



# Nachos garnis de poulet effiloché

guacamole maison et jalapeños | 4 portions

Mise en bouche

Durée de préparation : 30 - 40 min.



• Détachez-moi ! •

## 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(s) de cuisson (recouverte(s) de papier sulfurisé), grand bol

## Ingrédients

Oignon nouveau* (botte(s))	1
Avocat (pièce(s))	2
Échalote (pièce(s))	1
Citron vert* (pièce(s))	1
Tomates prunes (pièce(s))	1
Gousse d'ail (pièce(s))	1
Poulet effiloché* (g)	100
Crème aigre bio* (g)	100
Gouda râpé* (g)	150
Chips de maïs (g)	300
Jalapeño* (pièce(s))	1

### À ajouter vous-même

Poivre et sel À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	947 / 226
Lipides total (g)	14
Dont saturés (g)	4,1
Glucides (g)	17
Dont sucres (g)	1,7
Fibres (g)	2
Protéines (g)	7
Sel (g)	0,6

## Allergènes

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

1



2



3



## Préparer

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

## Couper

- Coupez les avocats en deux et retirez-en le noyau et la peau. Détaillez-en la chair en dés et ajoutez-les au grand bol.
- Coupez la tomate en petits dés. Émincez finement l'échalote. Écrasez ou émincez l'ail. Coupez le citron vert en deux.
- Écrasez finement la chair de l'avocat à la fourchette. Ajoutez-y la tomate, l'échalote et l'ail.
- Pressez le citron vert au-dessus du grand bol. Mélangez bien. Salez et poivrez à votre goût.

## Servir

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

Bon appétit !





# Rouleaux de printemps vietnamiens aux crevettes

légumes crus et sauce cacahuète-soja | 10 pièces

Mise en bouche

Durée de préparation : 20 - 25 min.



• Détachez-moi ! •

## 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, casserole(s) (avec couvercle), assiette, petit bol, poêle

## Ingrédients

Feuilles de riz (pièce(s))	1
Crevettes* (g)	160
Mini-concombre* (pièce(s))	1
Chou rouge râpé* (g)	100
Poivron* (pièce(s))	1
Sauce à la cacahuète* (g)	80
Huile de sésame (ml)	10
Nouilles plates de riz (g)	100
A ajouter vous-même	
Miel [ou alternative vegan] (cs)	1
Vinaigre de vin blanc (cs)	1
Huile de tournesol (cs)	1
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cc)	1

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	608 / 145
Lipides total (g)	4
Dont saturés (g)	0,7
Glucides (g)	21
Dont sucres (g)	3,5
Fibres (g)	1
Protéines (g)	5
Sel (g)	0,6

## Allergènes

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

1



2



3



## Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole et faites-y cuire les nouilles de riz 6 à 7 minutes. Ensuite, égouttez-les, puis rincez-les sous l'eau froide.
- Remettez-les dans la casserole et arrosez-les d'1 filet d'huile de tournesol. Mélangez bien, puis réservez jusqu'à utilisation.
- Coupez le concombre et le poivron en petites lanières.

## Préparer la sauce

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les crevettes 3 à 4 minutes.
- Dans le petit bol, ajoutez la sauce à la cacahuète et l'huile de sésame et mélangez-les avec la sauce soja, le vinaigre de vin blanc et le miel.
- Remplissez une assiette creuse d'eau tiède. Faites-y tremper les feuilles de riz une par une 5 à 10 secondes, puis disposez-les immédiatement sur une assiette.

## Servir

- Disposez les crevettes au centre de la feuille de riz, puis déposez-y un peu de chou, de poivron, de concombre et de nouilles.
- Repliez le bas de la feuille de riz sur la garniture, ensuite, les côtés, puis enroulez.
- Répétez l'opération avec le reste des feuilles de riz.
- Servez sur un plat ou une grande assiette. Accompagnez de la sauce cacahuète-soja.

Bon appétit !





# Quesadillas au poulet haché et poivron

dip à la mexicaine | 2 portions

Mise en bouche

Durée de préparation : 25 - 30 min.



• Détachez-moi ! •

## 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(s) de cuisson (recouverte(s) de papier sulfurisé), grande poêle, petit bol

## Ingrédients

Oignon rouge (pièce(s))	2
Poivron* (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)	2824 / 675	580 / 139
Lipides total (g)	32	7
Dont saturés (g)	20	4,1
Glucides (g)	56	12
Dont sucres (g)	10,5	2,2
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	36	7
Sel (g)	3	0,6

## Allergènes

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

1



2



3



## Préparer les garnitures

- Préchauffez le four à 200°C.
- Coupez l'oignon en demi-rondelles. Taillez le poivron en lanières.
- Faites fondre le beurre dans la grande poêle à feu moyen-vif et 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.). Poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes, ou jusqu'à ce que la viande soit cuite. Assaisonnez de sel et de poivre.

## Préparer les quesadillas

- Pendant ce temps, coupez la tomate en fines rondelles.
- Disposez les tortillas sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Étalez la garniture aux légumes et viande hachée sur la moitié de chaque tortilla.
- Parsemez de fromage râpé et de 2 à 3 rondelles de tomate par tortilla. Repliez l'autre côté sur la garniture et appuyez pour maintenir le tout fermé.
- Étalez un peu d'huile d'olive sur le dessus de chaque quesadilla.

## Servir

- Enfouez les quesadillas dans le haut du four 5 à 7 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
- Dans le petit bol, mélangez la crème aigre avec le reste des épices mexicaines.
- Pendant ce temps, coupez les rondelles de tomate restantes en petits morceaux et mélangez-les avec la crème aigre. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Servez les quesadillas avec le dip à la crème aigre.

