

Banana bread maison aux noix de pécan

avec dattes et raisins secs

À vos fourneaux !

Durée totale : 60 min.

Temps de préparation : 5 min.

Temps de cuisson au four/refroidissement : 55 min.

Ustensiles

Bol, moule à cake de 25 cm de longueur, mixeur plongeant, grand bol, papier sulfurisé

Ingrédients

	10 tranches
Préparation pour banana bread (g)	400
Banane (pièce(s))	3
Cannelle en poudre (cc)	3
Miel (cs)	3
Noix de pécan concassées (g)	50
Morceaux de dattes séchées (g)	40
Raisins secs (g)	40

A ajouter vous-même

Eau (ml)	60
Huile de tournesol (ml)	100

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

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



1. Préparer

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

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



2. Préparer la pâte

- Graissez le moule à cake ou recouvrez-en l'intérieur de papier sulfurisé.
- Dans le grand bol, mélangez les **bananes** écrasées avec la **préparation pour banana bread**, l'huile de tournesol et l'eau. Mélangez le tout au fouet ou batteur à main pour obtenir une pâte homogène.
- Incorporez-y les **noix de pécan concassées**, les **raisins secs** et **dattes**.



3. Cuire le banana bread

- Versez la pâte dans le moule à cake.
- Coupez la 3e **banane** en deux dans la longueur et placez les deux moitiés sur le dessus et enfoncez-les légèrement dans la pâte. Elles doivent être encore visibles.
- Enfournerez le **banana bread** 40 à 50 minutes.



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. Coupez-le en tranches.

Bon appétit !



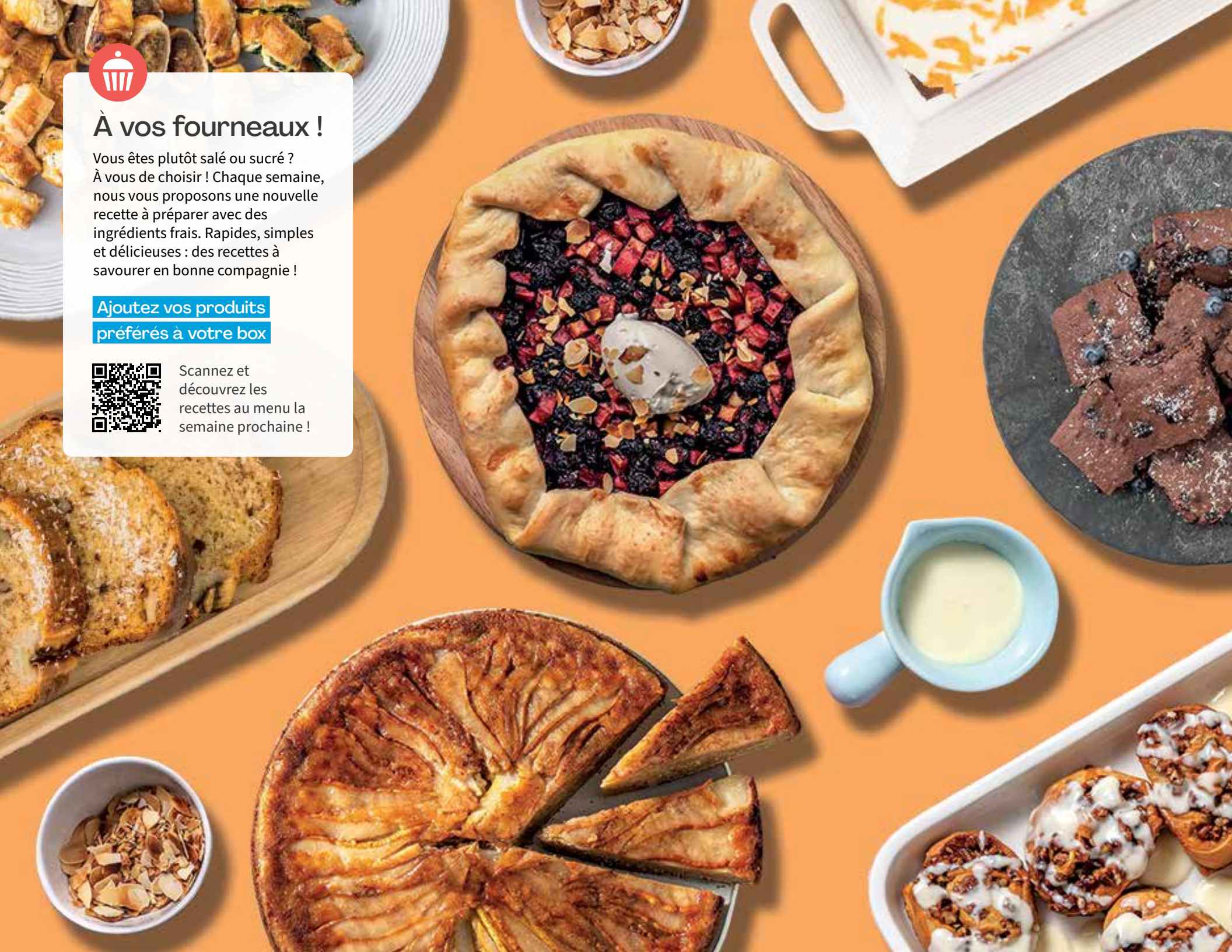
À vos fourneaux !

Vous êtes plutôt salé ou sucré ?
À vous de choisir ! Chaque semaine,
nous vous proposons une nouvelle
recette à préparer avec des
ingrédients frais. Rapides, simples
et délicieuses : des recettes à
savourer en bonne compagnie !

Ajoutez vos produits
préférés à votre box



Scannez et
découvrez les
recettes au menu la
semaine prochaine !



Durée de préparation : 30 min.



Gruyère râpé AOP



Yaourt à la grecque



Craquelin



Mascarpone



Œuf



Lait demi-écrémé bio



Cannelle en poudre



Orange



Daneurrolles - grands croissants



Jambon serrano



Mélange de cranberries et noix



Myrtilles



Framboises



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

Brownie aérien au chocolat blanc

amandes salées

À vos fourneaux !

Durée totale : 40 min.
Temps de préparation : 15 min.
Temps de cuisson au four et/ou refroidissement : 25 min.

Ustensiles

Grand bol, papier sulfurisé, moule à gâteau de 20 x 20 cm

Ingrédients

	+/- 9 parts
Œuf* (pièce(s))	2
Préparation pour brownie (g)	400
Amandes grillées et salées (g)	40
Pépites de chocolat blanc (g)	100
À ajouter vous-même	
Beurre [végétal] (g)	40

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1652 / 395
Lipides total (g)	16
Dont saturés (g)	7,5
Glucides (g)	54
Dont sucres (g)	35,8
Fibres (g)	2
Protéines (g)	8
Sel (g)	1,7

Allergènes

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



1. Préparer

- Sortez le beurre du réfrigérateur, pesez-le et coupez-le en dés.
- Portez-le à température ambiante.
- Préchauffez le four à 180°C (chaleur tournante) ou 220°C (électrique).
- Recouvrez le moule de 20 x 20 cm de papier sulfurisé (voir conseil).

Conseil : Si vous n'en avez pas, utilisez un plat à four carré.



2. Mélanger la pâte

- Concassez grossièrement les **amandes**.
- Dans le grand bol, mélangez la **préparation pour brownie** avec 80 ml d'eau, le beurre et 2 **œufs**, jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse (voir conseil).
- Incorporez-y la moitié des **amandes** et **pépites de chocolat blanc**.

Conseil : Si vous avez un mixeur (à main), utilisez-le pour mélanger la pâte 4 minutes au fouet papillon.



3. Remplir le moule

- Versez la pâte dans le moule recouvert de papier sulfurisé.
- Répartissez le reste d'**amandes** et **chocolat blanc** sur le dessus de la pâte.
- Enfournez le **brownie** 20 à 25 minutes.
- Le **brownie** est prêt lorsque des fissures se sont formées sur le dessus.



4. Servir

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

Conseil : Utilisez un pic à brochette pour vérifier la cuisson du brownie. Ce dernier peut être encore collant à l'intérieur. Si la pâte est encore trop liquide, faites-le cuire quelques minutes de plus.

Bon appétit !



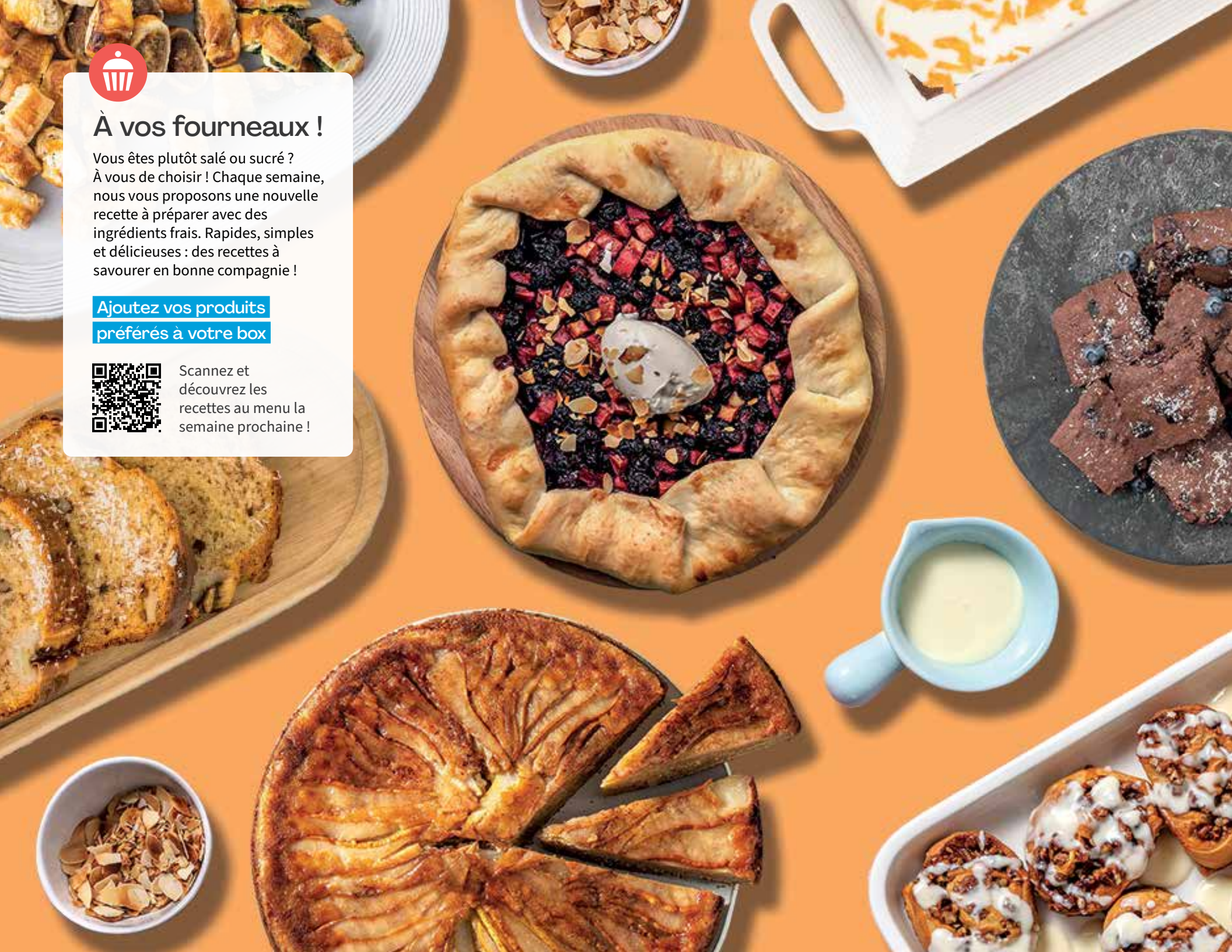
À vos fourneaux !

Vous êtes plutôt salé ou sucré ?
À vous de choisir ! Chaque semaine,
nous vous proposons une nouvelle
recette à préparer avec des
ingrédients frais. Rapides, simples
et délicieuses : des recettes à
savourer en bonne compagnie !

Ajoutez vos produits
préférés à votre box



Scannez et
découvrez les
recettes au menu la
semaine prochaine !



Œufs de luxe : œufs sur pain brioché au saumon fumé servis avec une sauce hollandaise et des épinards

Ustensiles

Casserole, grande casserole, petit verre, fouet, écumoire, poêle, petite casserole, essuie-tout

Ingrédients de base

Huile de tournesol, vinaigre de vin blanc, poivre et sel

Ingrédients pour 2 personnes

Œuf de poule* (pièce(s))	4
Sauce hollandaise* (sachet(s))	1
Pain brioché (pièce(s))	2
Saumon fumé* (g)	120
Épinards* (g)	100

À ajouter vous-même

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2561 /612	721 /172
Matières grasses (g)	39	11
dont acides gras saturés (g)	15,2	4,3
Glucides (g)	30	9
dont sucres (g)	4,5	1,3
Fibres alimentaires (g)	1	0
Protéines (g)	33	9
Sel (g)	2,2	0,6

Allergènes

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

Pour le weekend Durée totale : 10 min.



1. Cuire les œufs

Cette étape vous indique comment préparer facilement les **œufs**. Si vous souhaitez les pocher, suivez le mode de préparation décrit à l'étape suivante. Préchauffez le four à 180°C. Versez de l'eau à hauteur des **œufs** dans la casserole. Portez l'eau à ébullition et faites cuire les **œufs** 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.

