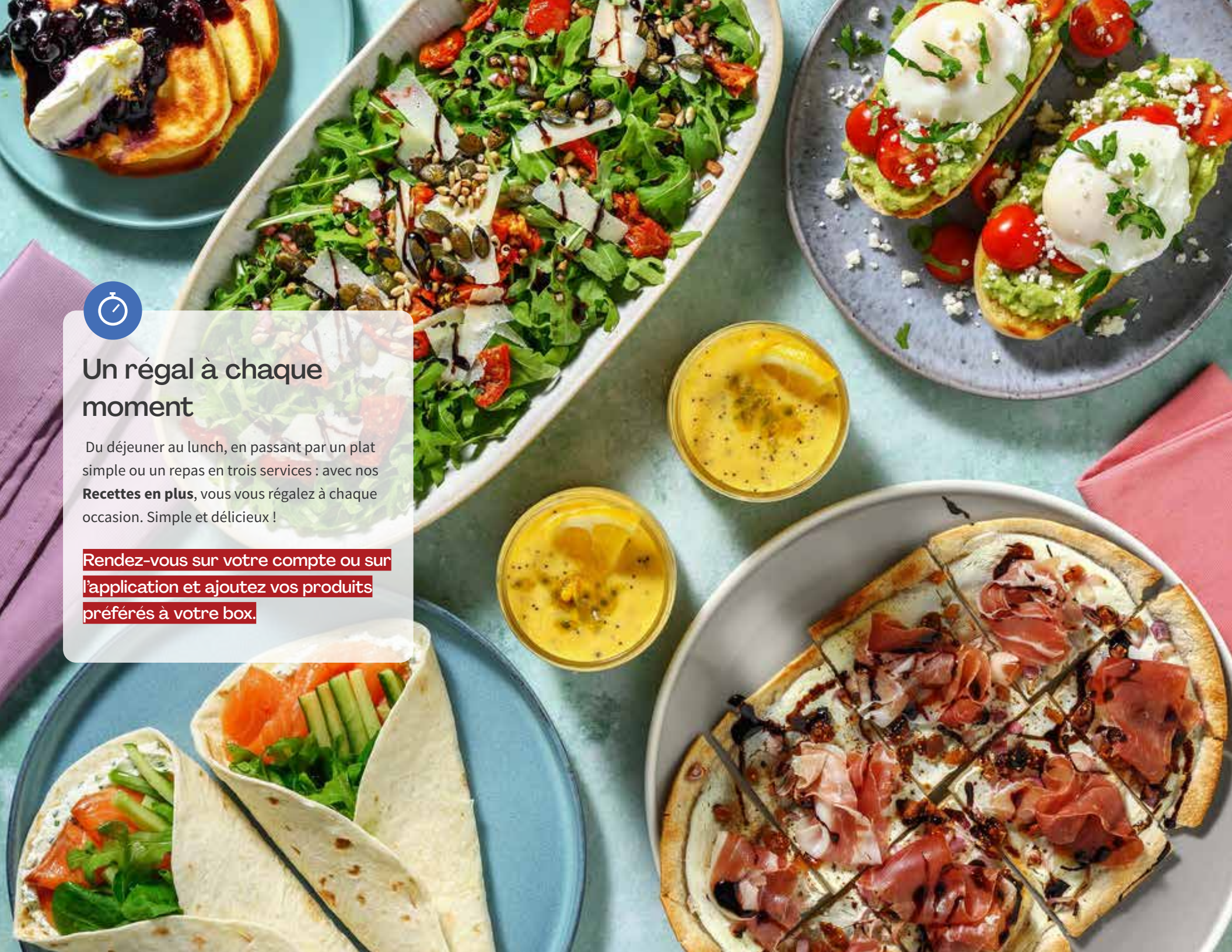




## Un régal à chaque moment

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

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





## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, grande casserole, petite casserole avec couvercle, essuie-tout, assiette, écumoire, fouet

## Ingrédients

Avocat (pièce(s))	2
Demi-baguette (pièce(s))	2
Œuf* (pièce(s))	4
Citron vert* (pièce(s))	1
Tomates cerises rouges (g)	125
Gousse d'ail (pièce(s))	1
Feta* (g)	50
Persil plat et coriandre frais* (g)	10
À ajouter vous-même	
Huile d'olive (cs)	1
Vinaigre de vin blanc (cs)	4
Poivre et sel	à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3817 / 912	696 / 166
Lipides total (g)	52	9
Dont saturés (g)	11,6	2,1
Glucides (g)	75	14
Dont sucres (g)	6	1,1
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	33	6
Sel (g)	2,4	0,4

## Allergènes

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

# Toast à l'avocat, œufs et tomates cerises

herbes fraîches, citron vert et feta | 2 portions

Déjeuner Durée totale : 25 min.