Bon appétit !





## Poulet saté

coriandre fraîche et oignons frits | 4 portions

Mise en bouche

Durée de préparation : 15 - 20 min.



• Détachez-moi ! •

## 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(s), casserole en inox, piques à brochettes

## Ingrédients

Coriandre fraîche* (g)	10
Sauce hoisin (g)	50
Sauce à la cacahuète* (g)	120
Oignons frits (g)	30
Émincés de cuisse de poulet* (g)	400
À ajouter vous-même	
Sauce soja [à faible teneur en sel] (cs)	2½
Sauce soja sucrée (cs)	1
Sauce rouge épicée [de type harissa]	À votre goût
Poivre et sel	À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	787 /188
Lipides total (g)	12
Dont saturés (g)	4,1
Glucides (g)	7
Dont sucres (g)	5
Fibres (g)	1
Protéines (g)	13
Sel (g)	1,4

## Allergènes

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

1



2



3



## Préparer

- Coupez le poulet en lanières plus petites dans la longueur.
- Dans le bol, mélangez la sauce hoisin avec la sauce soja. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Ajoutez le poulet à cette marinade et réservez jusqu'à utilisation.

## Cuire le poulet

- Préchauffez le BBQ (voir conseil).
- Enfilez le poulet sur les piques à brochette.
- Faites griller les brochettes au BBQ 8 à 10 minutes, ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit à cœur.
- Ciselez finement la coriandre.

**Conseil :** Vous pouvez aussi cuire les brochettes 8 à 10 minutes dans un four préchauffé, ou les faire griller à la poêle.

## Servir

- Transférez la sauce à la cacahuète et la sauce soja sucrée dans la casserole en inox. Mélangez bien à feu doux 3 à 5 minutes. Ajoutez un peu de sauce rouge épicée (de type harissa) à votre goût.
- Servez les brochettes de poulet sur un plat à service.
- Accompagnez de la sauce à la cacahuète et garnissez des oignons frits.
- Parsemez la coriandre sur le poulet.

**Bon appétit !**





# Crevettes marinées façon tandoori

chutney de mangue et citron vert | à partager

Mise en bouche

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Détachez-moi ! ↪

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

Ingrédients

Crevettes* (g)	360
Curry en poudre (sachet(s))	1
Garam masala (sachet(s))	⅓
Citron vert* (pièce(s))	1
Chutney de mangue* (g)	80
Yaourt entier bio* (g)	50
À ajouter vous-même	
Huile de tournesol (cs)	1
Farine (cs)	1
Poivre et sel	À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	369 /88
Lipides total (g)	2
Dont saturés (g)	0,4
Glucides (g)	8
Dont sucres (g)	0,6
Fibres (g)	1
Protéines (g)	9
Sel (g)	0,6

Allergènes

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



Préparer la marinade

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

Faire mariner les crevettes

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

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

Servir

- Dans la poêle (à griller), faites chauffer l'huile de tournesol à feu vif.
- Faites-y cuire les crevettes 2 à 3 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites à cœur.
- Servez les crevettes sur les assiettes.
- Accompagnez du chutney de mangue et garnissez des quartiers de citron vert restants.

Bon appétit !





# Baguettes fromagées au pesto à l'ail

gouda | à partager

Mise en bouche

Durée de préparation : 20 - 25 min.



• Détachez-moi ! •

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(s) de cuisson (recouverte(s) de papier sulfurisé), bol de taille moyenne

Ingrédients

Gousse d'ail (pièce(s))	2
Pesto* (g)	40
Demi-baguette (pièce(s))	4
Gouda râpé* (g)	150
À ajouter vous-même	
Huile d'olive (cs)	4

\* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1348 /322
Lipides total (g)	16
Dont saturés (g)	5,3
Glucides (g)	35
Dont sucres (g)	0,8
Fibres (g)	2
Protéines (g)	10
Sel (g)	1,2

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Écrasez ou émincez l'ail.
- Entaillez les demi-baguettes en tranches, sans les couper entièrement, puis disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

Préparer les demi-baguettes

- Dans le bol de taille moyenne, mélangez l'ail, le fromage, le pesto et l'huile d'olive.
- Entre les tranches, répartissez uniformément les ⅔ 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 « recollera » les morceaux.

Servir

- Étalez le reste du mélange au pesto sur les demi-baguettes.
- Enfournez 10 à 12 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu et légèrement doré.
- Déposez les demi-baguettes sur un plat à service.
- Laissez refroidir quelques minutes, puis laissez chacun se servir en déchirant des tranches.

Bon appétit !





# Flammekueche au saumon fumé

câpres, citron et crème aigre | 2 portions

Mise en bouche

Durée de préparation : 15 - 20 min.



• Détachez-moi ! •

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(s) de cuisson (recouverte(s) de papier sulfurisé)

Ingrédients

Flammekueche* (pièce(s))	2
Saumon fumé à froid* (g)	120
Crème aigre bio* (g)	100
Câpres (g)	30
Oignon rouge (pièce(s))	1
Citron* (pièce(s))	1
Mâche* (g)	80
À ajouter vous-même	
Poivre et sel	À votre goût
* Conserver au réfrigérateur	

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1837 / 439	565 / 135
Lipides total (g)	14	4
Dont saturés (g)	4,7	1,4
Glucides (g)	51	16
Dont sucres (g)	4,3	1,3
Fibres (g)	3	1
Protéines (g)	24	7
Sel (g)	2,9	0,9

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 220°C.
- Disposez la flammekueche sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Coupez l'oignon en demi-rondelles.