2. Pocher les œufs

Préchauffez le four à 180°C et portez l'eau de la grande casserole à ébullition. Lorsque l'eau bout, ajoutez-y 4 cs de vinaigre par personne. Cassez chaque **œuf** dans un petit verre. Utilisez un fouet pour faire tourbillonner l'eau dans la casserole. Déposez délicatement les **œufs** - un par un - au centre du tourbillon et portez le feu sur doux. Laissez cuire jusqu'à ce que les blancs d'**œufs** soient complètement cuits et fermes. Comptez environ 2 à 3 minutes (voir conseil). Retirez délicatement chaque **œuf** de la casserole à l'aide d'une écumoire et déposez-le sur l'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, laissez cuire 1 minute de plus.

3. Cuire les épinards en remuant

Pendant ce temps, faites chauffer 1 cs d'huile de tournesol par personne dans la poêle à feu moyen-vif. Baissez le feu et déchirez les **épinards**, en plusieurs fois si nécessaire, au-dessus de la poêle. Ajoutez-y une pincée de sel et de poivre. Faites cuire les **épinards** 1 minute en remuant, ou jusqu'à ce qu'ils commencent à réduire. Retirez-les ensuite du feu. Faites chauffer la **sauce hollandaise** dans la petite casserole 1 à 2 minutes. Enfournez le **pain brioché** 3 à 4 minutes dans le four préchauffé.

4. Servir

Coupez le **pain brioché** en deux. Déposez les **épinards** sur les demi-**pains briochés**. Garnissez de **saumon fumé**. Déposez les **œufs** par-dessus ainsi que la **sauce hollandaise**.

Bon appétit !



Œuf de poule



Sauce hollandaise



Pain brioché



Saumon fumé



Épinards

Variations yaourt-granola

framboise, myrtille, mangue et pomme

Ingrédients pour 5 petits déjeuner pour 2 personnes

Yaourt à la grecque bio* (g)	1300
Granola (g)	500
Framboises fraîches* (g)	125
Mangue (g)	1
Pomme (pièce)	2
Myrtilles fraîches* (g)	250

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g*
Énergie (kJ/kcal)	694/ 166
Matières grasses (g)	9
dont acides gras saturés (g)	3,6
Glucides (g)	14
dont sucres (g)	10,6
Fibres alimentaires (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.

En semaine | Durée par variation : 5 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 !

Mangue-myrtille

Variation 1 (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.
- Ajoutez-y 50 g de **granola** par personne.
- Garnissez de ½ **mangue** et 1 cs de **myrtilles** par personne.

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

Pomme-myrtille

Variation 2 (4 portions)

- Retirez le trognon de la **pomme** et coupez-en une 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.

Framboise-myrtille

Variation 3 (4 portions)

- Versez 130 g de **yaourt à la grecque** par personne dans des bols profonds.
- 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 au goût.

Bon appétit !

Scones garnis de "clotted cream" maison & confiture de myrtilles

À vos fourneaux !

Durée totale : 40 min.
Préparation : 25 min.
Cuisson au four : 15 min.

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, râpe, bol profond, grand bol, rouleau à pâtisserie, petit bol, fouet ou mixeur (à main)

Ingrédients

	+/- 10 scones
Farine d'épeautre (g)	260
Levure chimique (g)	8
Raisins secs (g)	40
Lait de baratte* (ml)	150
Crème fraîche liquide* (ml)	200
Mascarpone* (g)	100
Confiture de myrtilles (g)	60
Citron (pièce(s))	¼
A ajouter vous-même	
Beurre (g)	70
Sucre (g)	55
Sel (cc)	1

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

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



1. Préparer la pâte

- Préchauffez le four à 200°C.
- Sortez le beurre du réfrigérateur et pesez-en la quantité indiquée.
- Dans le grand bol, mélangez **farine**, **levure chimique**, 40 g de sucre et 1 pincée de sel.
- Mélangez-y le beurre en malaxant pour obtenir des grosses miettes.
- Ajoutez le **lait de baratte**. Malaxez en une pâte compacte.

2. Former les scones

- Étalez la pâte pour obtenir une épaisseur de 1,5 à 2 cm. Utilisez un peu de **farine** sur votre plan de travail pour qu'elle ne colle pas.
- Formez des cercles de 4 à 5 cm de diamètre dans la pâte avec 1 moule ou 1 verre. Disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Enfournez les **scones** 10 à 15 minutes, ou jusqu'à formation d'une croûte légèrement dorée. Surveillez bien la cuisson et contrôlez après 10 minutes.

3. Préparer la garniture

- Dans le bol profond, ajoutez la **crème fraîche** et 15 g de sucre. Mélangez au fouet ou mixeur (à main) en une **crème fouettée** ferme.
- Râpez le zeste du **citron** à la râpe fine. Pressez ¼ du **citron** dans le petit bol.
- Ajoutez la **crème fouettée**, le zeste de **citron** et le **mascarpone** au bol et mélangez bien au fouet (voir conseil).
- Mélangez la **confiture de myrtilles** et le jus de **citron** dans le petit bol. Réservez les 2 bols au réfrigérateur jusqu'au service.

4. Servir

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

Bon appétit !

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



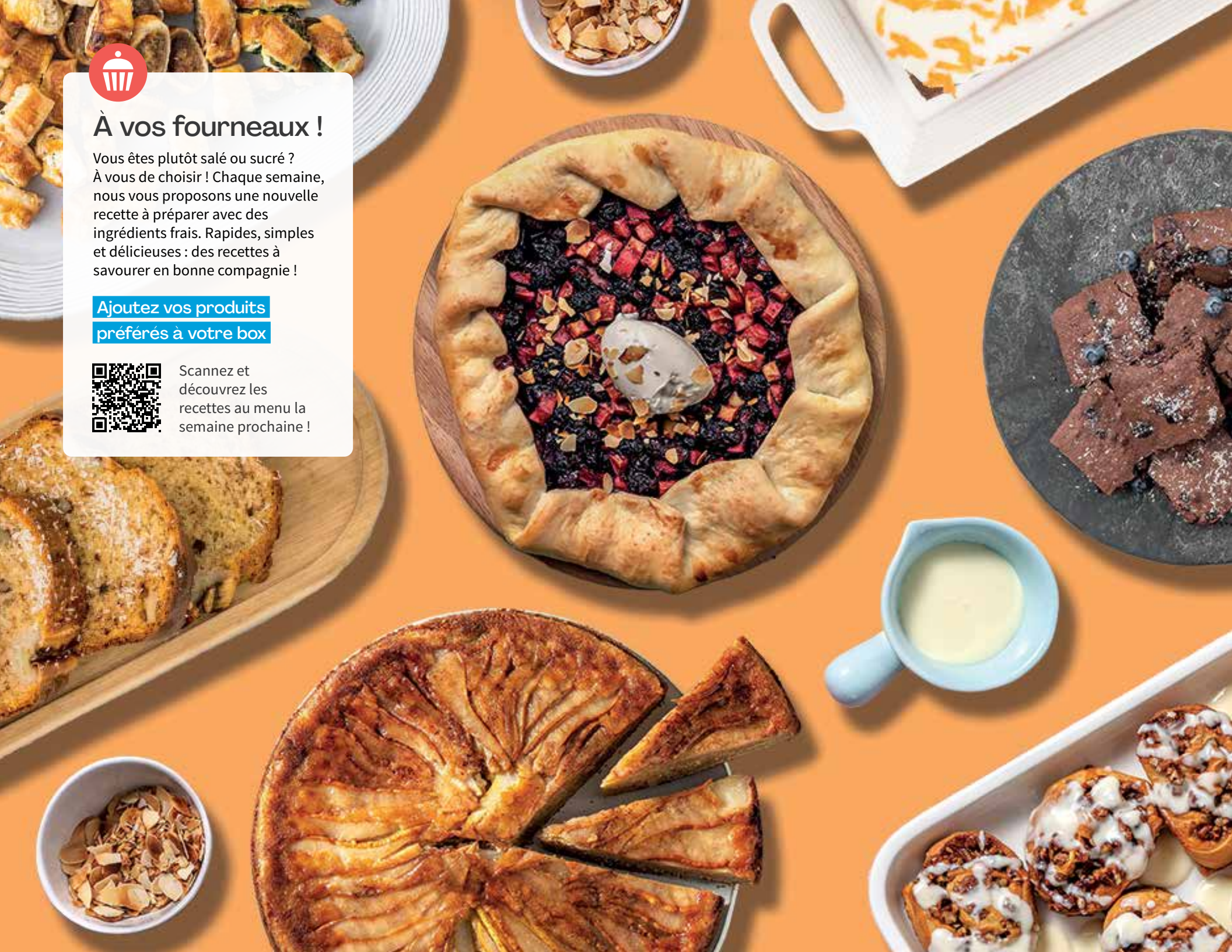
À vos fourneaux !

Vous êtes plutôt salé ou sucré ?
À vous de choisir ! Chaque semaine,
nous vous proposons une nouvelle
recette à préparer avec des
ingrédients frais. Rapides, simples
et délicieuses : des recettes à
savourer en bonne compagnie !

Ajoutez vos produits
préférés à votre box



Scannez et
découvrez les
recettes au menu la
semaine prochaine !



Gâteau de la fête des mères

avec des framboises et du mascarpone

À vos fourneaux !

Durée totale : 45 min.

Préparation : 15 min.

Cuisson au four/refroidissement : 30 min.

Ustensiles

Moule à gâteau/tarte de 24 cm de diamètre, mixeur, 2x grand bol, petit bol, spatule

Ingrédients

	+/- 12 parts
Préparation pour cake (g)	400
Mascarpone* (g)	50
Œuf* (pièce(s))	4
Sucre glace (g)	100
Beurre* (g)	250
Framboises* (g)	125
Citron* (pièce(s))	1
Confiture de myrtilles (g)	75

À ajouter vous-même

Eau (cs)	2
Sel (pincée(s))	1

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1478 / 353
Lipides total (g)	21
Dont saturés (g)	12,1
Glucides (g)	37
Dont sucres (g)	20,9
Fibres (g)	1
Protéines (g)	4
Sel (g)	0,5

Allergènes

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



1. Préparer

- Préchauffez le four à 180°C (convection) ou 200°C (électrique).
- Sortez le **beurre** du réfrigérateur. Coupez-le en dés et portez-le à température ambiante. Réservez-en 50 g.
- Pressez le **citron**.
- Beurrez le moule à gâteau.



2. Préparer la pâte

- Versez la **préparation pour cake** dans le grand bol. Battez les **œufs** dans le petit bol. Ajoutez 200 g de **beurre**, 1 pincée de sel, les **œufs** battus et le jus de **citron** au grand bol et mixez au mixeur (à main) en une pâte homogène. Versez la pâte dans le moule à gâteau. Ajoutez-y la **confiture** et mélangez-la délicatement à la pâte avec une fourchette (voir conseil 1).
- Enfourez le **gâteau** au milieu du four 40 à 50 minutes (voir conseil 2). Sortez-le du four et laissez-le entièrement refroidir. Ensuite, démoulez-le.

Conseil : 1. Au lieu de la mélanger à la pâte, vous pouvez ajouter la confiture lorsque le gâteau est cuit. 2. Contrôlez-en la cuisson après 40 minutes en le piquant avec une pique à brochette. Si elle en ressort propre, le gâteau est cuit !



3. Préparer le glaçage

- Dans le 2e grand bol, mélangez le **mascarpone**, le **sucre glace**, le reste de **beurre** et l'eau. Mélangez 3 minutes environ en un tout homogène. Réservez le glaçage au réfrigérateur pour qu'il refroidisse.
- Étalez-le ensuite sur le dessus du **gâteau** à la spatule (voir conseil).

Conseil : Si vous avez réservé la confiture, coupez le gâteau horizontalement et étalez-en 4 cs - ou plus si vous le souhaitez - sur la partie inférieure. Disposez la partie supérieure sur la confiture et étalez le glaçage sur le gâteau à la spatule.



4. Garnir le gâteau

- Garnissez le **gâteau** de **framboises** en les alignant en forme de cœur sur le glaçage.
- Présentez le **gâteau** sur un plat à service.

Bon appétit !