## 1. Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Coupez la **demi-baguette** en deux dans la longueur et badigeonnez-en les faces tranchées d'huile d'olive.
- Disposez la **demi-baguette** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-la 5 à 7 minutes (voir conseil).
- Coupez l'**avocat** en deux et retirez-en le noyau et la peau. Écrasez-en finement la chair dans le petit bol. Pressez la moitié du **citron vert** par-dessus. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût puis mélangez.
- Coupez l'autre moitié du **citron vert** en quartiers.

**Conseil :** Vous pouvez également toaster la baguette au grille-pain.

## 3. Pocher les œufs

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

**Conseil :** De cette façon, le jaune d'œuf reste liquide. Si vous préférez un jaune d'œuf un peu plus ferme, faites-le cuire 1 minute de plus.

## 2. Cuire les œufs

- Cette étape vous fournit des explications simples pour préparer les **œufs**. Si vous souhaitez les pocher, suivez la méthode de préparation de l'étape suivante.
- Portez de l'eau à hauteur des **œufs** dans la casserole en inox.
- Portez à ébullition et faites-les cuire 6 à 8 minutes à couvert (voir conseil).
- Écalez les **œufs** et coupez-les en deux.
- Passez à l'étape 4.

**Conseil :** Faites cuire les œufs 6 minutes pour un œuf mollet ou 10 minutes pour un œuf dur.

## 4. Servir

- Servez les **toasts** sur les assiettes.
- Épluchez l'**ail**, coupez-le en deux et frottez-en un peu les **toasts** (voir conseil).
- Tartinez le mélange à base d'**avocat** sur les **toasts**.
- Coupez les **tomates cerises** en deux et répartissez-les sur les **toasts à l'avocat**.
- Émiettez la **feta**, ciselez le **persil** et la **coriandre** et garnissez-en les **toasts**.

**Conseil :** Si vous n'aimez pas l'ail cru, omettez-le.

**Bon appétit !**





## Un régal à chaque moment

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

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





## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Casserole avec couvercle, petit bol, passoire

## Ingrédients

Saumon fumé à froid* (g)	120
Crème fraîche liquide* (ml)	200
Épinards* (g)	100
Citron* (pièce(s))	1
Tagliatelle fraîches* (g)	250

### A ajouter vous-même

Huile de tournesol (cs)	½
Poivre et sel	à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3351 / 801	893 / 213
Lipides total (g)	42	11
Dont saturés (g)	19,9	5,3
Glucides (g)	78	21
Dont sucres (g)	4,2	1,1
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	31	8
Sel (g)	0,9	0,2

## Allergènes

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

# Tagliatelle fraîches au saumon fumé

préparées avec de la crème fraîche et des épinards | 2 portions



Déjeuner Durée totale : 15 min.



## 1. Cuire les pâtes

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole pour les **pâtes fraîches**. Faites-les cuire 4 à 5 minutes. Prélevez-en un peu d'eau de cuisson puis égouttez-les dans la passoire. Réservez.
- Pendant ce temps, coupez la moitié du **citron** en quartiers et pressez l'autre moitié dans le petit bol.

## 2. Cuire le saumon fumé

- Coupez le **saumon fumé** en fines lanières.
- Faites chauffer l'huile de tournesol dans la même casserole à feu moyen-vif et cuire le **saumon fumé** en remuant 3 minutes.
- Déglacez avec le jus de **citron**.

## 3. Préparer la sauce

- Ajoutez la **crème fraîche liquide** au **saumon** et laissez mijoter à feu doux 2 à 3 minutes.
- Réduisez le feu et déchirez les **épinards**, éventuellement en plusieurs fois, en petits morceaux au-dessus de la casserole.
- Ajoutez-y les **pâtes** et mélangez le tout.