Garnir la flammekueche

- Réservez 1 cs de crème aigre pour plus tard et étalez le reste sur la flammekueche.
- Garnissez d'oignon et câpres. Salez et poivrez.
- Enfournez la flammekueche 8 à 10 minutes jusqu'à ce qu'elle soit joliment dorée.
- Pendant ce temps, taillez le citron en quartiers.

Servir

- Coupez la flammekueche en parts.
- Déposez-y le saumon fumé, la crème aigre réservée, puis la mâche.
- Accompagnez des quartiers de citron.

Bon appétit !





# Camembert au four

baguette, chutney d'oignon et noix | à partager

Mise en bouche

Durée de préparation : 15 - 20 min.



• Détachez-moi ! •

### Avant d'enfiler le tablier

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

### Ustensiles

Plat à four

### Ingrédients

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

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1130 /270
Lipides total (g)	13
Dont saturés (g)	6,6
Glucides (g)	27
Dont sucres (g)	3,8
Fibres (g)	2
Protéines (g)	12
Sel (g)	1,2

### Allergènes

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



### Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Retirez le camembert de son emballage et disposez-le dans le plat à four.
- À l'aide d'un couteau pointu, tracez des croisillons sur le dessus du fromage, sans le couper en profondeur (voir conseil).
- Émincez l'ail en fines tranches et retirez les aiguilles de romarin des brins.

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

### Garnir le camembert

- Enfoncez légèrement l'ail et les aiguilles de romarin dans les parties incisées du camembert.
- Saupoudrez des noix et arrosez d'1 filet l'huile d'olive vierge extra et du miel.
- Enfournez les demi-baguettes 8 à 10 minutes.
- Enfournez le camembert dans les 7 dernières minutes de cuisson des demi-baguettes.

### Servir

- Coupez les demi-baguettes en tranches et servez-les avec le camembert.
- Assaisonnez le camembert de sel et de poivre à votre goût.
- Accompagnez du chutney d'oignon.

**Bon appétit !**





# Banana bread maison

dattes et noix | à partager

Pâtisserie

Durée de préparation : 60 - 70 min.



• Détachez-moi ! •

### 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 25 cm, mixeur à main, bol mélangeur, papier sulfurisé

### Ingrédients

Banane (pièce(s))	4
Œuf* (pièce(s))	2
Levure chimique (g)	8
Cannelle en poudre (cc)	1½
Farine de blé (g)	200
Noix concassées (g)	80
Morceaux de dattes séchées (g)	80
À ajouter vous-même	
Huile de tournesol (ml)	70
Lait [végétal] (ml)	50
Miel [ou alternative vegan] (cs)	5
Sel (cc)	¼

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1057 /253
Lipides total (g)	12
Dont saturés (g)	1,4
Glucides (g)	31
Dont sucres (g)	16,5
Fibres (g)	2
Protéines (g)	5
Sel (g)	0,4

### Allergènes

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

1



2



3



### Préparer

- Préchauffez le four à 160°C. Graissez un moule à cake ou tapissez-le de papier sulfurisé.
- Dans le bol mélangeur, écrasez 3 bananes à la fourchette.
- Ajoutez-y l'huile de tournesol, le miel, le lait et les œufs, puis mélangez au mixeur à main.
- Ajoutez-y la farine, la cannelle, la levure chimique et le sel, puis mélangez bien. Incorporez-y les morceaux de dattes et les noix.

### Apprêter

- Versez la pâte dans le moule à cake.
- Coupez la 4e banane en deux dans la longueur et placez-en les deux moitiés sur la pâte, face tranchée vers le haut.
- Enfournez 45 à 55 minutes.

### Servir

- Contrôlez la cuisson du banana bread au bout de 45 minutes 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 complètement refroidir.
- Coupez le banana bread en tranches et servez.

Bon appétit !





# Brownie de fête et glaçage au chocolat blanc

spéculoos et confiture de fraises | 9 parts

Pâtisserie

Durée de préparation : 40 - 50 min.



• Détachez-moi ! •

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients

Œuf* (pièce(s))	2
Préparation pour brownie (g)	400
Pépites de chocolat blanc (g)	100
Spéculoos en morceaux (g)	60
Sucre glace (g)	50
Confiture de fraises (g)	45
À ajouter vous-même	
Lait [végétal] (cs)	3
Eau (ml)	80
Beurre [végétal] (g)	40

\* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1392 /333
Lipides total (g)	11
Dont saturés (g)	6,2
Glucides (g)	53
Dont sucres (g)	37,5
Fibres (g)	2
Protéines (g)	5
Sel (g)	1,1

Allergènes

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



Préparer la pâte

- Préchauffez le four à 180°C.
- Pesez le beurre, détaillez-le en dés et portez-le à température ambiante.
- Recouvrez un moule à gâteau de 20 x 20 cm ou plat à four de papier sulfurisé.

Enfourner le brownie

- Dans le grand bol, battez les œufs, le beurre, l'eau et la préparation pour brownie en une pâte homogène.
- Versez la pâte dans le moule ou plat à four.
- Enfournez le brownie 20 à 25 minutes. Il est prêt lorsque des fissures apparaissent sur le dessus.
- Sortez le brownie du four et laissez-le refroidir.

Préparer le glaçage

- Dans la casserole en inox, faites chauffer le chocolat blanc et le lait 4 à 5 minutes à feu doux, ou jusqu'à ce que le chocolat blanc ait complètement fondu.
- Hors du feu, ajoutez le sucre glace. Mélangez jusqu'à obtention d'un glaçage lisse. Étalez-le ensuite sur le brownie.
- Déposez quelques cuillerées de confiture de fraises sur le glaçage et incorporez-la légèrement à celui-ci en créant des sortes de sillons.
- Garnissez avec les miettes de speculoos. Coupez le brownie en 9 parts et servez-les.