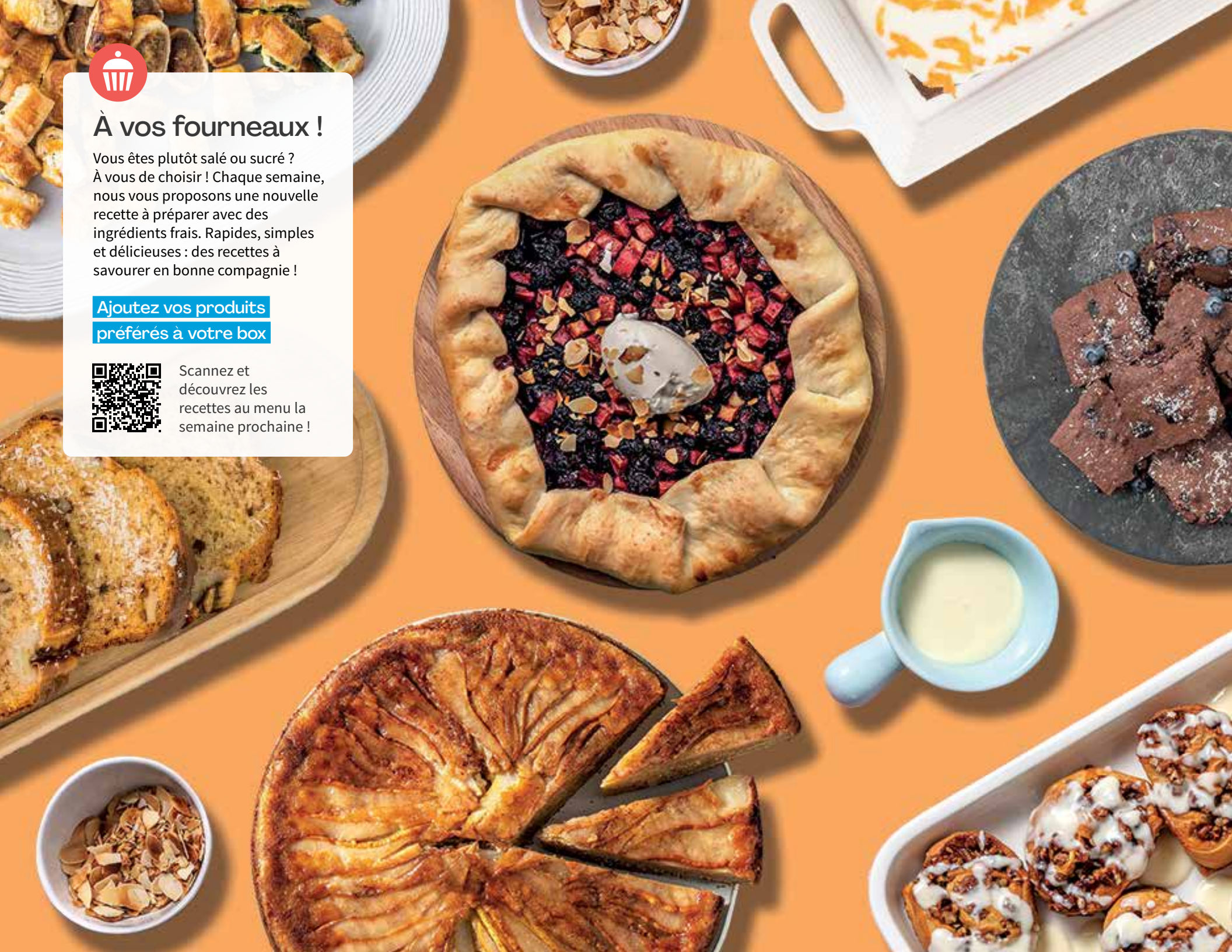
À vos fourneaux !

Vous êtes plutôt salé ou sucré ?
À vous de choisir ! Chaque semaine,
nous vous proposons une nouvelle
recette à préparer avec des
ingrédients frais. Rapides, simples
et délicieuses : des recettes à
savourer en bonne compagnie !

Ajoutez vos produits
préférés à votre box



Scannez et
découvrez les
recettes au menu la
semaine prochaine !



Box Smoothie

Faites le plein de vitamines!

1 Smoothie mangue-carotte
2 portions | préparé avec du jus d'orange

2 Smoothie avocat-mangue
2 portions | préparé avec du jus d'orange et lait de coco

3 Smoothie mangue - concombre
2 portions | préparé avec de la menthe, du lait de coco et citron vert

Smoothie mangue-carotte

préparé avec du jus d'orange

10 min.



Ustensiles

Mixeur ou blender, bol profond

Ingrédients

	2p
Carotte* (pièce(s))	1
Orange* (pièce(s))	2
Mangue* (pièce(s))	1
Gingembre frais* (cc)	2½

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs Nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	841 /201	288 /69
Lipides total (g)	3	1
Dont saturés (g)	0,5	0,2
Glucides (g)	37	13
Dont sucres (g)	33,7	11,5
Fibres (g)	8	3
Protéines (g)	3	1
Sel (g)	0,1	0

1. Pelez la **carotte** et ½ morceau de **gingembre** puis taillez-les en petits dés.
2. Coupez 2 **oranges** en deux. Épluchez 1 **mangue** et détaillez-en la chair en petits morceaux.
3. Pressez les **oranges** au-dessus du mixeur ou du bol profond. Ajoutez-y la **carotte**, le **gingembre** et la **mangue**.
4. Réduisez le tout en purée au mixeur (plongeant) pour obtenir un **smoothie** épais.
5. Servez le **smoothie** dans 2 verres.

Allergènes

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

Contact

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

Smoothie avocat-mangue

préparé avec du jus d'orange et lait de coco

10 min.



Ustensiles

Mixeur ou blender, bol profond

Ingrédients

	2p
Avocat* (pièce(s))	1
Mangue* (pièce(s))	1
Orange* (pièce(s))	1
Lait de coco (ml)	250

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs Nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2255 / 539	564 / 135
Lipides total (g)	42	11
Dont saturés (g)	22,1	5,5
Glucides (g)	30	8
Dont sucres (g)	26,5	6,6
Fibres (g)	7	2
Protéines (g)	5	1
Sel (g)	0,1	0

Allergènes

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

Smoothie mangue-concombre

préparé avec menthe, lait de coco et citron vert

10 min.



Ustensiles

Mixeur ou blender, bol profond

Ingrédients pour 1 petit déjeuner

	2p
Mangue* (pièce(s))	1
Épinards* (g)	50
Menthe fraîche* (g)	10
Citron vert* (pièce(s))	1
Concombre* (pièce(s))	½
Lait de coco (ml)	250

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs Nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1364 / 326	371 / 89
Lipides total (g)	23	6
Dont saturés (g)	19,8	5,4
Glucides (g)	23	6
Dont sucres (g)	18	4,9
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	4	1
Sel (g)	0,1	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 la peau et le noyau. Coupez-en la chair en dés.
2. Épluchez 1 **mangue** et détaillez-en la chair en petits morceaux.
3. Taillez 1 **orange** en deux.
4. Pressez l'**orange** au-dessus du mixeur ou du bol profond. Ajoutez-y la **mangue**, l'**avocat** et 250 ml de **lait de coco**.
5. Réduisez le tout en purée au mixeur (plongeant) pour obtenir un **smoothie** épais.
6. Servez le **smoothie** dans 2 verres.

1. Épluchez 1 **mangue** et coupez-en la chair en petits morceaux.
2. Efeuillez la **menthe**.
3. Taillez ½ **concombre** en dés.
4. Ajoutez la **mangue**, les **épinards**, les feuilles de **menthe**, le **concombre** et 250 ml de **lait de coco** au mixeur ou bol profond. Pressez-y ½ **citron vert**.
5. Réduisez le tout en purée au mixeur (plongeant) pour obtenir un **smoothie** épais.
6. Servez le **smoothie** dans 2 verres.

Bon appétit !



Box asperges au saumon | menu à 3 services

4 portions | Velouté d'asperges, saumon fumé et cheesecake

Durée de préparation : 90 - 100 min.



Pomme de terre



Crème fraîche liquide



Estragon et ciboulette frais



Huile d'olive au citron



Sauce hollandaise



Persil frisé frais



Noix de muscade



Cheesecake au citron



Asperges blanches



Échalote



Petit pain complet bio



Grenailles



Œuf



Lard



Gousse d'ail



Saumon fumé à froid



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

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, grande casserole ou casserole à asperges, éplucheur, casserole en inox, écumoire, marmite à soupe avec couvercle, mixeur plongeant, poêle

Ingrédients pour 4 personnes

Pomme de terre (g)	500
Asperges blanches* (g)	1500
Crème fraîche liquide* (ml)	200
Échalote (pièce(s))	1
Estragon et ciboulette frais* (g)	10
Petit pain complet bio* (pièce(s))	1
Huile d'olive au citron (ml)	8
Grenailles (g)	1200
Sauce hollandaise* (g)	400
Œuf* (pièce(s))	4
Persil frisé frais* (g)	20
Lard* (tranche(s))	6
Noix de muscade (pointe(s))	1
Gousse d'ail (pièce(s))	2
Cheesecake au citron* (pièce(s))	4
Saumon fumé à froid* (g)	80
À ajouter vous-même	
Huile d'olive (cs)	3
Beurre [végétal] (cs)	1½
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	1
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	575 / 138
Lipides total (g)	8
Dont saturés (g)	2,8
Glucides (g)	11
Dont sucres (g)	2,9
Fibres (g)	2
Protéines (g)	4
Sel (g)	0,3

Allergènes

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

Box asperges au saumon | menu à 3 services



1. Préparer le velouté

- Épluchez les **pommes de terre** et coupez-les en quarts. Émincez grossièrement l'**échalote** et l'**ail**. Pesez 500 g d'**asperges**. Retirez au couteau l'extrémité dure de la partie inférieure de l'**asperge** (1 à 2 cm). Coupez les pointes d'**asperge** et réservez-les. Épluchez soigneusement les **asperges** à l'éplucheur et coupez-les en tronçons de 4 cm de long (voir conseil).
- Faites chauffer le beurre dans la marmite à soupe et revenez l'**échalote** et l'**ail** 2 minutes à feu doux. Ajoutez les **pommes de terre** et les **asperges** - pointes d'asperges comprises - à la casserole et faites cuire 1 minute en remuant.

Conseil : Vous pouvez d'ores et déjà éplucher es asperges destinées au plat principal, mais conservez-les entières.



4. Préparer le plat principal

- Préchauffez le four à 180°C. Lavez les **grenailles** et coupez-les en quatre. Mélangez-les dans le bol avec 2 cs d'huile d'olive, du sel et du poivre. Étalez les **grenailles** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfourez-les 30 à 35 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retournez-les à mi-cuisson.
- Épluchez les **asperges** restantes de haut en bas avec un éplucheur. Retirez les 2 cm inférieurs des **asperges**. Il n'est pas nécessaire d'en éplucher les pointes. Portez 2 litres d'eau à ébullition dans la grande casserole.



2. Garnir le velouté

- Portez 1 litre d'eau à ébullition et ajoutez-la à la casserole. Émiettez-y le bouillon cube et faites cuire 10 à 12 minutes à couvert.
- Coupez le **lard** en lanières. Faites-le cuire 3 à 4 minutes, sans huile, dans la poêle à feu moyen-vif pour qu'il soit croquant. Réservez-les hors de la poêle.
- Coupez le **pain** en dés de 1 cm. Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive dans la même poêle à feu vif et cuire les dés de **pain** 6 minutes pour qu'ils soient croquants.
- Ciselez la **ciboulette** et l'**estragon** (voir conseil).

Conseil : Si vous souhaitez servir le plat principal après la soupe, commencez d'abord par l'étape 4 et passez ensuite seulement à l'étape 3.



5. Cuire et servir le plat principal

- Faites cuire les **asperges** dans la grande casserole 12 à 15 minutes. Faites cuire les **œufs** avec les **asperges** les 7 premières minutes. Retirez les **œufs** de la casserole et passez-les sous l'eau froide. Écalez-les et coupez-les en deux.
- Ciselez finement le **persil**. Faites chauffer la **sauce hollandaise** dans la casserole en inox 1 à 2 minutes. Écalez les **œufs** et coupez-les en deux.
- Servez les **asperges** et les **grenailles** sur les assiettes. Disposez les tranches de **saumon fumé** sur les **asperges**. Versez la **sauce hollandaise** sur les **grenailles** et disposez les **œufs** sur les **asperges**. Garnissez de **persil**.



3. Servir le velouté

- Retirez la soupe du feu. Retirez les pointes d'**asperges** de la marmite à soupe avec une écumoire et réservez-les. Ajoutez la **crème liquide** et mixez au mixeur plongeant en un tout lisse et homogène. Râpez 2 pointes de **noix de muscade**. Assaisonnez le **velouté** de sel, poivre et **noix de muscade** à votre goût. Réchauffez brièvement le **velouté**.
- Servez-le dans des bols ou des assiettes creuses.
- Disposez les pointes d'**asperge** au milieu et garnissez du **lard**, des **croûtons** et **herbes fraîches**. Arrosez d'un filet d'**huile d'olive au citron** à votre goût.



6. Servir le dessert

- Servez le **cheesecake** en dessert.

Bon appétit !

Box asperges et jambon | menu à 3 services

4 portions | velouté d'asperges, asperges au jambon et cheesecake

Durée de préparation : 90 - 100 min.



Pomme de terre



Asperges blanches



Crème fraîche
liquide



Échalote



Estragon et
ciboulette frais



Petit pain
complet bio



Huile d'olive
au citron



Grenailles



Sauce hollandaise



Œuf



Persil frisé frais



Tranches de
jambon fumé



Lard



Noix de muscade



Gousse d'ail



Cheesecake
au citron



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

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, mixeur plongeant, grande casserole ou casserole à asperges, éplucheur, casserole en inox, écumoire, marmite à soupe avec couvercle, poêle

Ingrédients pour 4 personnes

Pomme de terre (g)	500
Asperges blanches* (g)	1500
Crème fraîche liquide* (ml)	200
Échalote (pièce(s))	1
Estragon et ciboulette frais* (g)	10
Petit pain complet bio* (pièce(s))	1
Huile d'olive au citron (ml)	8
Grenailles (g)	1200
Sauce hollandaise* (g)	400
Œuf* (pièce(s))	4
Persil frisé frais* (g)	20
Tranches de jambon fumé* (tranche(s))	16
Lard* (tranche(s))	6
Noix de muscade (pointe(s))	1
Gousse d'ail (pièce(s))	2
Cheesecake au citron* (pièce(s))	4
À ajouter vous-même	
Beurre [végétal] (cs)	1½
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	1
Huile d'olive (cs)	3
Poivre et sel	À votre goût
* Conserver au réfrigérateur	

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	558 /133
Lipides total (g)	8
Dont saturés (g)	2,8
Glucides (g)	12
Dont sucres (g)	3
Fibres (g)	2
Protéines (g)	4
Sel (g)	0,4

Allergènes

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

Box asperges et jambon | menu à 3 services



1. Préparer le velouté

- Épluchez les **pommes de terre** et coupez-les en quarts. Émincez grossièrement l'**échalote** et l'**ail**. Pesez 500 g d'**asperges**. Retirez au couteau l'extrémité dure de la partie inférieure de l'**asperge** (1 à 2 cm). Coupez les pointes d'**asperge** et réservez-les. Épluchez soigneusement les **asperges** à l'éplucheur et coupez-les en tronçons de 4 cm (voir conseil).
- Faites chauffer le beurre dans la marmite à soupe et revenir l'**échalote** et l'**ail** 2 minutes à feu doux. Ajoutez les **pommes de terre** et les **asperges** - pointes d'**asperges** comprises - à la casserole et faites cuire 1 minute en remuant.