## 4. Servir

- Servez les **pâtes** dans des assiettes creuses.
- Accompagnez des quartiers de **citron**.

Bon appétit !

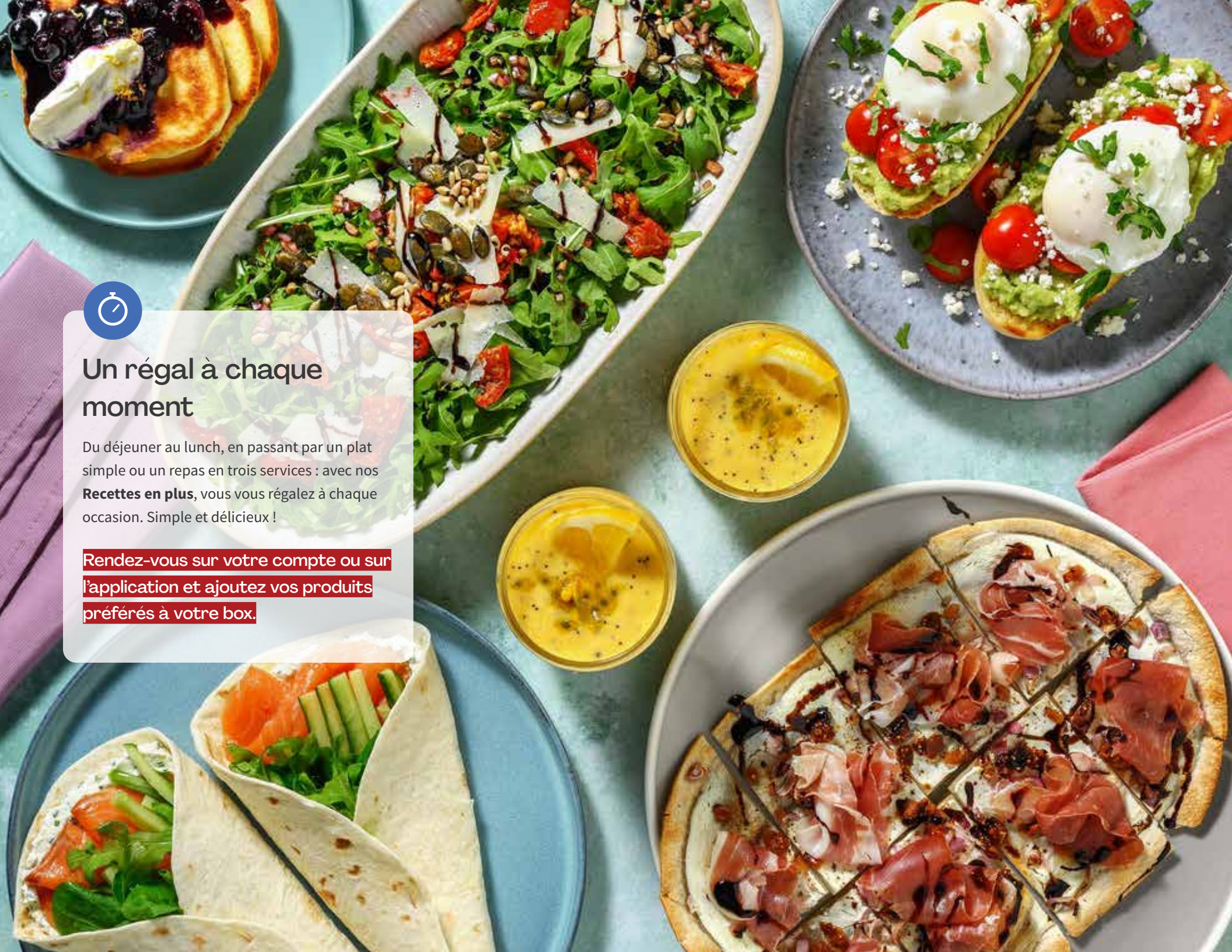




## Un régal à chaque moment

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

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





## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Blender ou mixeur plongeant, bol profond, petit bol

## Ingrédients

Lait de coco (ml)	250
Banane (pièce(s))	1
Ananas* (g)	200
Citron vert* (pièce(s))	1
Noix de coco râpée (g)	10
À ajouter vous-même	
Miel	à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1569 / 375	472 / 113
Lipides total (g)	25	7
Dont saturés (g)	21,7	6,5
Glucides (g)	32	10
Dont sucres (g)	25	7,5
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	3	1
Sel (g)	0	0

## Allergènes

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

# Smoothie piña colada ananas-banane

lait de coco et citron vert | 2 portions



Durée totale : 5 min.