Bon appétit !





# Carrot cake à la cannelle

glaçage au mascarpone et à l'orange | 10 parts

Pâtisserie

Durée de préparation : 70 - 80 min.



• Détachez-moi ! •

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 25 cm, râpe, grand bol, petit bol, fouet

Ingrédients

Carotte* (pièce(s))	2
Orange* (pièce(s))	1
Mascarpone* (g)	100
Sucre glace (g)	100
Préparation pour cake (g)	400
Cannelle en poudre (cc)	2
À ajouter vous-même	
Huile de tournesol (cs)	1
Eau (ml)	160

\* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	975 /233
Lipides total (g)	6
Dont saturés (g)	3,3
Glucides (g)	42
Dont sucres (g)	24,5
Fibres (g)	1
Protéines (g)	2
Sel (g)	0,5

Allergènes

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



Mélanger

- Préchauffez le four à 180°C.
- Râpez la carotte (voir conseil).
- Graissez le moule à cake rectangulaire de 25 cm de long ou chemisez-le de papier sulfurisé.
- Versez la préparation pour cake dans le grand bol. Ajoutez-y la cannelle, l'eau et l'huile de tournesol puis mélangez bien au mixeur (à main) ou au fouet pour obtenir une pâte homogène.

Conseil : Si vous avez un robot ménager, vous pouvez y râper rapidement la carotte (grossièrement).

Préparer la pâte

- Ajoutez la carotte râpée à la pâte, puis mélangez bien.
- Versez ensuite la pâte dans le moule à cake. Enfournez le cake 40 à 45 minutes.
- Pendant ce temps, pressez une demi-orange dans le petit bol.
- Mélangez le mascarpone au jus d'orange et 3 cs de sucre glace avec une fourchette jusqu'à obtention d'une masse légère. Réservez au réfrigérateur.

Servir

- Au bout de 45 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.
- Sortez le cake du moule et nappez-en le dessus du mélange au mascarpone & orange.
- Coupez-le en tranches et servez-le.

Bon appétit !





# Crumble aux pommes traditionnel

cannelle et raisins secs | 10 parts

Pâtisserie

Durée de préparation : 45 - 55 min.



• Détachez-moi ! •

## 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(s), grand bol, plat à four

## Ingrédients

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1135 /271
Lipides total (g)	13
Dont saturés (g)	7,9
Glucides (g)	35
Dont sucres (g)	20,1
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.

1



2



3



## Préparer la pâte à crumble

- Pesez le beurre et coupez-le en dés. Laissez-le ramollir à température ambiante.
- Dans le grand bol, mélangez la farine, en veillant à en réserver 1 cs pour l'étape 2, la levure chimique, le sucre, le beurre et 1,5 cs de cannelle. Ajoutez-y l'œuf puis pétrissez la pâte à la main.
- Continuez à pétrir jusqu'à obtention d'une pâte friable qui forme un tout une fois pressée. Réservez-la au réfrigérateur pendant que vous préparez la base aux pommes.

## Préparer la base aux pommes

- Préchauffez le four à 180°C.
- Épluchez les pommes, retirez-en le trognon et coupez-les en petits dés de 2 cm environ.
- Dans le bol, mélangez les dés de pomme, les raisins secs, le reste de cannelle, la farine réservée et la cassonade.
- Graissez un plat à four de 20 x 20 cm, ou chemisez-le de papier sulfurisé.

## Enfourner le crumble

- Disposez le mélange à base de pomme dans le plat à four et émiettez-y la pâte à crumble avec les mains par-dessus. Veillez à ce que les pommes en soient bien recouvertes.
- Enfouez le crumble 30 à 35 minutes, ou jusqu'il soit doré.
- Laissez refroidir le crumble 5 minutes, puis servez.

Bon appétit !






# Biscuits étoilés du Nouvel An

glacage marbré au chocolat | à partager

Pâtisserie

Durée de préparation : 65 - 75 min.



Détachez-moi ! 

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(s) de cuisson (recouverte(s) de papier sulfurisé), bol(s), mixeur à main, grand bol, film alimentaire, casserole en inox, fouet, bol résistant à la chaleur

Ingrédients pour 4 personnes

Beurre doux* (g)	200
Œuf* (pièce(s))	1
Farine de blé (g)	400
Sucre glace (g)	100
Pépites de chocolat (g)	100
Sucre cristallisé (g)	200
A ajouter vous-même	
Eau (cs)	2¼
Poivre et sel	À votre goût
* Conserver au réfrigérateur	

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1797 /430
Lipides total (g)	19
Dont saturés (g)	11,9
Glucides (g)	58
Dont sucres (g)	32
Fibres (g)	2
Protéines (g)	6
Sel (g)	0

Allergènes

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



Préparer

- Dans un grand bol, mélangez le beurre avec le sucre au batteur ou fouet jusqu'à obtenir une masse crémeuse.
- Ajoutez-y l'œuf et mélangez bien.
- Ajoutez-y la farine et mélangez jusqu'à ce que la pâte ait une texture granuleuse. Pétrissez-la ensuite pour obtenir un tout uniforme et formez-en une boule.
- Enveloppez la boule de pâte dans du film alimentaire et laissez-la reposer au réfrigérateur 30 minutes.



Décorer

- Dans un autre bol, mélangez le sucre glace avec l'eau (voir tableau des ingrédients) jusqu'à obtenir un glaçage lisse.
- Recouvrez les biscuits de glaçage à l'aide d'un pinceau ou d'une cuillère.
- Laissez refroidir le glaçage avant de continuer avec le reste de la garniture.