Conseil : Vous pouvez d'ores et déjà éplucher les asperges destinées au plat principal, mais conservez-les entières.



4. Préparer le plat principal

- Préchauffez le four à 180°C. Lavez les **grenailles** et coupez-les en quatre. Mélangez-les dans le bol avec 2 cs d'huile d'olive, du sel et du poivre. Étalez les **grenailles** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfourez-les 30 à 35 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retournez-les à mi-cuisson.
- Épluchez les **asperges** restantes de haut en bas avec un éplucheur. Retirez-en les 2 cm inférieurs. Il n'est pas nécessaire d'éplucher les pointes. Portez 2 litres d'eau à ébullition dans la grande casserole.



2. Garnir le velouté

- Portez 1 litre d'eau à ébullition et ajoutez-la à la casserole. Émiettez-y le bouillon cube et faites cuire 10 à 12 minutes à couvert.
- Coupez le **lard** en lanières. Faites-le cuire 3 à 4 minutes, sans huile, dans la poêle à feu moyen-vif pour qu'il soit croquant. Réservez-le hors de la poêle.
- Coupez le **pain** en dés de 1 cm. Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive dans la même poêle à feu vif et cuire les dés de **pain** 6 minutes pour qu'ils soient croquants. Ciselez finement la **ciboulette** et l'**estragon** (voir conseil).

Conseil : Si vous souhaitez servir le plat principal après la soupe, commencez d'abord par l'étape 4 et passez ensuite seulement à l'étape 3.



5. Cuire et servir le plat principal

- Faites cuire les **asperges** dans la grande casserole 12 à 15 minutes. Faites cuire les **œufs** avec les **asperges** dans les 7 premières minutes. Retirez les **œufs** de la casserole et passez-les sous l'eau froide. Écalez-les et coupez-les en deux. Ciselez finement le **persil**. Faites chauffer la **sauce hollandaise** dans la casserole en inox 1 à 2 minutes.
- Servez les **asperges** et les **grenailles** sur les assiettes. Disposez les tranches de **jambon** sur les **asperges**. Versez la **sauce hollandaise** sur les **grenailles** et disposez les **œufs** sur les **asperges**. Garnissez de **persil**.



3. Servir le velouté

- Retirez la soupe du feu. Retirez les pointes d'**asperges** de la marmite à soupe avec une écumoire et réservez-les. Ajoutez la **crème liquide** et mixez au mixeur plongeant en un tout lisse et homogène. Râpez 2 pointes de **noix de muscade**. Assaisonnez le **velouté** de sel, poivre et **noix de muscade** à votre goût.
- Réchauffez brièvement le **velouté**. Servez-le dans des bols ou assiettes creuses. Disposez les pointes d'**asperge** au centre et garnissez du **lard**, des **croûtons** et **herbes fraîches**. Arrosez d'un filet d'**huile d'olive au citron** à votre goût.



6. Servir le dessert

- Servez le **cheesecake** en dessert.

Bon appétit !

Asperges au saumon fumé et sauce hollandaise

grenailles et œuf dur

Durée totale : 40 min.

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, grande casserole ou casserole à asperges, casserole en inox, éplucheur ou épluche-asperges

Ingrédients pour 2 personnes

Asperges blanches* (g)	500
Grenailles (g)	600
Sauce hollandaise* (g)	200
Œuf* (pièce(s))	2
Persil frisé frais* (g)	10
Saumon fumé à froid* (g)	160
À ajouter vous-même	
Poivre et sel	À votre goût
Huile d'olive (cs)	2

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	4367 / 1044	542 / 130
Matières grasses (g)	69	9
dont acides gras saturés (g)	16,2	2
Glucides (g)	68	8
dont sucres (g)	6,4	0,8
Fibres alimentaires (g)	14	2
Protéines (g)	35	4
Sel (g)	2,7	0,3

Allergènes

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



1. Cuire les grenailles

- Préchauffez le four à 180°C.
- Lavez les **grenailles** et coupez-les en quartiers.
- Dans le bol, mélangez 2 cs d'huile d'olive, du sel et du poivre puis, ajoutez-y les **grenailles**.
- Étalez les **grenailles** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfourez-les 30 à 35 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retournez-les à mi-cuisson.

2. Cuire les asperges

- Portez 1 l d'eau à ébullition dans la casserole à asperges ou grande casserole.
- Pelez les **asperges** de haut en bas à l'aide d'un éplucheur ou d'un épluche-asperges (voir conseil). Coupez les 2 cm inférieurs des **asperges**.
- Faites cuire les **asperges** 12 à 15 minutes puis égouttez-les. Faites cuire les **œufs** avec les **asperges** lors des 7 premières minutes de cuisson.
- Retirez les **œufs** de la casserole et passez-les sous l'eau froide.

Conseil : Attention ! Les pointes d'asperge ne s'épluchent pas !

3. Préparer les garnitures

- Faites chauffer la **sauce hollandaise** dans la casserole en inox 1 à 2 minutes.
- Écalez les **œufs** et coupez-les en deux.
- Ciselez finement le **persil**.

4. Servir

- Servez les **asperges** et les **grenailles** sur les assiettes.
- Garnissez les **asperges** de **saumon fumé** et **œuf**.
- Versez la **sauce hollandaise** sur les **grenailles** et garnissez-les de **persil**.

Bon appétit !



Asperges blanches



Grenailles



Sauce hollandaise



Œuf



Persil frisé frais



Saumon fumé à froid



Envie de plus ?

Du petit-déj' au lunch,
en passant par un snack ou
accompagnement : découvrez nos
autres recettes Express et préparez
un délice pour 2 en 5 à 15 minutes.

**Ajoutez vos produits
préférés à votre box.**



Scannez et découvrez
les recettes Express
au menu la semaine
prochaine !



Asperges au jambon fumé et sauce hollandaise

grenailles et œuf dur

Durée totale : 40 min.

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, grande casserole ou casserole à asperges, casserole en inox, éplucheur ou épluche-asperges

Ingrédients pour 2 personnes

Asperges blanches* (g)	500
Grenailles (g)	600
Sauce hollandaise* (g)	200
Œuf* (pièce(s))	2
Persil frisé frais* (g)	10
Jambon fumé* (tranche(s))	8
À ajouter vous-même	
Huile d'olive (cs)	2
Poivre et sel	À votre goût
* Conserver au réfrigérateur	

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	4011 /959	511 /122
Matières grasses (g)	62	8
dont acides gras saturés (g)	15	1,9
Glucides (g)	69	9
dont sucres (g)	7,2	0,9
Fibres alimentaires (g)	14	2
Protéines (g)	28	4
Sel (g)	2,9	0,4

Allergènes

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



1. Cuire les grenailles

- Préchauffez le four à 180°C.
- Lavez les **grenailles** et coupez-les en quartiers.
- Dans le bol, mélangez 2 cs d'huile d'olive, du sel et du poivre puis, ajoutez-y les **grenailles**.
- Étalez les **grenailles** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfournez-les 30 à 35 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retournez-les à mi-cuisson.

2. Cuire les asperges

- Portez 1 litre d'eau à ébullition dans la casserole à asperges ou grande casserole.
- Pelez les **asperges** de haut en bas à l'aide d'un éplucheur ou d'un épluche-asperges (voir conseil). Coupez-en les 2 cm inférieurs.
- Faites cuire les **asperges** 12 à 15 minutes, puis égouttez-les. Faites cuire les **œufs** avec les **asperges** lors des 7 premières minutes de cuisson.
- Retirez les **œufs** de la casserole et passez-les sous l'eau froide.

Conseil : Attention ! Les pointes d'asperge ne s'épluchent pas.

3. Préparer les garnitures

- Faites chauffer la **sauce hollandaise** dans la casserole en inox 1 à 2 minutes.
- Écalez les **œufs** et coupez-les en deux.
- Ciselez finement le **persil**.

4. Servir

- Servez les **asperges** et les **grenailles** sur les assiettes.
- Garnissez les **asperges** de **jambon fumé** et **œufs**.
- Versez la **sauce hollandaise** sur les **grenailles** et garnissez-les de **persil**.

Bon appétit !



Asperges blanches



Grenailles



Sauce hollandaise



Œuf



Persil frisé frais



Jambon fumé



Envie de plus ?

Du petit-déj' au lunch,
en passant par un snack ou
accompagnement : découvrez nos
autres recettes Express et préparez
un délice pour 2 en 5 à 15 minutes.

**Ajoutez vos produits
préférés à votre box.**



Scannez et découvrez
les recettes Express
au menu la semaine
prochaine !



Nachos garnis de poulet effiloché

4 portions | guacamole maison, jalapeños et cheddar

Durée de préparation : 30 min.



Cheddar râpé



Jalapeños coupés



Oignon nouveau



Avocat



Échalote



Citron vert



Tomate



Gousse d'ail



Poulet effiloché



Crème aigre bio



Chips de tortillas au piment doux



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

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, grand bol

Ingrédients pour 4 personnes

Cheddar râpé* (g)	150
Jalapeños coupés* (g)	60
Oignon nouveau* (pièce(s))	4
Avocat (pièce(s))	2
Échalote (pièce(s))	1
Citron vert (pièce(s))	1
Tomate (pièce(s))	1
Gousse d'ail (pièce(s))	1
Poulet effiloché* (g)	100
Crème aigre bio* (g)	100
Chips de tortillas 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)	930 / 222
Lipides total (g)	14
Dont saturés (g)	4
Glucides (g)	16
Dont sucres (g)	2,3
Fibres (g)	1
Protéines (g)	7
Sel (g)	0,7

Allergènes

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

Nachos garnis



1. Préparer

- Préchauffer le four à 180°C.
- Coupez l'**oignon nouveau** en fines rondelles.
- Disposez les **chips de tortillas** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Garnissez directement les chips avec le **poulet effiloché**, les **jalapeños** (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) et $\frac{2}{3}$ de l'**oignon nouveau**. Parsemez de **cheddar**.
- Enfouez 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que le **fromage** soit fondu.



3. Préparer le guacamole

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

:



2. Couper

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



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



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 petit bol et servez-la, avec le **guacamole**, en **dip** pour les **nachos**.

Bon appétit !

Hot-dog à l'américaine

6 portions | lard, onion caramélisé et cornichons

Durée totale : 15 min.

Ustensiles

Poêle

Ingrédients

Pain à hot-dog (pièce(s))	6
Saucisse de porc pour BBQ* (pièce(s))	6
Lard* (tranche(s))	6
Oignon (pièce(s))	1
Ketchup* (g)	120
Cornichons en morceaux* (g)	100
Oignons frits (g)	60

A ajouter vous-même

Moutarde	À votre goût
Huile d'olive (cs)	1

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	5577 / 13333	917 / 219
Matières grasses (g)	68	11
dont acides gras saturés (g)	24,9	4,1
Glucides (g)	121	20
dont sucres (g)	21,9	3,6
Fibres alimentaires (g)	8	1
Protéines (g)	59	10
Sel (g)	5,5	0,9

Allergènes

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



1. Préparer

- Émincez l'**oignon** en demi-rondelles.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-doux et cuire l'**oignon** 10 à 12 minutes.
- Pendant ce temps, enveloppez les **saucisses** de **lard**.

2. Griller

- Préchauffez le BBQ (voir conseil).
- Ouvrez les **pains à hot-dog**, 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 les **saucisses** au BBQ 4 à 6 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites.

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

3. Assembler

- Tartinez les **pains** de moutarde.
- Disposez-y les **saucisses**.
- Dispersez-y l'**oignon caramélisé**.

4. Servir

- Arrosez les **hot-dogs** de **ketchup**.
- Garnissez-les des **cornichons en morceaux** et des **oignons frits**.

Bon appétit !