### 1. Préparer

- Coupez la **banane** en rondelles.
- Pressez le **citron vert** au-dessus du petit bol.

### 2. Mixer

- Ajoutez les rondelles de **banane**, 250 ml de **lait de coco**, les morceaux d'**ananas** et le jus de **citron vert** dans le blender - ou bol profond avec mixeur plongeant.
- Mixez en **smoothie** (voir conseil).

**Conseil** : Si vous trouvez le smoothie trop épais, ajoutez-y un peu d'eau ou de lait.

### 3. Apprêter le smoothie

- Mélangez un peu de miel au goût au **smoothie**.

### 4. Servir

- Versez le **smoothie** dans 2 verres.
- Garnissez-le de la **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, puis pesez-les.

## Ustensiles

Grand bol

## Ingrédients

Thon au naturel (boîte(s))	1
Mangue* (pièce(s))	1
Oignon nouveau* (botte(s))	½
Coriandre et menthe fraîches* (g)	10
Little gem* (pièce(s))	2
Avocat (pièce(s))	1
Tortillas (pièce(s))	4
A ajouter vous-même	
Mayonnaise [végétale] (cs)	2
Poivre et sel	à votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2816 /673	593 /142
Lipides total (g)	34	7
Dont saturés (g)	4,4	0,9
Glucides (g)	66	14
Dont sucres (g)	20,9	4,4
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	23	5
Sel (g)	1,9	0,4

## Allergènes

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

# Wraps au thon, mangue et avocat

garnis de coriandre, menthe et oignon nouveau | 2 portions



Déjeuner Durée totale : 15 min.



### 1. Préparer

- Coupez l'**oignon nouveau** en fines rondelles.
- Ciselez grossièrement la **coriandre** et la **menthe**.
- Pelez la **mangue** et détaillez-en la chair en lanières.
- Égouttez le **thon**.

### 2. Préparer la salade de thon

- Ajoutez le **thon** au grand bol.
- Ajoutez-y la mayonnaise, l'**oignon nouveau**, la **coriandre** et la **menthe**. Mélangez bien.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

### 3. Préparer l'avocat

- Coupez l'**avocat** en deux et retirez-en le noyau et la peau. Détaillez-en la chair en tranches.
- Retirez le noyau dur de la **little gem** et détachez-en les feuilles.

### 4. Servir

- Placez 2 à 3 petites feuilles de **little gem** au centre de chaque **tortilla**.
- Répartissez la salade de **thon**, la **mangue** et l'**avocat** sur les **tortillas**.
- Enroulez les **tortillas** et coupez-les en deux avant de servir.

Bon appétit !





## Un régal à chaque moment

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

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





## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Grand bol, bol

## Ingrédients

Lait de coco (ml)	500
Noix de coco râpée (g)	10
Mangue* (pièce(s))	1
Pomme* (pièce(s))	1
Noix de pécan concassées (g)	10
Cannelle en poudre (cc)	1
Pistaches (g)	20
Fruit de la passion* (pièce(s))	1
Sauce à la fraise (ml)	50
Myrtilles* (g)	125
Graines de chia (g)	100

### À ajouter vous-même

Eau (ml)	100
Miel [ou alternative vegan] (cs)	2

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	659 /157
Lipides total (g)	10
Dont saturés (g)	6,3
Glucides (g)	12
Dont sucres (g)	8
Fibres (g)	4
Protéines (g)	2
Sel (g)	0

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

## Allergènes

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

# Pudding de chia 3 façons

Garnitures aux fruits d'été, façon tarte aux pommes et tropicale

3 x petits-déjeuners pour 2 personnes

Petit-déj Durée totale : 15 min.



## 1. Recette de base

- Ajoutez les **graines de chia**, le **lait de coco**, 100 ml d'eau et le miel dans le grand bol. Mélangez bien jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux.
- Laissez reposer 10 minutes puis remuez bien à nouveau.
- Répartissez le mélange dans 6 verres. Laissez de la place pour les **garnitures**.
- Conservez à couvert au réfrigérateur et laissez prendre toute la nuit, ou au minimum 4 heures.