Former les biscuits

- Préchauffez le four à 180°C.
- Saupoudrez un peu de farine sur votre plan de travail et étalez-y la pâte sur une épaisseur d'environ ½ cm.
- Coupez des biscuits en forme d'étoile dans la pâte (voir conseil).
- Pétrissez à nouveau le reste de la pâte en boule, étalez-la et répétez l'opération jusqu'à ce que toute la pâte soit utilisée.

Conseil : Si vous en avez, utilisez éventuellement un emporte-pièces en forme d'étoile pour ce faire.



Faire fondre le chocolat

- Pendant ce temps, portez un fond d'eau à ébullition dans une casserole en inox.
- Baissez le feu sur doux et placez un bol résistant à la chaleur sur la casserole. Assurez-vous que le bol ne touche pas l'eau.
- Faites fondre les pépites de chocolat dans le bol en remuant continuellement.



Enfourner

- Disposez les biscuits sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé en les espaçant suffisamment les uns des autres (voir conseil).
- Enfourez les biscuits 10 à 12 minutes.
- Laissez-les refroidir complètement avant de commencer à les décorer.

Conseil : S'il n'y a pas assez de place sur la plaque de cuisson pour tous les biscuits, faites-les cuire en plusieurs fournées.



Servir

- Décorez les biscuits de rayures de chocolat en déplaçant rapidement le chocolat fondu d'avant en arrière sur les biscuits avec une cuillère.
- Laissez refroidir le chocolat avant de servir les biscuits.

Bon appétit !





# Scones à la crème avec cranberries et orange

cannelle | 10 pièces

Pâtisserie

Durée de préparation : 40 - 50 min.



• Détachez-moi ! •

## 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(s) de cuisson (recouverte(s) de papier sulfurisé), bol(s), grand bol, râpe fine, petit bol, fouet

## Ingrédients

Farine de blé (g)	260
Levure chimique (g)	8
Lait battu bio* (ml)	150
Chutney de cranberries* (g)	80
Cranberries séchés (g)	40
Orange* (pièce(s))	1
Cannelle en poudre (cc)	3
Mascarpone* (g)	100
À ajouter vous-même	
Beurre [végétal] (g)	70
Sucre (g)	55
Sel (cc)	1

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1141 /273
Lipides total (g)	12
Dont saturés (g)	7,7
Glucides (g)	37
Dont sucres (g)	14,5
Fibres (g)	2
Protéines (g)	5
Sel (g)	1

## Allergènes

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

1



2



3



## Préparer la pâte

- Préchauffez le four à 180°C. Sortez le beurre du réfrigérateur. Prélevez le zeste de l'orange, puis pressez-en 1 cs de jus.
- Dans le grand bol, mélangez le sel et la farine avec la levure chimique, ½ sachet de cannelle, le zeste d'orange et 40 g de sucre.
- Pétrissez le tout avec le beurre jusqu'à obtenir des miettes.
- Ajoutez-y le lait battu et les cranberries. Pétrissez pour bien incorporer le tout. La texture de la pâte doit être lisse et homogène.

## Préparer les scones

- Formez des petites boules à partir de la pâte en utilisant environ 2 cs de pâte pour chacune.
- Disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Enfourez les scones 10 à 15 minutes.

## Servir

- Ajoutez le chutney de cranberries au petit bol et mélangez-le avec 1 cs de jus d'orange.
- Dans le bol, battez le mascarpone, le reste de cannelle et 15 g de sucre au fouet, jusqu'à obtention d'un mélange léger.
- Laissez bien refroidir les scones à leur sortie du four.
- Servez-les sur une assiette et accompagnez-les du mascarpone à la cannelle et du chutney de cranberries.

Bon appétit !





# Chaussons aux pommes

crème de mascarpone au citron | 12 pièces

Pâtisserie

Durée de préparation : 50 - 60 min.



Détachez-moi !

## 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(s) de cuisson (recouverte(s) de papier sulfurisé), bol(s), pinceau à pâtisserie, mixeur à main, grand bol, râpe fine

## Ingrédients

Pâte feuilletée* (roll(s))	2
Pomme* (pièce(s))	3
Cannelle en poudre (cc)	1
Raisins secs (g)	20
Citron* (pièce(s))	1
Mascarpone* (g)	100
Crème fraîche liquide* (ml)	200

### A ajouter vous-même

Lait [végétal] (splash)	4
Sucre (g)	80

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1084 /259
Lipides total (g)	14
Dont saturés (g)	8,4
Glucides (g)	24
Dont sucres (g)	10,4
Fibres (g)	2
Protéines (g)	3
Sel (g)	0,2

## Allergènes

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

1



2



3



## Couper les pommes

- Préchauffez le four à 200°C.
- Retirez le trognon de la pomme et coupez la pomme en petits dés. Prélevez le zeste du citron à la râpe fine. Pressez ½ citron.
- Dans un grand bol, mélangez les dés de pomme avec les raisins secs, 1 cc de cannelle, 2 cs de sucre et 2 cs de jus de citron.
- Déroulez la pâte feuilletée. Coupez chaque feuille de pâte feuilletée en 6 morceaux égaux en la coupant en deux dans la longueur puis en 3 morceaux dans la largeur.