Pain à hot-dog



Saucisse de porc pour BBQ



Lard



Oignon



Ketchup



Cornichons en morceaux



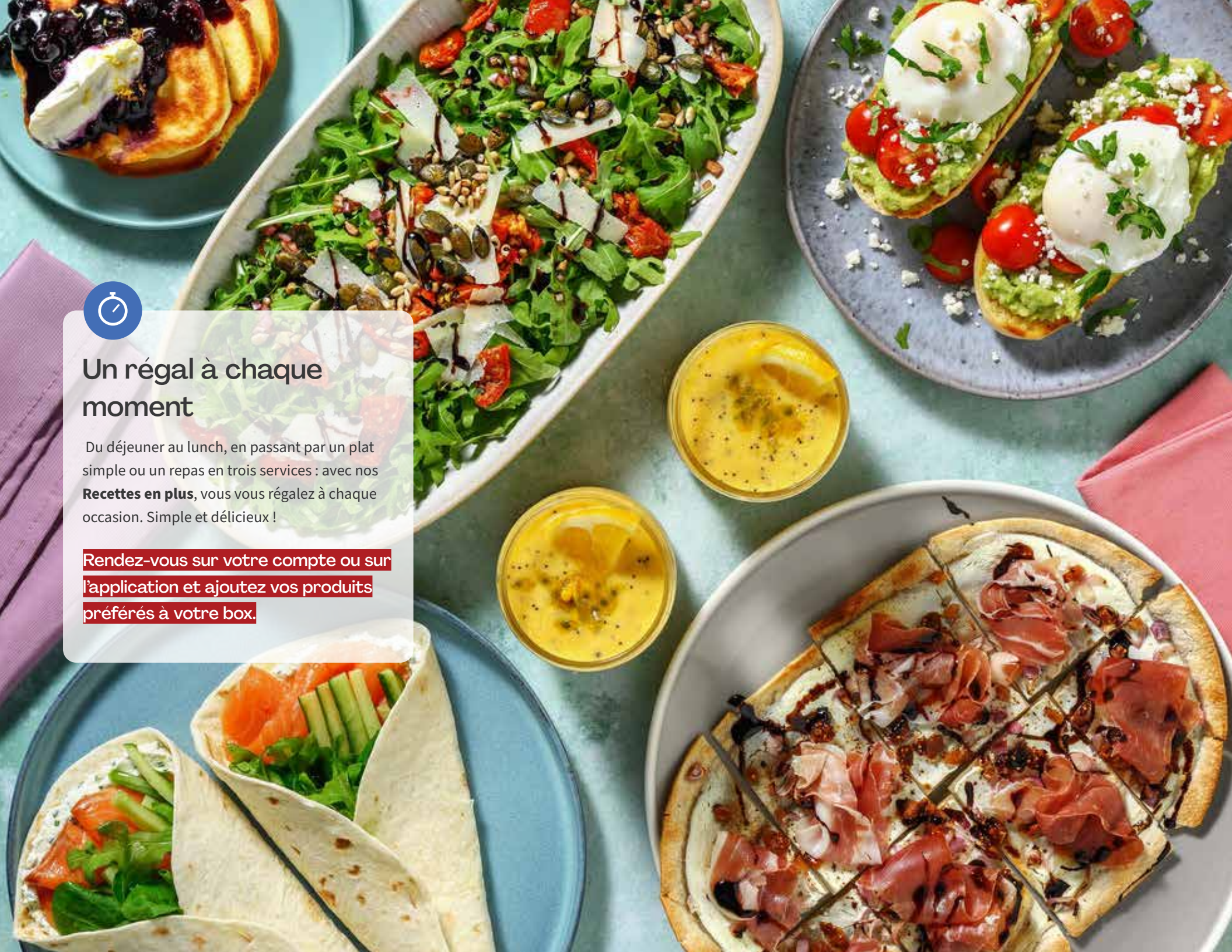
Oignons frits



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.



Cheeseburger classique américain

2 portions | lard, cheddar et sauce BBQ

Durée totale : 20 min.

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
Mâche* (g)	40
Cornichons en morceaux* (g)	50
Pain à burger aux graines de sésame (pièce(s))	2

À ajouter vous-même

Moutarde À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2816 / 673	766 / 183
Matières grasses (g)	36	10
dont acides gras saturés (g)	16,4	4,5
Glucides (g)	46	13
dont sucres (g)	11,7	3,2
Fibres alimentaires (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.



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 saucisses dans une poêle. Le mode de préparation reste le même.

3. Garnir

- Tartinez la moitié inférieure des **pains** de moutarde et garnissez de **salade**.
- Disposez le **burger** sur la **salade**.
- Tartinez la partie supérieure du **pain** de **sauce BBQ** 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 !



Burger Meatier



Cheddar râpé



Oignon



Lard



Tomate



Sauce BBQ



Mâche



Cornichons en morceaux



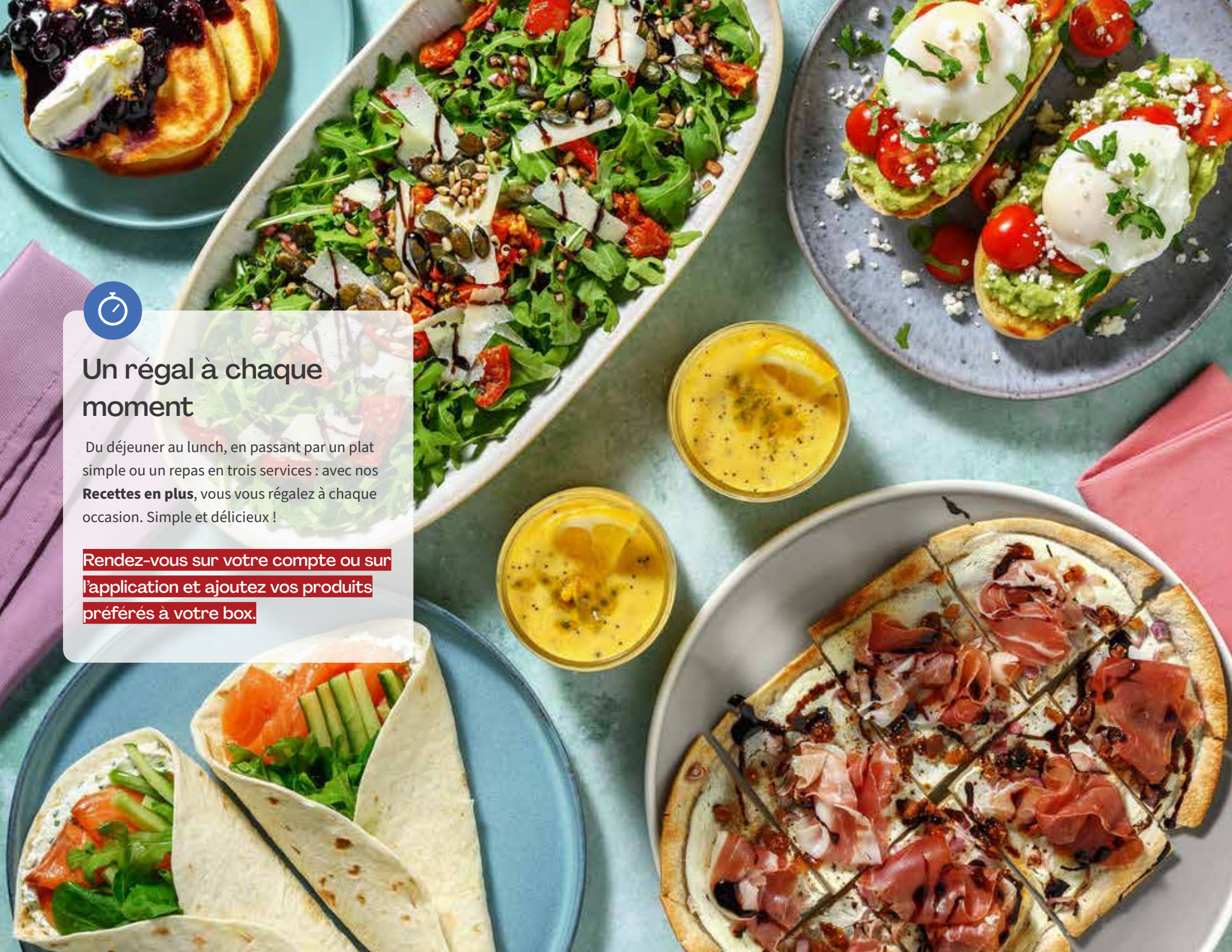
Pain à burger aux graines de sésame



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.



Grosses crevettes grillées

À partager | sauce chimichurri maison

Durée totale : 15 min.

Ustensiles

Bol, blender

Ingrédients

Grosses crevettes* (g)	390
Persil plat, coriandre et origan frais* (g)	20
Gousse d'ail (pièce(s))	1
Épices italiennes (sachet(s))	1
Piques à brochette (pièce(s))	4
À ajouter vous-même	
Huile d'olive vierge extra (cs)	3
Huile d'olive (cs)	1
Vinaigre de vin rouge (cc)	2
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	628 /150
Matières grasses (g)	11
dont acides gras saturés (g)	1,7
Glucides (g)	1
dont sucres (g)	0,3
Fibres alimentaires (g)	0
Protéines (g)	13
Sel (g)	0,8

Allergènes

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



1. Préparer

- Dans le bol, mélangez les **crevettes**, les **épices italiennes** et l'huile d'olive.
- Enfilez les **crevettes** sur les **piques à brochette**.

2. Griller

- Préchauffez le BBQ (voir conseil).
- Disposez les **brochettes de crevettes** sur le BBQ et faites-les griller 8 à 10 minutes.

Conseil : Vous pouvez aussi rôtir les crevettes dans un four préchauffé à 200°C. Le mode de préparation reste le même.

3. Préparer le chimichurri

- Ciselez grossièrement les **herbes fraîches**.
- Épluchez l'**ail**.
- Mettez les **herbes fraîches** et l'**ail** dans le blender et ajoutez-y l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre de vin rouge.
- Mixez le tout puis assaisonnez le **chimichurri** de sel et de poivre à votre goût.

4. Servir

- Diposez les **brochettes de crevettes** sur un plat à service.
- Parsemez-les de **chimichurri**.
- Servez chaud.

Bon appétit !



Grosses crevettes



Persil plat, coriandre et origan frais



Gousse d'ail



Épices italiennes



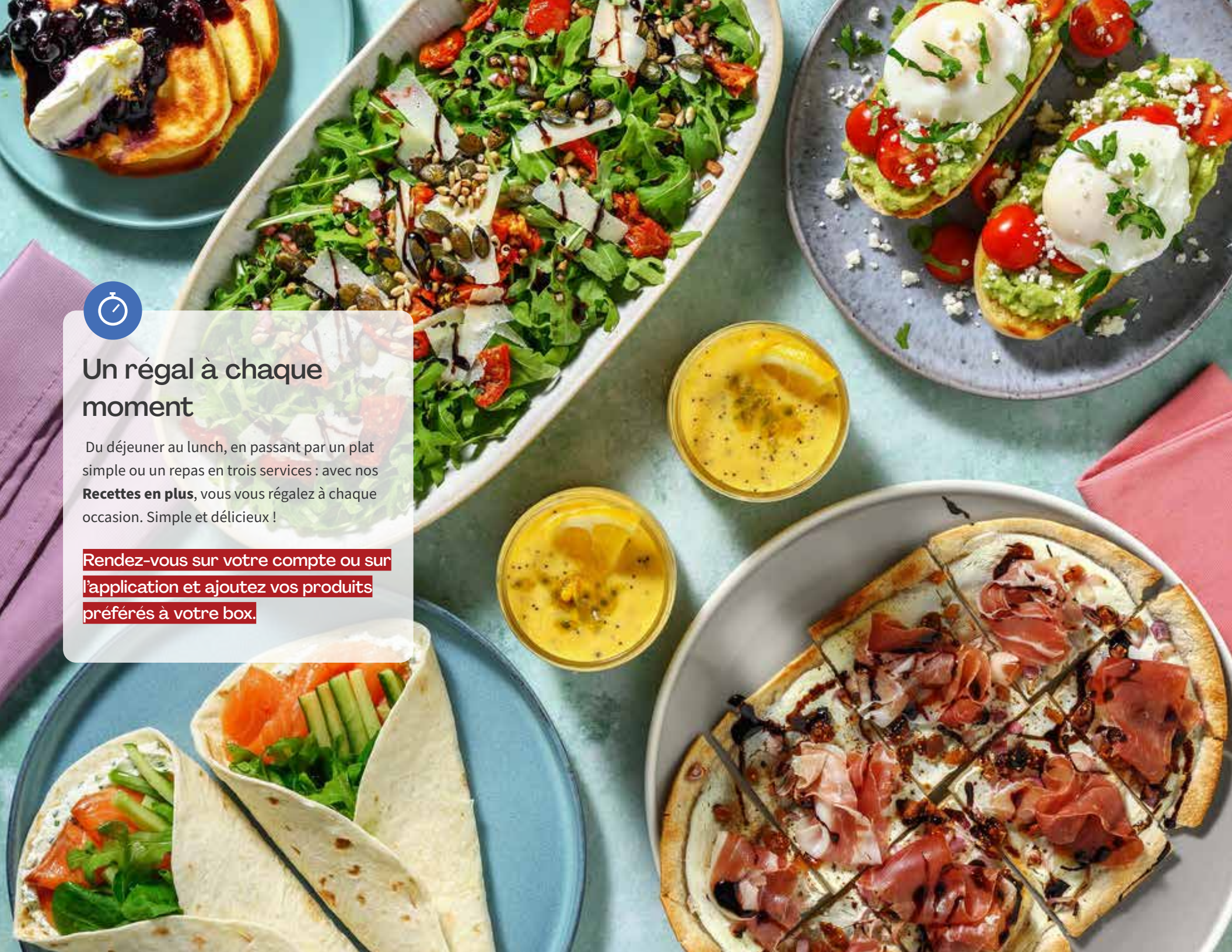
Piques à brochette



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.