## 2. Recette 1 : Fruits d'été et pistaches

- Concassez grossièrement les **pistaches**.
- Versez la **sauce à la fraise** sur 2 verres de **pudding de chia**.
- Garnissez-les de **myrtilles** et de **pistaches**.

## 3. Recette 2 : Façon tarte aux pommes

- Coupez la **pomme** en petits dés. Dans le bol, mélangez la **pomme** avec 1 cc de **cannelle** (voir conseil).
- Répartissez la **pomme** et la **cannelle** sur 2 verres de **pudding de chia**.
- Garnissez avec les **noix de pécan concassées**.

**Conseil** : Essayez aussi avec une pomme caramélisée ! Faites cuire/dorer la pomme dans une poêle avec 1 cs de beurre 4 à 5 minutes. Augmentez le feu, ajoutez 1/2 cc de miel, 1 cc de cannelle et les noix de pécan concassées. Faites caraméliser la pomme 1 à 2 minutes.

## 4. Recette 3 : Tropicale (2 portions)

- Épluchez la **mangue** et coupez-en la chair en dés.
- Répartissez-en la moitié dans 2 verres de **pudding de chia** (voir conseil).
- Coupez le **fruit de la passion** en deux et versez-en la pulpe sur la **mangue**.
- Enfin, saupoudrez le tout de **noix de coco râpée**.