## Préparer les chaussons aux pommes

- Déposez la garniture au centre des morceaux de pâte feuilletée en gardant les bords dégagés.
- Pliez la pâte feuilletée en diagonale sur la garniture pour former un triangle. Pressez bien les bords à l'aide d'une fourchette pour fermer le chausson.
- Répartissez les chaussons aux pommes sur deux plaques de cuisson recouvertes de papier sulfurisé.
- Badigeonnez les chaussons aux pommes avec le lait à l'aide d'un pinceau ou d'une cuillère à café. Saupoudrez-les du reste de sucre au goût, en réservant ½ cs de sucre pour la crème mascarpone.

## Enfourner et servir

- Enfournez les chaussons aux pommes 20 à 25 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- Ajoutez le mascarpone, la crème fraîche liquide, ½ cs de sucre et 2 cc de zeste de citron dans un autre bol.
- Battez le mélange avec un fouet ou un mixeur (à main) jusqu'à ce que des pics fermes se forment.
- Servez les chaussons aux pommes avec la crème de mascarpone au citron.

Bon appétit !





# Cheesecake sans cuisson aux myrtilles

miettes de spéculoos, citron et menthe | 4 portions

Dessert

Durée de préparation : 25 - 30 min.



• Détachez-moi ! ↘ •

## 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(s), râpe fine, mixeur à main, petit bol

## Ingrédients

Spéculoos en morceaux (g)	180
Citron* (pièce(s))	1
Sucre cristallisé (g)	100
Mascarpone* (g)	250
Crème fraîche liquide* (ml)	200
Menthe fraîche* (g)	10
Myrtilles* (g)	125

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1321 /316
Lipides total (g)	18
Dont saturés (g)	12,6
Glucides (g)	27
Dont sucres (g)	19,8
Fibres (g)	1
Protéines (g)	3
Sel (g)	0,3

## Allergènes

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

1



2



3



## Préparer

- Prélevez le zeste du citron.
- Pressez le citron dans le petit bol.

## Préparer la garniture

- Dans le bol, mélangez la crème avec le mascarpone et le sucre cristal. Battez le tout au mixeur à main électrique pour former un mélange aérien.
- Ajoutez-y 2 cs de jus de citron et 1 cc de zeste de citron, puis mélangez bien.
- Coupez éventuellement les myrtilles en 2.
- Effeuiliez la menthe. Ciselez-en finement les feuilles.

## Composer et servir

- Composez le cheesecake dans 4 verres.
- Commencez par 1 couche de crème et recouvrez-la de miettes de spéculoos.
- Poursuivez avec à nouveau 1 couche de crème et recouvrez-la de myrtilles.
- Répétez ces 2 étapes en terminant par 1 couche de myrtilles.
- Placez les verres 2 heures minimum au réfrigérateur pour affermir le tout.
- Garnissez de la menthe et de zeste de citron juste avant de servir.

Bon appétit !



Petit-déj

Faites le plein de vitamines!

- 1 Pain perdu aux pommes caramélisées
- 2 Crackers au jambon fumé et dés de fromage frais aux herbes
- 3 Bowl de yaourt à la grecque garni de pomme et de noix de pécan

## Contact

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

# Pain perdu aux pommes caramélisées

20 min. garni de mascarpone | 2 portions



## Ustensiles

2x bol, grande poêle, poêle

## Ingrédients pour 2 personnes

Pomme* (pièce(s))	1
Cannelle en poudre (cc)	3
Mascarpone* (g)	50
Œuf* (pièce(s))	2
Pain brioché (pièce(s))	2
À ajouter vous-même	
Miel [ou alternative vegan]	À votre goût
Lait [végétal] (splash)	2
Beurre [végétal] (cs)	2½
Sucre (cs)	3

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs Nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2657 / 635	906 / 217
Lipides total (g)	34	12
Dont saturés (g)	20,2	6,9
Glucides (g)	64	22
Dont sucres (g)	30,2	10,3
Fibres (g)	5	2
Protéines (g)	16	5
Sel (g)	0,9	0,3

## 1. Préparer

- Coupez les **pains briochés** en deux.
- Coupez 1 **pomme** en dés.
- Dans le bol, mélangez-la avec la moitié de la **cannelle** et 1 cs de sucre.

## 2. Cuire la pomme

- Faites fondre ½ cs de beurre dans la poêle à feu vif et cuire la **pomme** 3 à 4 minutes.

## 3. Préparer le pain perdu

- Dans l'autre bol, battez les **œufs**, le **lait** et le reste de sucre et de **cannelle**.
- Faites fondre le reste de beurre dans la grande poêle à feu moyen-vif.
- Faites tremper les tranches de **pain brioché** dans le mélange aux **œufs**. Veillez à ne pas les laisser tremper trop longtemps pour qu'elles restent croustillantes après la cuisson.
- Faites-les cuire 3 à 4 minutes de chaque côté dans la poêle, ou jusqu'à ce qu'elles commencent à s'affermir.

## 4. Servir

- Servez les **pains perdus** sur les assiettes.
- Déposez-y le **mascarpone** et garnissez des **pommes caramélisées**.
- Arrosez de miel à votre goût.

## Allergènes

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

# Crackers au jambon fumé et dés de fromage frais aux herbes

4 portions | 2 petits-déjeuners pour 2 personnes

10 min.



## Ustensiles

### Ingrédients pour 2 personnes

Crackers (pièce(s))	12
Mâche* (g)	40
Dés de fromage aux herbes* (g)	75
Jambon fumé* (tranche(s))	12
À ajouter vous-même	
Poivre noir	À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs Nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	788 /188
Lipides total (g)	11
Dont saturés (g)	4
Glucides (g)	3
Dont sucres (g)	0,7
Fibres (g)	5
Protéines (g)	10
Sel (g)	1,4

## Allergènes

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

1. Servez 3 **crackers** par personne sur les assiettes.
2. Répartissez-y ¼ du **jambon fumé** et de la **mâche** par personne.
3. Garnissez de ¼ des **dés de fromage aux fines herbes** par personne. Poivrez à votre goût.
4. Répétez l'opération un autre jour pour préparer le second petit-déjeuner.