Épis de maïs et feta fouettée

2 portions | paprika fumé et persil frais

Ustensiles

Blender ou mixeur plongeant, petit bol

Ingrédients

Épi de maïs* (pièce(s))	2
Feta* (g)	100
Aïoli* (g)	75
Persil plat frais* (g)	10
Paprika fumé en poudre (cc)	3
À ajouter vous-même	
Huile d'olive (cs)	1
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2289 / 547	915 / 219
Matières grasses (g)	46	18
dont acides gras saturés (g)	11,9	4,8
Glucides (g)	19	8
dont sucres (g)	12,9	5,2
Fibres alimentaires (g)	4	2
Protéines (g)	12	5
Sel (g)	1,5	0,6

Allergènes

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

Durée totale : 20 min.



1. Préparer

- Retirez les feuilles et fils entourant les **épis de maïs**.
- Dans le petit bol, mélangez l'huile d'olive avec le **paprika fumé**, du sel et du poivre.
- Badigeonnez-en uniformément les **maïs**.

2. Griller les maïs

- Préchauffez le BBQ (voir conseil).
- Disposez les **épis de maïs** sur le BBQ et faites-les griller 15 à 20 minutes.
- Retournez-les toutes les 5 minutes.

Conseil : Vous pouvez aussi rôtir le maïs au four. Enveloppez dans ce cas les épis dans du papier aluminium et enfournez-les 25 à 30 minutes.

3. Préparer la feta fouettée

- Ajoutez la **feta** et l'huile d'olive dans le blender.
- Mixez 2 à 3 minutes, ou jusqu'à obtention d'une consistance souple et homogène.
- Ciselez finement le **persil**,

4. Servir

- Disposez les **épis de maïs** sur un plat à service.
- Étalez la **feta fouettée** sur le dessus et garnissez du **persil frais**.
- Salez et poivrez à votre goût.

Bon appétit !



Épi de maïs



Feta



Aïoli



Persil plat frais



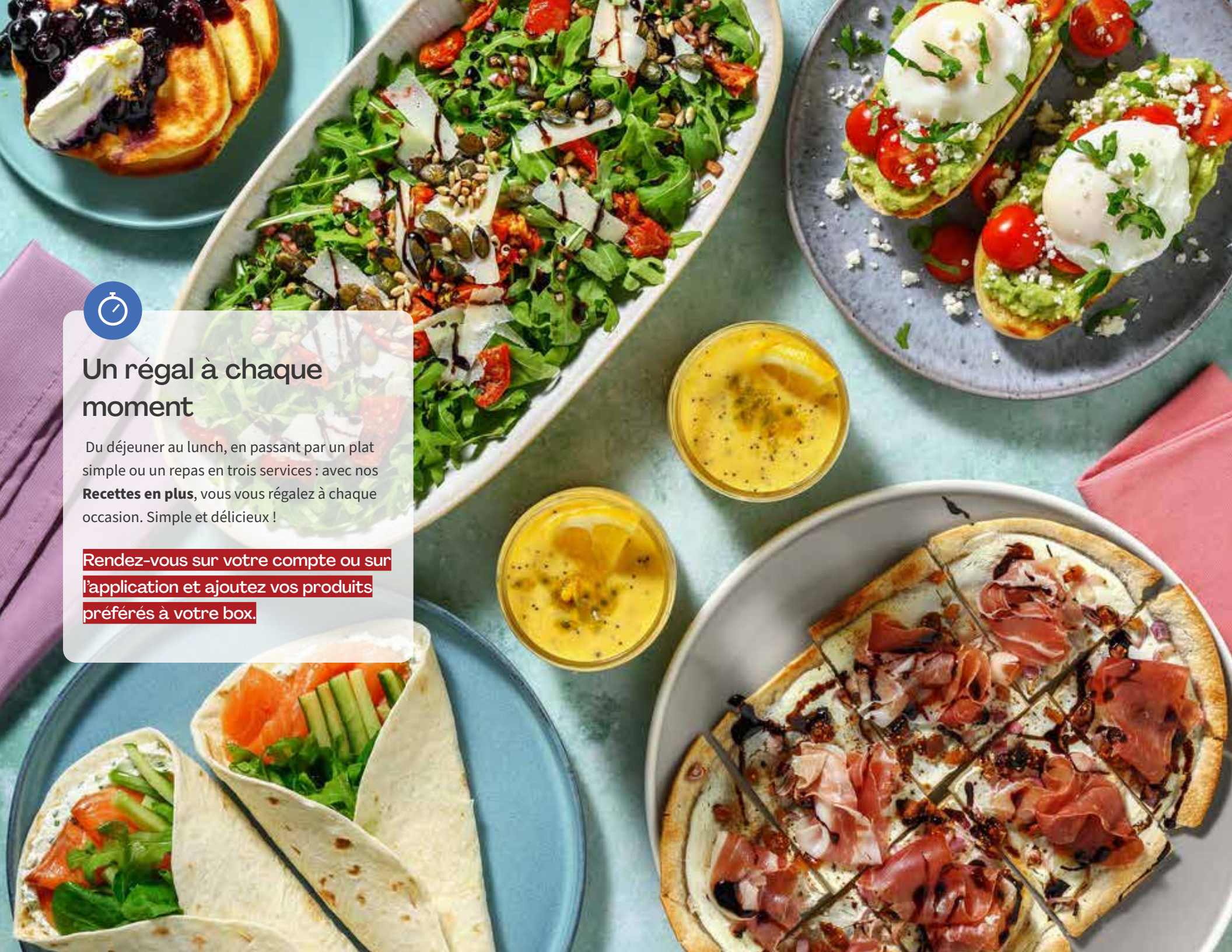
Paprika fumé en poudre



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.



Aubergines rôties au miso

2 à 4 portions | oignon nouveau et furikake

Ustensiles

Petit bol

Ingrédients

Aubergine* (pièce(s))	2
Miso blanc (g)	25
Oignon nouveau* (botte(s))	1
Furikake (sachet(s))	1
Mélange d'épices coréennes (sachet(s))	1
Graines de sésame (sachet(s))	1
À ajouter vous-même	
Miel (cs)	1
Vinaigre de vin blanc (cs)	½
Huile de tournesol (cs)	½
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	1

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	313 /75
Matières grasses (g)	4
dont acides gras saturés (g)	0,6
Glucides (g)	6
dont sucres (g)	4,8
Fibres alimentaires (g)	3
Protéines (g)	3
Sel (g)	0,9

Allergènes

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

Durée totale : 35 min.



1. Préparer

- Coupez les **aubergines** en deux.
- Incisez les **aubergines** en motifs quadrillés au couteau, sur environ 1 cm de profondeur.
- Dans le petit bol, ajoutez le **miso**, les **épices coréennes**, le vinaigre de vin blanc, le miel, la sauce soja et l'huile de tournesol. Mélangez bien.

2. Griller les aubergines

- Préchauffez le BBQ (voir conseil).
- Transférez les **aubergines** sur le BBQ, peau vers le bas, puis arrosez-les d'un peu de marinade au **miso**.
- Faites-les griller 30 à 35 minutes.
- Arrosez-les de marinade toutes les 10 minutes.

Conseil : Vous pouvez aussi faire cuire les aubergine dans un four préchauffé à 200°C. Le mode de préparation reste le même.

3. Préparer les garnitures

- Coupez finement l'**oignon nouveau**.
- Parsemez les **aubergines** de **graines de sésame** à la dernière minute de cuisson.

4. Servir

- Présentez les **aubergines grillées** sur un plat à service.
- Garnissez-les d'**oignon nouveau** et **furikake**.

Bon appétit !



Aubergine



Miso blanc



Oignon nouveau



Furikake



Mélange d'épices coréennes



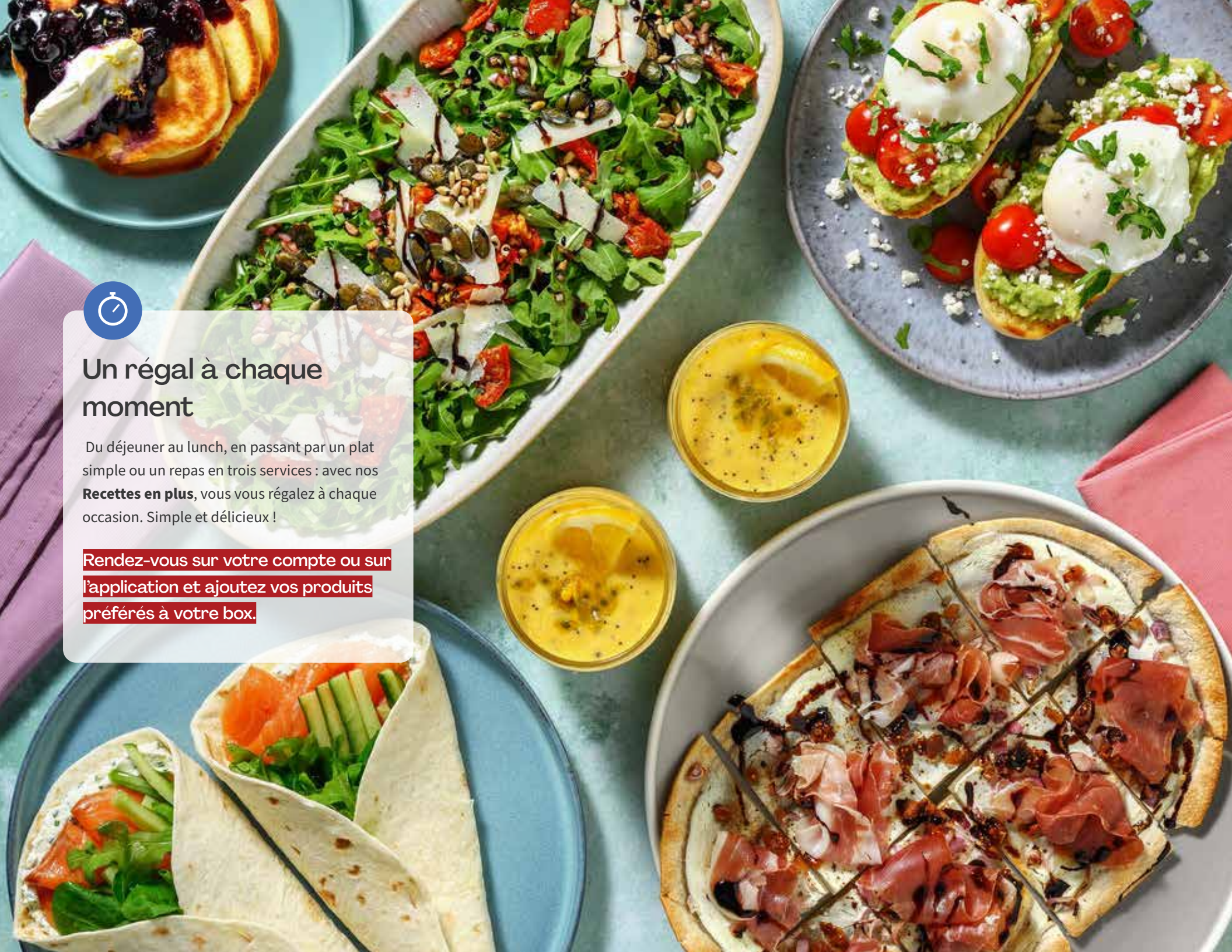
Graines de sésame



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.



Pommes de terre au four

2 à 4 portions | crème aigre et ciboulette

Ustensiles

Papier aluminium, petit bol

Ingrédients

Pomme de terre (g)	400
Crème fraîche épaisse bio* (g)	100
Ciboulette fraîche* (g)	5
À ajouter vous-même	
Huile d'olive (filet)	1
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	647 / 155
Matières grasses (g)	10
dont acides gras saturés (g)	4,3
Glucides (g)	13
dont sucres (g)	0,7
Fibres alimentaires (g)	2
Protéines (g)	2
Sel (g)	0,1

Allergènes

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

Durée totale : 50 min.



1. Préparer

- Préchauffez le BBQ (voir conseil).
- Lavez les **potatoes de terre**.
- Incisez-les en tranches sur la longueur en veillant bien à ne pas les couper totalement en deux.

Conseil : Vous pouvez aussi cuire les pommes de terre dans un four préchauffé à 200°C. Le mode de préparation reste le même.

2. Cuire les pommes de terre

- Disposez chaque **potatoes de terre** sur une feuille d'aluminium.
- Versez-y 1 filet d'huile d'olive, assaisonnez-les de sel et de poivre et étalez bien pour bien les en recouvrir.
- Fermez bien la feuille d'aluminium sur les **potatoes de terre** puis faites-les cuire au BBQ 45 à 50 minutes.

3. Préparer la garniture

- Versez la **crème fraîche épaisse** dans le petit bol.
- Ciselez finement la **ciboulette**.
- Transférez la majeure partie de la **ciboulette** dans le bol avec la **crème fraîche épaisse**, mais réservez-en 1 cc pour la garniture.
- Salez, poivrez et mélangez bien.

4. Servir

- Retirez les **potatoes de terre** de leur feuille d'aluminium.
- Présentez-les sur un plat à service et déposez 1 cuillère de **crème fraîche** à la **ciboulette** sur chacune.
- Garnissez du reste de **ciboulette**.

Bon appétit !