**Conseil** : S'il y a assez d'espace dans les verres, utilisez la mangue entière ou servez le reste séparément.

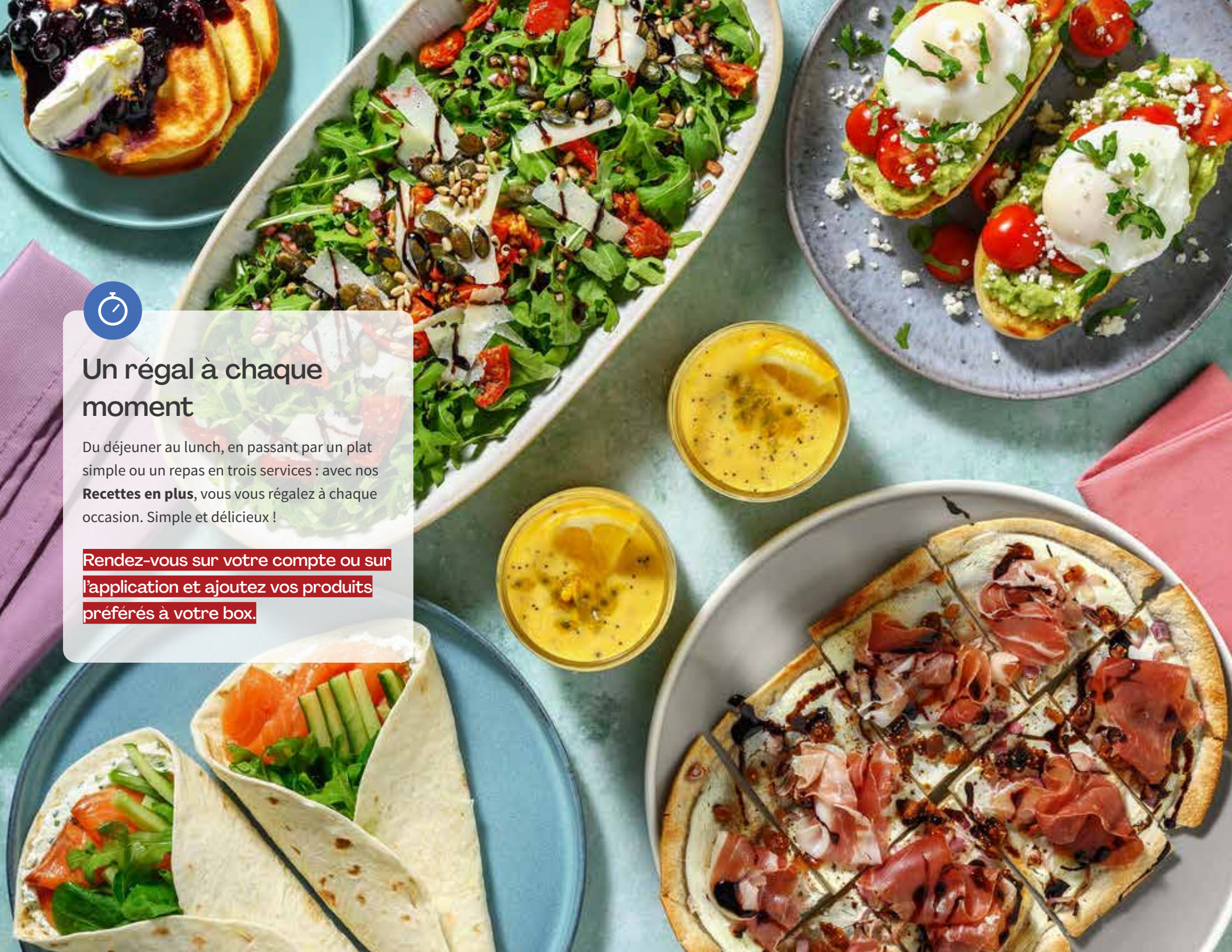




## Un régal à chaque moment

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, passoire, grande casserole, papier sulfurisé, poêle

## Ingrédients

Pain bao* (pièce(s))	4
Concombre* (pièce(s))	1
Sauce BBQ (g)	50
Sauce soja (ml)	5
Chou blanc et carotte* (g)	50
Émincé de cuisse de poulet* (g)	100
À ajouter vous-même	
Huile de tournesol (cs)	1
Vinaigre de vin blanc (cs)	2
Sucre (cc)	1
Mayonnaise [végétale] (cs)	1
Poivre et sel	À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2088 / 499	695 / 166
Lipides total (g)	21	7
Dont saturés (g)	4,3	1,4
Glucides (g)	63	21
Dont sucres (g)	16,1	5,3
Fibres (g)	3	1
Protéines (g)	16	5
Sel (g)	1,5	0,5

## Allergènes

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

# Bao-bun au poulet assaisonné façon BBQ

concombre mariné et crudités | 2 portions



Déjeuner Durée totale : 15 - 20 min.



### 1. Mariner le concombre

- Coupez le **concombre** en fins bâtonnets d'environ 5 cm de long.
- Dans le bol, mélangez le sucre et le vinaigre de vin blanc.
- Ajoutez-y le **concombre** puis salez et poivrez à votre goût.
- Mélangez bien et réservez jusqu'au service. Remuez de temps en temps pour bien imprégner les saveurs.

### 2. Cuire le poulet

- Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif.
- Ajoutez-y le **poulet** et faites-le cuire/dorer 5 à 6 minutes.
- Ajoutez-y la **sauce BBQ** et 1 cc de **sauce soja**. Mélangez bien avec le **poulet**.

### 3. Cuire les bao-buns

- Portez un fond d'eau à ébullition dans la grande casserole.
- Tapissez une passoire - ou chinois - de papier sulfurisé et placez-y les **pains bao**.
- Disposez la passoire sur la casserole d'eau bouillante et faites cuire les **pains** à la vapeur 3 à 4 minutes à couvert (voir conseil).

### 4. Servir

- Tartinez les deux côtés des **bao-buns** de mayonnaise.
- Garnissez-les de **poulet**, **carotte**, **chou** et de **concombre mariné**.

Bon appétit !

**Conseil :** Veillez à ne pas mouiller les pains lorsque vous retirez le couvercle !





## Un régal à chaque moment

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

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





## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Presse-purée, marmite à soupe avec couvercle

## Ingrédients

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

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

## Allergènes

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

# Soupe de pois cassés et saucisse fumée

lard fumé, poireau et céleri-rave | 4 portions



Déjeuner Durée totale : 50 min.



## 1. Préparer

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

## 2. Couper les légumes

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

## 3. Préparer la soupe

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

## 4. Servir

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

Bon appétit !