# Bowl de yaourt à la grecque garni de pomme et de noix de pécan

4 portions | 2 petits-déjeuners pour 2 personnes

10 min.



## Ustensiles

### Ingrédients pour 2 personnes

Yaourt à la grecque* (g)	500
Pomme* (pièce(s))	2
Noix de pécan concassées (g)	40
Cannelle en poudre (cc)	3
À ajouter vous-même	
Miel [ou alternative vegan]	À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs Nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	554 /132
Lipides total (g)	9
Dont saturés (g)	4
Glucides (g)	7
Dont sucres (g)	6,3
Fibres (g)	1
Protéines (g)	3
Sel (g)	0,1

1. Retirez le trognon de 1 **pomme** puis coupez-la en tranches.
2. Répartissez 125 g de **yaourt à la grecque** par personne dans des bols et mélangez-le avec 1 pincée de **cannelle**.
3. Déposez la moitié des tranches de **pomme** et des **noix de pécan** sur chaque bol. Arrosez de miel à votre goût.
4. Répétez l'opération un autre jour pour préparer le second petit-déjeuner.

Bon appétit !





## Box Smoothie

3 smoothies frais | 2 portions de chaque

Petit-déj

Durée de préparation : 10 - 15 min.



• Détachez-moi ! •

## 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

Robot multifonction, bol profond

## Ingrédients

Lait de coco (ml)	500
Épinards* (g)	100
Avocat (pièce(s))	1
Banane (pièce(s))	4
Kiwi* (pièce(s))	1
Ananas* (g)	200
Orange* (pièce(s))	2
Myrtilles* (g)	250
Mangue* (pièce(s))	2
Noix de coco râpée (g)	10
Lait demi-écrémé bio* (ml)	250

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	374 /90
Lipides total (g)	4
Dont saturés (g)	3,2
Glucides (g)	10
Dont sucres (g)	8,5
Fibres (g)	1
Protéines (g)	1
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.

1



## Smoothie aux myrtilles et à la mangue

- Pelez 1 banane et 1 mangue puis coupez-en la chair en petits morceaux.
- Ajoutez la banane, la mangue, 250 ml de lait de coco et 125 g de myrtilles au blender ou bol profond. Mixez le tout au blender ou mixeur plongeant jusqu'à obtention d'un smoothie épais.
- Servez le smoothie dans 2 verres.

2



## Smoothie tutti frutti

- Épluchez 1 banane et coupez-la en rondelles. Pressez l'orange et versez-en le jus dans le blender ou bol profond.
- Ajoutez ensuite 125 g de myrtilles (en en réservant quelques-unes pour la garniture), la banane, l'ananas et 250 ml de lait au blender ou bol profond. Mixez au blender ou au mixeur plongeant jusqu'à obtention d'un smoothie épais.
- Servez le smoothie dans 2 verres.

3



## Smoothie bowl « vert » vegan

- Coupez l'avocat en deux et retirez-en le noyau. Détaillez-en la chair en dés. Épluchez 1 mangue et 1 kiwi puis coupez-en la chair en dés. Coupez 2 bananes en rondelles.
- Réservez tout le kiwi et une partie des dés de mangue et banane pour la garniture.
- Ajoutez l'avocat, les épinards, 250 ml de lait de coco et le reste de la banane et de la mangue au blender ou bol profond. Mixez le tout en smoothie épais avec un blender ou mixeur plongeant. Versez le smoothie dans 2 bols. Garnissez-le de noix de coco râpée et des fruits réservés.

Bon appétit !





# Smoothie tutti frutti aux myrtilles

ananas, orange et banane | 2 portions

Petit-déj

Durée de préparation : 5 - 10 min.



• Détachez-moi ! •

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

2x blender ou mixeur plongeant (avec bol profond)

Ingrédients

Banane (pièce(s))	1
Orange* (pièce(s))	2
Ananas* (g)	200
Myrtilles* (g)	125
Lait demi-écrémé bio* (ml)	250

\* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1075 /257	237 /57
Lipides total (g)	2	1
Dont saturés (g)	1,3	0,3
Glucides (g)	49	11
Dont sucres (g)	37,2	8,2
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	7	2
Sel (g)	0,1	0

Allergènes

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



Préparer

- Épluchez 1 banane et coupez-la en rondelles.
- Pressez l'orange et versez-en le jus dans un blender (ou bol profond si vous utilisez un mixeur plongeant).

Mixer

- Ajoutez la banane, l'ananas, 250 ml de lait et 125 g de myrtilles (réservez quelques myrtilles pour la garniture) au blender ou bol profond.
- Mixez (au mixeur plongeant) jusqu'à obtention d'un smoothie épais.

Servir

- Servez le smoothie dans 2 verres et garnissez des myrtilles réservées.

Bon appétit !





## Pudding 3 variations au chia

mangue-pistache, pomme-raisins secs et myrtilles-pomme | 3 petits-déjeuners pour 2 personnes

Petit-déj

Durée de préparation : 15 - 20 min.



• Détachez-moi ! •

## 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(s), grand bol

## Ingrédients

Lait de coco (ml)	500
Noix de coco râpée (g)	10
Mangue* (pièce(s))	1
Pomme* (pièce(s))	1
Cannelle en poudre (cc)	1
Pistaches (g)	20
Graines de chia (g)	100
Raisins secs (g)	20
Myrtilles* (g)	125
Confiture de fraises (g)	30
À ajouter vous-même	
Eau (ml)	100
Miel [ou alternative vegan] (cs)	2

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	681 / 163
Lipides total (g)	10
Dont saturés (g)	6,5
Glucides (g)	14
Dont sucres (g)	9,5
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.