Pomme de terre



Crème fraîche épaisse bio



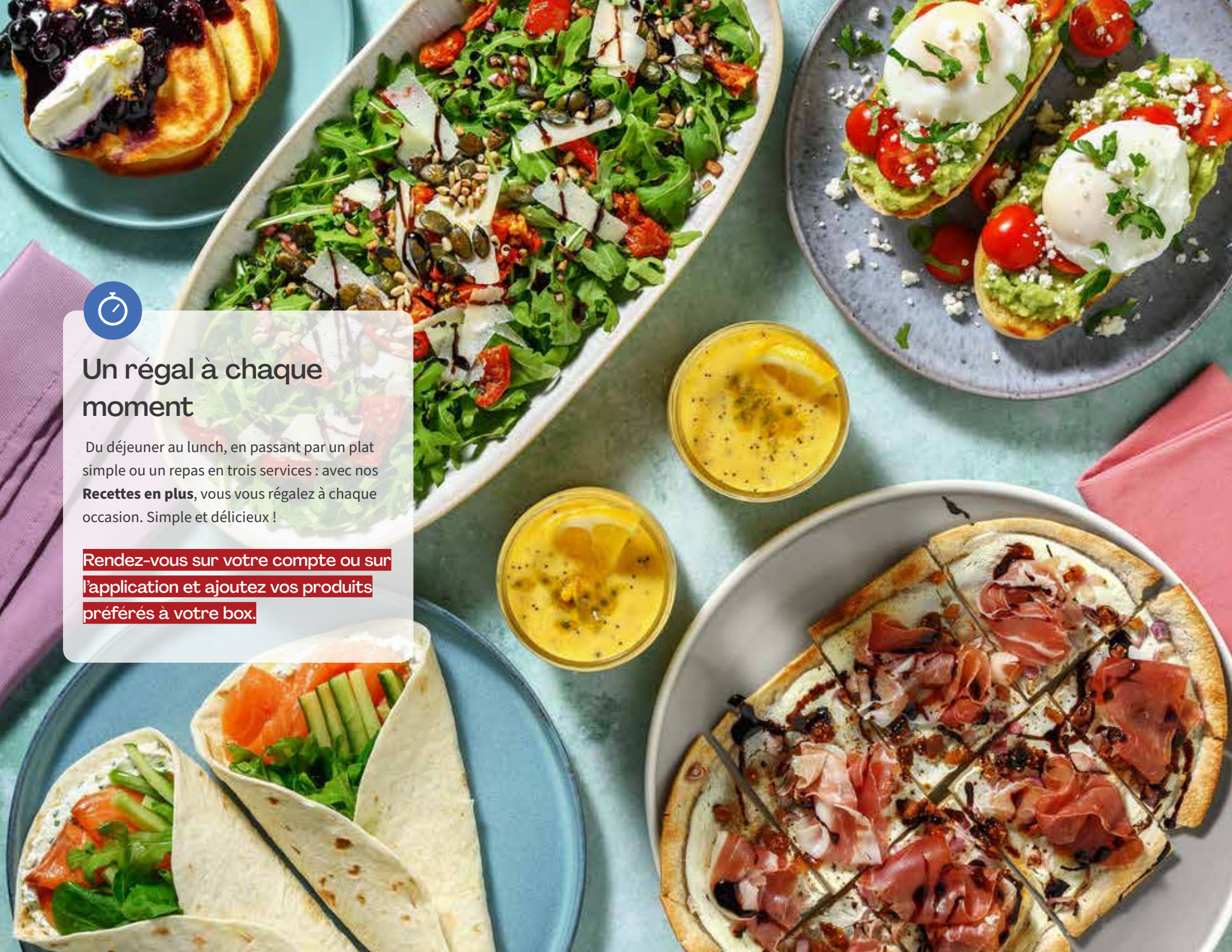
Ciboulette fraîche



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.



Brochettes de poulet à la méditerranéenne

2 portions | tzatziki maison

Ustensiles

Bol, passoire

Ingrédients

Aiguillettes de poulet aux épices méditerranéennes* (g)	200
Yaourt à la grecque* (g)	150
Concombre* (pièce(s))	1
Gousse d'ail (pièce(s))	1
Citron* (pièce(s))	1
Oignon (pièce(s))	1
Poivron* (pièce(s))	1
Persil plat frais* (g)	10
Piques à brochette (pièce(s))	4
À ajouter vous-même	
Huile d'olive (cs)	1
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1364 /326	311 /74
Matières grasses (g)	16	4
dont acides gras saturés (g)	6,2	1,4
Glucides (g)	15	3
dont sucres (g)	7,4	1,7
Fibres alimentaires (g)	5	1
Protéines (g)	29	7
Sel (g)	1,4	0,3

Allergènes

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

Durée totale : 20 min.



1. Préparer

- Coupez le **poulet** en dés de 4 cm.
- Taillez le **poivron** en dés de 3 cm.
- Détaillez l'**oignon** en grosses lamelles.

2. Préparer le tzatziki

- Râpez le **concombre**. Transférez-le dans la passoire et pressez-le avec le dos d'une cuillère pour en retirer le plus de liquide possible.
- Ciselez finement le **persil** et écrasez ou émincez l'**ail**.
- Ajoutez le **persil**, l'**ail** et le **concombre** dans le bol. Mélangez-les avec le **yaourt**.
- Pressez ½ **citron** dans le bol. Assaisonnez le **tzatziki** de sel et de poivre.

3. Préparer les brochettes de poulet

- Enfilez le **poulet**, l'**oignon** et le **poivron** sur les **piques à brochette**.
- Arrosez-les d'huile d'olive et assaisonnez-les de sel et de poivre à votre goût.

4. Griller et servir

- Préchauffez le BBQ (voir conseil).
- Faites-y cuire les **brochettes** 8 à 10 minutes, ou jusqu'à ce que le **poulet** soit cuit.
- Accompagnez du **tzatziki maison**.

Conseil : Vous pouvez aussi les cuire dans un four préchauffé ou à la poêle.

Bon appétit !



Aiguillettes de poulet aux épices méditerranéennes



Yaourt à la grecque



Concombre



Gousse d'ail



Citron



Oignon



Poivron



Persil plat frais



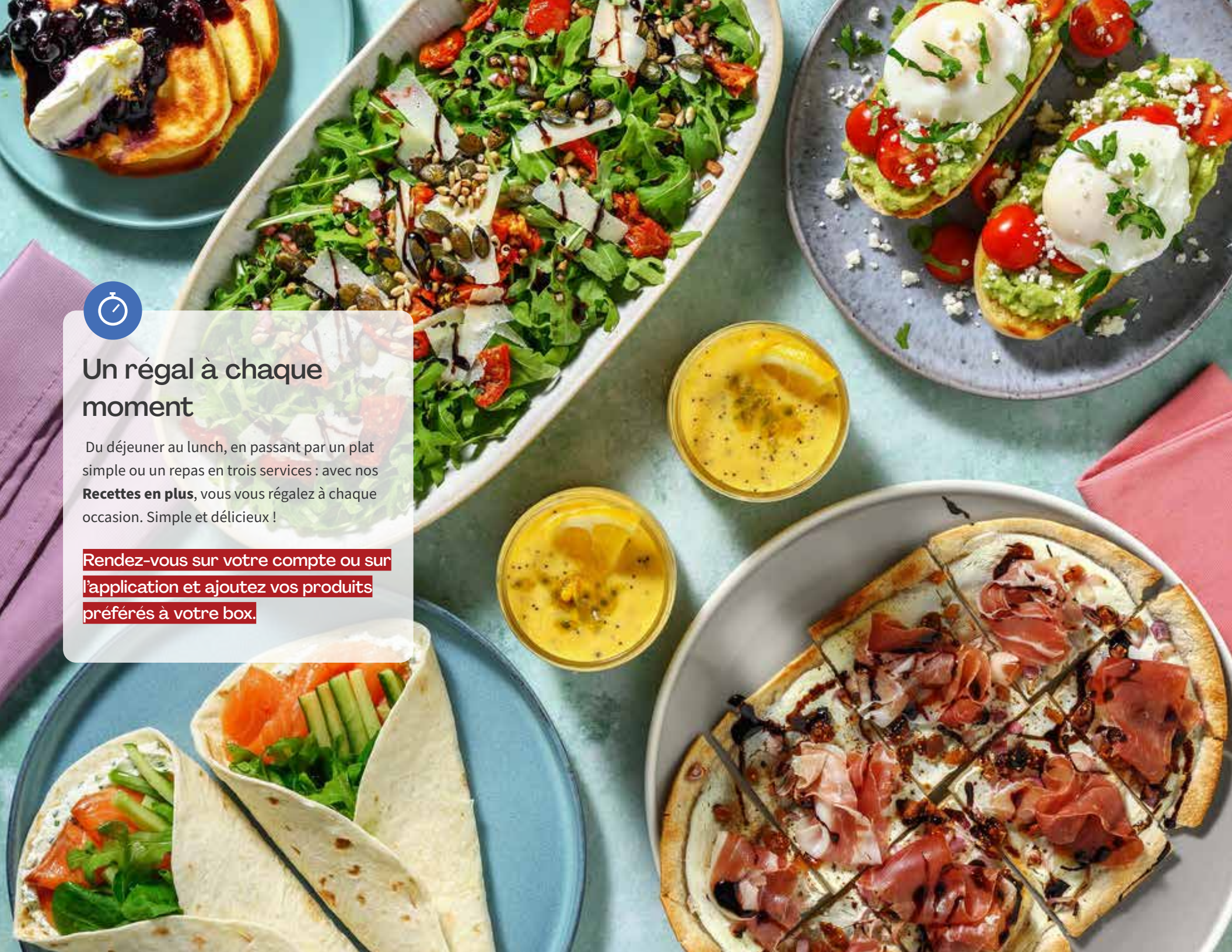
Piques à brochette



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.



Pizza en forme de cœur au jambon serrano

2 portions | burrata et basilic

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol

Ingrédients

Passata (g)	200
Épices italiennes (sachet(s))	1
Jambon serrano* (g)	40
Burrata* (boule(s))	1
Base pour pizza* (pièce(s))	2
Basilic frais* (g)	5
Pesto* (g)	60

À ajouter vous-même

Huile d'olive vierge extra	À votre goût
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3805 / 909	810 / 193
Matières grasses (g)	43	9
dont acides gras saturés (g)	10,4	2,2
Glucides (g)	95	20
dont sucres (g)	9,5	2
Fibres alimentaires (g)	7	1
Protéines (g)	33	7
Sel (g)	4	0,8

Allergènes

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

Durée totale : 20 min.



1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Dans le bol, mélangez la **passata** et les **épices italiennes**.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

2. Préparer les pizzas

- Placez les **fonds de pizza** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Coupez la **pâte** à 10 cm du haut vers le milieu, et pliez-la pour former le dessus d'un cœur. Pliez la **pâte** vers l'intérieur en bas pour apprêter le cœur (voir conseil).
- Répartissez la **sauce tomate** sur les 2 fonds de **pizza**. Enfourez-les 13 à 15 minutes.

Conseil : Pour gagner du temps, laissez la pâte telle quelle, en forme ronde.

3. Préparer les garnitures

- Déchirez le **jambon serrano** et le **basilic** en morceaux.

4. Servir

- Servez les **pizzas** sur les assiettes et parsemez-les de **jambon serrano**.
- Garnissez-les de **burrata**, de **basilic** et de **pesto**.
- Assaisonnez-les de sel, de poivre et d'un filet d'huile d'olive vierge extra à votre goût.

Bon appétit !



Passata



Épices italiennes



Jambon serrano



Burrata



Base pour pizza



Basilic frais



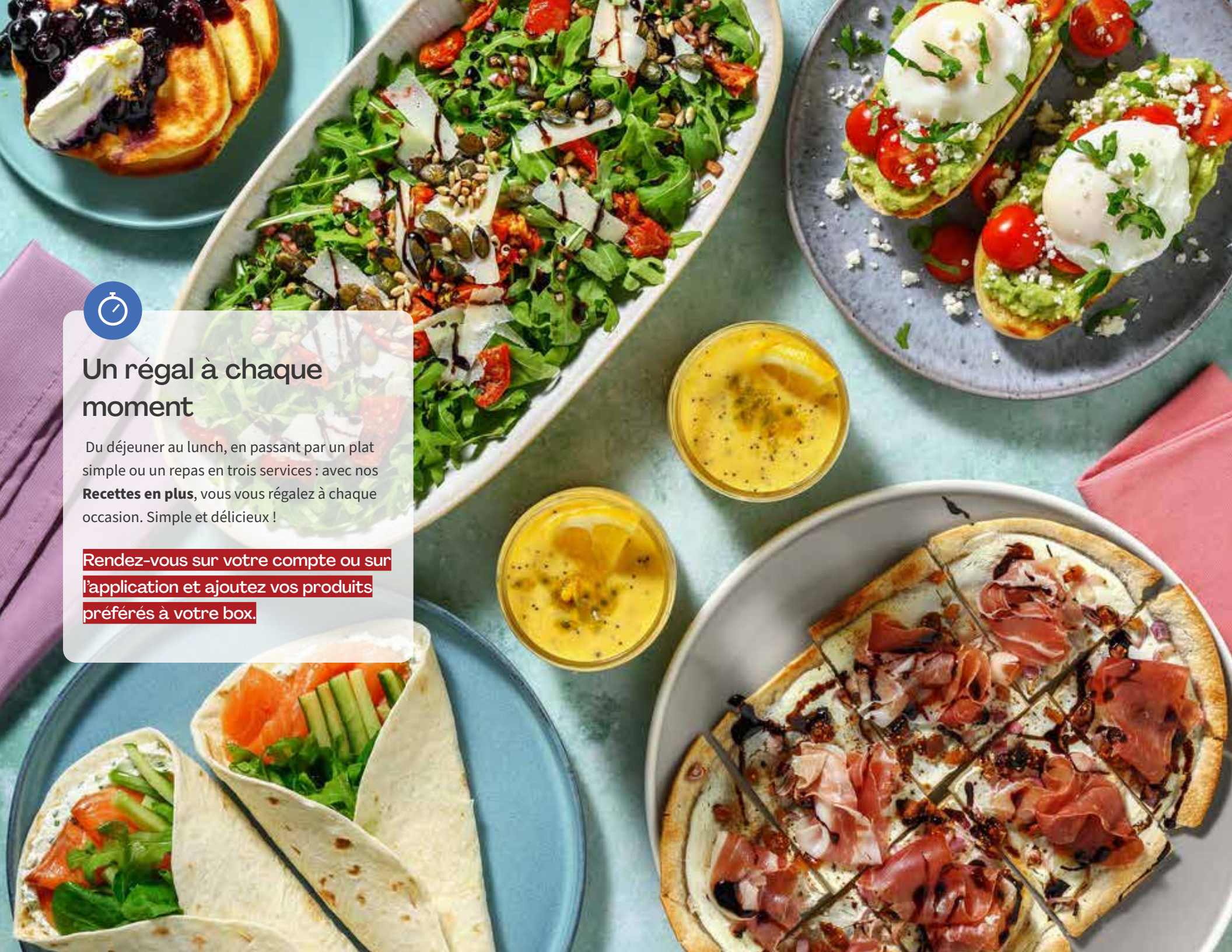
Pesto



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.