## Un régal à chaque moment

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

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



## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Bol, grand bol, râpe, casserole avec couvercle, assiette, poêle

## Ingrédients

Riz jasmin (g)	150
Oignon (pièce(s))	1
Crevettes* (g)	240
Coriandre et menthe fraîches* (g)	10
Concombre* (pièce(s))	1
Sauce asiatique douce* (sachet(s))	1
Sauce hoisin (g)	75
Carotte* (pièce(s))	1
Feuilles de riz (pièce(s))	1
Gingembre frais* (cc)	2
À ajouter vous-même	
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼
Vinaigre de vin blanc (cs)	1
Sucre (cs)	½
Huile de tournesol (cs)	½
Poivre et sel	À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	571 /136
Lipides total (g)	1
Dont saturés (g)	0,2
Glucides (g)	26
Dont sucres (g)	5,4
Fibres (g)	1
Protéines (g)	5
Sel (g)	1

## Allergènes

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

# Rouleaux de printemps aux crevettes à la vietnamienne

servis avec de la sauce hoisin | 10 pièces



Mise en bouche | Durée totale : 20 - 25 min.



### 1. Préparer

- Portez 360 ml d'eau à ébullition dans la casserole. Émiettez-y le bouillon cube. Faites-y cuire le **riz** 10 à 12 minutes à couvert puis réservez-le.
- Râpez la **carotte**. Émincez l'**oignon**.
- Dans le bol, mélangez le vinaigre de vin blanc, le sucre et 1 pincée de sel. Incorporez-y l'**oignon** et la **carotte** puis réservez. Remuez régulièrement pour bien imprégner les saveurs.

### 3. Couper

- Ciselez finement les **herbes fraîches**.
- Coupez le **concombre** en fins bâtonnets.
- Remplissez un grand bol ou une assiette creuse d'eau tiède. Faites-y tremper les **feuilles de riz** une à une 5 à 10 secondes. Disposez-les ensuite immédiatement sur une assiette afin de les garnir.

### 2. Cuire les crevettes

- Râpez finement 2 cc de **gingembre**.
- Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif.
- Ajoutez-y le **gingembre** et les **crevettes**.
- Faites cuire le tout 2 à 3 minutes et assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

### 4. Servir

- Placez les **crevettes** au centre de la **feuille de riz**.
- Disposez ensuite un peu de **carotte**, d'**oignon**, de **concombre**, de **riz**, de **sauce asiatique douce** et d'**herbes fraîches** dessus.
- Repliez le bas de la **feuille de riz** sur la garniture, puis les côtés et enroulez. Répétez l'opération avec le reste des **feuilles de riz**.
- Servez les **rouleaux de printemps** sur un grand plat ou une assiette et accompagnez-les de la **sauce hoisin**.

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 !

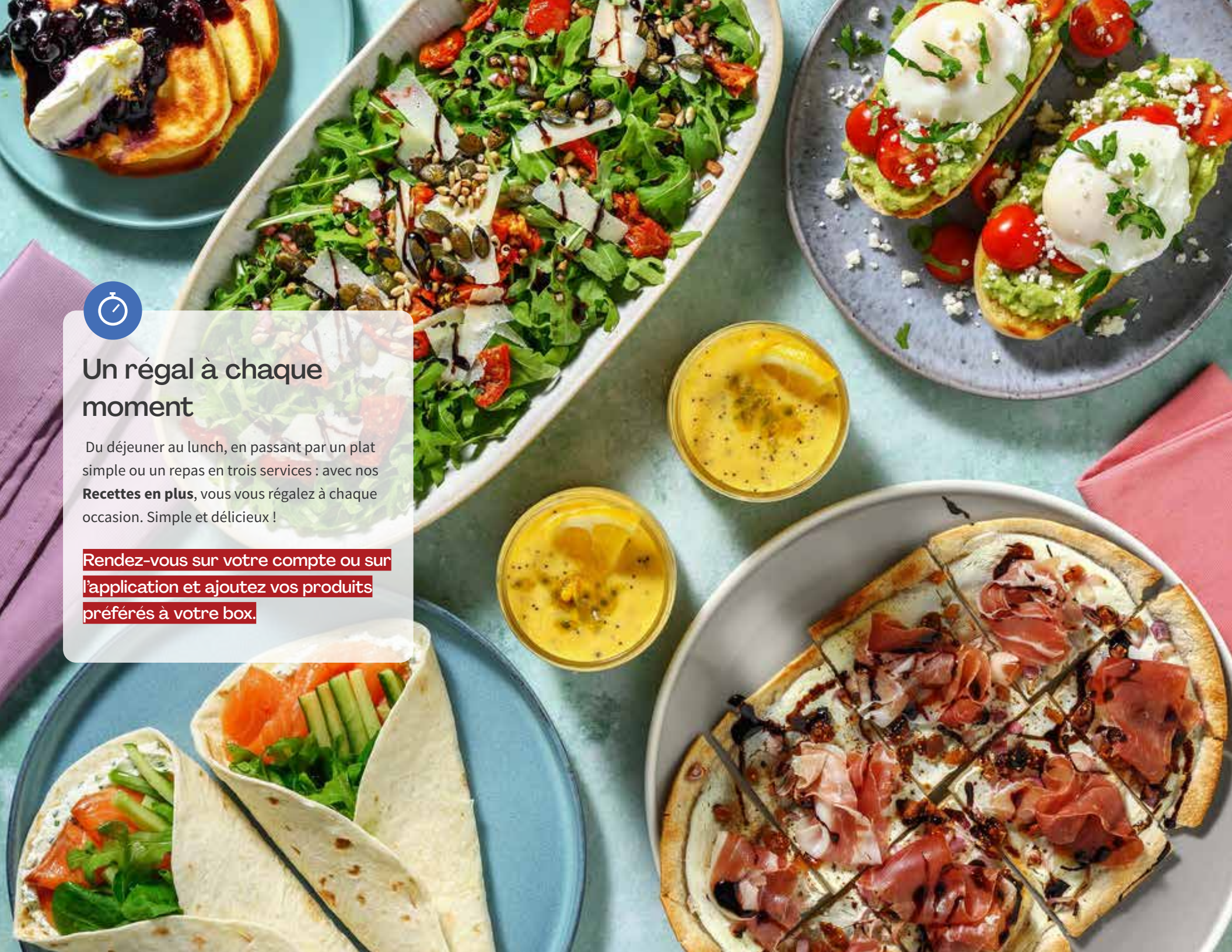




## Un régal à chaque moment

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

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

## Ingrédients

Viande hachée de bœuf, porc et veau assaisonnée* (g)	200
Pâte feuilletée* (rouleau(x))	1
Œuf* (pièce(s))	2
Mélange belge d'épices pour viande hachée (cc)	1½
Chapelure panko (g)	25
Gousse d'ail (pièce(s))	1
Chutney piquant aux oignons* (g)	40
A ajouter vous-même	
Moutarde (cs)	1
Poivre et sel	À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1186 /283
Lipides total (g)	17
Dont saturés (g)	8
Glucides (g)	21
Dont sucres (g)	2,7
Fibres (g)	2
Protéines (g)	10
Sel (g)	0,7

## Allergènes

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

# Pain-saucisse de la Saint-Nicolas au chutney d'oignons viande hachée aux épices belges | à partager



Mise en bouche Durée totale : 45 - 55 min.



## 1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Écrasez ou émincez l'**ail**. Dans le bol, ajoutez l'**ail**, la moutarde, ½ sachet de **panko** et les **épices belges**. Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez-y 1 **œuf** et battez-le avec les condiments. Ajoutez-y la **viande hachée** et mélangez bien le tout.
- Battez l'autre **œuf** dans le petit bol et réservez jusqu'à utilisation.

## 3. Enrouler

- Badigeonnez un peu d'**œuf battu** sur le bord supérieur de la **pâte feuilletée**. Enroulez la **pâte feuilletée** - à partir du bord inférieur - autour de la farce.
- Collez le rouleau au bord badigeonné d'**œuf** et repliez les extrémités pour le fermer.
- Retournez le **pain-saucisse** pour que la couture se trouve du côté de la plaque de cuisson.
- À la main, façonnez le **pain-saucisse** une forme de « S ».

## 2. Farcir

- Déroulez la **pâte feuilletée** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Saupoudrez ¼ du sachet de **panko** sur une longue bande, dans la longueur, au centre de la **pâte feuilletée**. Disposez le mélange à base de **viande hachée** sur la **panko**.
- Étalez le **chutney d'oignon** sur le mélange à base de **viande hachée**.

## 4. Enfourner

- Incisez le dessus de la **pâte feuilletée** au couteau en quelques endroits. Badigeonnez le dessus de la **pâte feuilletée** du reste d'**œuf battu**.
- Enfourez 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que la **pâte** soit joliment dorée.
- Disposez le **pain-saucisse** sur une grande assiette ou un plat à service et servez à table.

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.