Œufs gourmands au saumon fumé sur pain brioché

sauce hollandaise et épinards

Ustensiles

Casserole, grande casserole, petit verre, fouet, écumoire, poêle, petite casserole, essuie-tout

Ingrédients pour 2 personnes

Œuf de poule* (pièce(s))	4
Sauce hollandaise* (g)	100
Pain brioché (pièce(s))	2
Saumon fumé* (g)	120
Épinards* (g)	100

À 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)	3066 / 733	805 / 192
Matières grasses (g)	48	13
dont acides gras saturés (g)	11,7	3,1
Glucides (g)	39	10
dont sucres (g)	5,4	1,4
Fibres alimentaires (g)	4	1
Protéines (g)	36	10
Sel (g)	2,4	0,6

Allergènes

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

Recettes Express Durée totale : 10 min.



1. Cuire les œufs

Cette étape vous indique comment préparer facilement les **œufs**. Si vous souhaitez les pocher, suivez le mode de préparation décrit à l'étape suivante.

Préchauffez le four à 180°C. Versez de l'eau à hauteur des **œufs** dans la casserole. Portez l'eau à ébullition et faites cuire les **œufs** 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.

2. Pocher les œufs

Préchauffez le four à 180°C et portez l'eau de la grande casserole à ébullition. Lorsque l'eau bout, ajoutez-y 4 cs de vinaigre par personne. Cassez chaque **œuf** dans un petit verre. Utilisez un fouet pour faire tourbillonner l'eau dans la casserole. Déposez délicatement les **œufs** - un par un - au centre du tourbillon et portez le feu sur doux. Laissez cuire jusqu'à ce que les blancs d'**œufs** soient complètement cuits et fermes. Comptez environ 2 à 3 minutes (voir conseil). Retirez délicatement chaque **œuf** de la casserole à l'aide d'une écumoire et déposez-le sur l'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, laissez cuire 1 minute de plus.

3. Cuire les épinards

Pendant ce temps, faites chauffer 1/2 cs d'huile de tournesol par personne dans la poêle à feu moyen-vif. Baissez le feu et déchirez les **épinards**, en plusieurs fois si nécessaire, au-dessus de la poêle. Ajoutez-y 1 pincée de sel et de poivre. Faites cuire les **épinards** 1 minute en remuant, ou jusqu'à ce qu'ils commencent à réduire. Retirez-les ensuite du feu. Faites chauffer la **sauce hollandaise** dans la petite casserole 1 à 2 minutes. Enfouissez le **pain brioché** 3 à 4 minutes.

4. Servir

Coupez le **pain brioché** en deux. Déposez les **épinards** sur les demi-**pains briochés**. Garnissez de **saumon fumé**. Déposez les **œufs** par-dessus ainsi que la **sauce hollandaise**.

Bon appétit !



Œuf de poule



Sauce hollandaise



Pain brioché



Saumon fumé



Épinards



Envie de plus ?

Du petit-déj' au lunch,
en passant par un snack ou
accompagnement : découvrez nos
autres recettes Express et préparez
un délice pour 2 en 5 à 15 minutes.

**Ajoutez vos produits
préférés à votre box.**



Scannez et découvrez
les recettes Express
au menu la semaine
prochaine !



Wrap de saumon fumé au fromage aux fines herbes

roquette, mâche et concombre

Ustensiles

Papier aluminium

Ingrédients pour 2 personnes

Tortillas (pièce(s))	4
Saumon fumé à froid* (g)	120
Fromage frais aux fines herbes* (g)	75
Roquette et mâche* (g)	90
Mini-concombre* (pièce(s))	1

À ajouter vous-même

Huile d'olive vierge extra À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2153 / 514	742 / 177
Matières grasses (g)	26	9
dont acides gras saturés (g)	10	3,4
Glucides (g)	45	16
dont sucres (g)	2,8	1
Fibres alimentaires (g)	4	1
Protéines (g)	24	8
Sel (g)	2	0,7

Allergènes

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

Recettes Express Durée totale : 10 min.



1. Préparer

- Préchauffez le four à 180°C.

2. Couper

- Coupez le **concombre** en deux dans la longueur, puis en lanières.

3. Réchauffer

- Enveloppez les **tortillas** dans une feuille d'aluminium.
- Enfouissez-les 3 à 4 minutes.

4. Servir

- Tartinez les **tortillas** de **fromage frais aux fines herbes**.
- Garnissez-les de **saumon fumé** et de **concombre**.
- Dispersez la salade par-dessus et arrosez d'un filet d'huile d'olive vierge extra.

Bon appétit !



Tortillas



Saumon fumé à froid



Fromage frais aux fines herbes



Roquette et mâche



Mini-concombre



Envie de plus ?

Du petit-déj' au lunch, en passant par un snack ou accompagnement : découvrez nos autres recettes Express et préparez un délice pour 2 en 5 à 15 minutes.

Ajoutez vos produits préférés à votre box.



Scannez et découvrez les recettes Express au menu la semaine prochaine !



Pain turc au poulet aux épices kebab et sauce yaourt à l'ail garni de feta et tomate

Ustensiles

Poêle, 2x petit bol

Ingrédients pour 2 personnes

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

A ajouter vous-même

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2481 / 593	601 / 144
Matières grasses (g)	24	6
dont acides gras saturés (g)	11,9	2,9
Glucides (g)	57	14
dont sucres (g)	7,5	1,8
Fibres alimentaires (g)	5	1
Protéines (g)	36	9
Sel (g)	3,01	0,7

Allergènes

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

Recettes Express Durée totale : 10 min.



1. Préparer

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

2. Cuire le poulet

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

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

3. Mélanger l'oignon

- Pendant ce temps, dans le petit bol, mélangez l'**oignon** restant avec le vinaigre de vin rouge. Assaisonnez de sel et de poivre.
- Dans l'autre petit bol, mélangez le **yaourt**, l'**ail** et le **persil**. Salez et poivrez.
- Enfouissez le **pain turc** 5 à 8 minutes.

4. Servir

- Servez le **pain turc** sur les assiettes et ouvrez-le.
- Garnissez-le de **poulet kebab**, de **sauce à l'ail**, de **feta**, **tomate**, d'**oignon** et de la **salade**.

Bon appétit !



Mini-pain turc



Émincés de poulet



Yaourt à la grecque



Feta



Tomate



Oignon



Radicchio et laitue iceberg



Gousse d'ail



Persil plat frais



Envie de plus ?

Du petit-déj' au lunch, en passant par un snack ou accompagnement : découvrez nos autres recettes Express et préparez un délice pour 2 en 5 à 15 minutes.

Ajoutez vos produits préférés à votre box.



Scannez et découvrez les recettes Express au menu la semaine prochaine !



Brunch de tacos aux œufs brouillés et lard

tomate et dip d'avocat

Ustensiles

Poêle, papier aluminium, plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol

Ingrédients de base

Beurre, poivre et sel

Ingrédients pour 2 personnes

Mini-tortilla (pièce(s))	6
Œuf de poule* (pièce(s))	4
Lard* (g)	50
Cheddar râpé* (g)	50
Dip d'avocat* (g)	80
Crème fraîche* (g)	50
Tomate (pièce(s))	2
Ciboulette fraîche* (g)	5

À ajouter vous-même

Beurre (cs)	1
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3251 / 777	867 / 207
Matières grasses (g)	52	14
dont acides gras saturés (g)	20,7	5,5
Glucides (g)	45	12
dont sucres (g)	5,4	1,4
Fibres alimentaires (g)	4	1
Protéines (g)	31	8
Sel (g)	2,6	0,7

Allergènes

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

Recettes Express Durée totale : 15 min.



1. Préparer

Préchauffez le four à 210°C. Disposez le **lard** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-le 8 à 10 minutes. Coupez la **tomate** en dés. Ciselez finement la **ciboulette**.

2. Réchauffer la tortilla

Enveloppez les **tortillas** dans du papier aluminium. Réchauffez-les au four dans les 3 à 4 dernières minutes de cuisson du **lard**. Pendant ce temps, battez les **œufs** dans le bol.

3. Préparer les œufs

Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif. Ensuite, portez le feu sur doux, ajoutez les **œufs** battus et faites chauffer en remuant jusqu'à ce qu'ils soient figés. Coupez le feu et ajoutez la moitié du **cheddar**. Salez et poivrez au goût.

4. Servir

Émiettez le **lard**. Servez les ingrédients dans des petits bols à table, pour que chacun puisse garnir ses 3 **tortillas**. Commencez par les **œufs brouillés** et les dés de **tomate**, puis salez et poivrez au goût. Déposez ensuite la **crème fraîche** et le **dip d'avocat** par-dessus. Garnissez de **ciboulette**, de **lard** et du reste de **cheddar**.

Bon appétit !



Mini-tortilla



Œuf de poule



Lard



Cheddar râpé



Dip d'avocat



Crème fraîche



Tomate



Ciboulette fraîche



Envie de plus ?

Du petit-déj' au lunch,
en passant par un snack ou
accompagnement : découvrez nos
autres recettes Express et préparez
un délice pour 2 en 5 à 15 minutes.

**Ajoutez vos produits
préférés à votre box.**



Scannez et découvrez
les recettes Express
au menu la semaine
prochaine !



Crème de mangue aux fruits de la passion et orange garnie de miettes de gaufre au sirop

Ustensiles

Bol profond, fouet ou mixeur, grand bol, mixeur plongeant, râpe

Ingrédients de base

Sucre cristallisé

Ingrédients pour 2 personnes

Mangue (pièce(s))	½
Crème fraîche liquide* (ml)	100
Orange de table bio (pièce(s))	½
Fruit de la passion (pièce(s))	½
Yaourt à la grecque* (g)	75
Miettes de gaufre au sirop (g)	60

A ajouter vous-même

Sucre cristallisé (cs)	1
------------------------	---

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1703 /407	790 /189
Matières grasses (g)	24	11
dont acides gras saturés (g)	13,5	6,3
Glucides (g)	40	19
dont sucres (g)	24,9	11,6
Fibres alimentaires (g)	3	1
Protéines (g)	6	3
Sel (g)	0,4	0,2

Allergènes

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

Recettes Express Durée totale : 15 min.



1. Préparer

- Prélevez le zeste de l'orange à la râpe fine.
- Taillez l'**orange** en deux, puis découpez-en 2 demi-rondelles - pour les utiliser en garniture (voir conseil).
- Épluchez la **mangue** et détaillez-en la chair en dés.

Conseil : Coupez l'orange restante en quartiers ou en dés. De cette façon, vous aurez une collation de fruits saine le lendemain.

2. Mixer la mangue

- Mettez les dés de **mangue** dans le bol profond.
- Écrasez au mixeur plongeant en pulpe épaisse homogène.

3. Préparer la crème

- Dans le grand bol, ajoutez la **crème liquide** et ½ cs de sucre par personne.
- Battez au fouet ou mixeur (à main) en un ensemble ferme. La **crème** doit former de jolis pics.
- Mélangez le **yaourt à la grecque** et le zeste d'orange à la **crème fouettée**.

Conseil : Si vous n'avez pas de fouet ou de mixeur électrique, battez le tout à la main. Cela prend un peu plus de temps, mais le résultat sera tout aussi délicieux !

4. Servir

- Incorporez délicatement la pulpe de **mangue** à la **crème fouettée** au **yaourt**.
- Servez la **crème de mangue** dans deux beaux verres.
- Garnissez-les des **miettes de gaufre au sirop** et des demi-rondelles d'**orange**.
- Coupez le **fruit de la passion** en deux et répartissez-en la pulpe sur la **crème de mangue**.

Bon appétit !



Mangue



Crème fraîche liquide



Orange de table bio



Fruit de la passion



Yaourt à la grecque



Miettes de gaufre au sirop



Envie de plus ?

Du petit-déj' au lunch,
en passant par un snack ou
accompagnement : découvrez nos
autres recettes Express et préparez
un délice pour 2 en 5 à 15 minutes.

**Ajoutez vos produits
préférés à votre box.**



Scannez et découvrez
les recettes Express
au menu la semaine
prochaine !