1



2



3



## Recette 1 : Mangue et pistaches (2 portions)

- Ajoutez les graines de chia, le lait de coco, 100 ml d'eau et le miel dans le grand bol. Mélangez bien. Laissez reposer 10 minutes, puis remuez à nouveau.
- Répartissez le mélange dans 6 verres en laissant de la place pour les garnitures. Réservez à couvert au réfrigérateur et laissez prendre toute la nuit, ou au minimum 4 heures.
- Concassez grossièrement les pistaches. Épluchez et coupez la mangue en dés.
- Incorporez la majeure partie de la mangue dans 2 verres de pudding au chia. Mélangez. Garnissez des pistaches et du reste de mangue.

## Recette 2 : Pomme et raisins secs (2 portions)

- Coupez la moitié de la pomme en petits dés. Dans le bol, mélangez-les avec 1 cc de cannelle.
- Déposez la pomme à la cannelle dans 2 verres de pudding de chia.
- Garnissez des raisins secs.

## Recette 3 : Myrtilles et pomme (2 portions)

- Coupez l'autre moitié de la pomme en petits dés.
- Dans 2 verres de pudding de chia, incorporez la confiture de fraises.
- Déposez-y la pomme et les myrtilles.
- Saupoudrez de noix de coco râpée.

Bon appétit !





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

3 garnitures différentes | 2 portions chacun

Petit-déj

Durée de préparation : 5 - 10 min.



• Détachez-moi ! •

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

2x bol

Ingrédients

Yaourt à la grecque bio* (g)	1000
Myrtilles* (g)	125
Pomme* (pièce(s))	2
Cannelle en poudre (cc)	3
Noix de pécan concassées (g)	20
Orange* (pièce(s))	1
Mélange de cranberries et noix (g)	60
Noix de coco râpée (g)	40
A ajouter vous-même	
Miel [ou alternative vegan]	À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	592 /142
Lipides total (g)	10
Dont saturés (g)	5,3
Glucides (g)	8
Dont sucres (g)	4,7
Fibres (g)	1
Protéines (g)	3
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.



Yaourt à la grecque avec myrtilles et noix de coco râpée

- Répartissez ⅓ du yaourt dans 2 bols.
- Garnissez de myrtilles et de noix de coco râpée.
- Ajoutez du miel à votre goût.

Yaourt à la grecque aux pommes et noix de pécan

- Retirez le trognon de la pomme et coupez-la en dés.
- Répartissez ⅓ du yaourt dans 2 bols.
- Garnissez de pomme, de noix de pécan et de cannelle.
- Ajoutez du miel à votre goût.

Yaourt à la grecque à l'orange, aux cranberries et aux noix

- Retirez la peau et la membrane blanche de l'orange à l'aide d'un couteau bien aiguisé puis coupez-en la chair en quartiers.
- Répartissez ⅓ du yaourt dans 2 bols.
- Garnissez des quartiers d'orange, cranberries et noix.
- Ajoutez du miel à votre goût.

Bon appétit !





# Crackers salés pour le petit-déjeuner

3 garnitures différentes | 2 portions par jour

Petit-déj

Durée de préparation : 10 - 15 min.



Détachez-moi ! ↪

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

Petit bol

Ingrédients

Avocat (pièce(s))	2
Fromage de chèvre* (g)	200
Tomate (pièce(s))	1
Cresson* (g)	20
Crackers (pièce(s))	12
Fresco spalmabile - fromage frais* (g)	100
Tranches de filet de poulet rôti* (g)	120
Fromage à la grecque* (g)	50
A ajouter vous-même	
Poivre et sel	À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	784 /187
Lipides total (g)	13
Dont saturés (g)	6
Glucides (g)	3
Dont sucres (g)	1,2
Fibres (g)	3
Protéines (g)	12
Sel (g)	0,7

\* 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.



Variation 1 : avocat, fromage à la grecque et poulet (2 portions)

- Répartissez 4 crackers sur 2 assiettes.
- Coupez 1 avocat en deux, retirez-en le noyau et la peau. Transférez la chair dans le petit bol et écrasez-la bien. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Étalez l'avocat sur les crackers. Disposez la moitié des tranches de poulet rôti dessus.
- Émiettez-y le fromage à la grecque.

Variation 2 : chèvre frais, tomate et cresson (2 portions)

- Répartissez 4 crackers sur 2 assiettes.
- Coupez la tomate en rondelles.
- Étalez le fromage de chèvre sur les crackers.
- Ajoutez la tomate aux crackers puis assaisonnez de sel et de poivre. Garnissez de la moitié du cresson.

Variation 3 : fromage frais, avocat et poulet (2 portions)

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

Bon appétit !





# Pancakes aux poires à la cannelle & lard croquant

crème fraîche et miel | 2 portions

Petit-déj

Durée de préparation : 25 - 30 min.



• Détachez-moi ! •

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Papier aluminium, bol(s), grand bol, 2x poêle, fouet

## Ingrédients

Poire* (pièce(s))	2
Crème fraîche épaisse* (g)	50
Lard* (tranche(s))	4
Cannelle en poudre (cc)	1½
Farine de blé (g)	200
Lait battu bio* (ml)	200
Œuf* (pièce(s))	2
Levure chimique (g)	4
A ajouter vous-même	
Miel [ou alternative vegan]	À votre goût
Huile de tournesol (cs)	½
Beurre [végétal] (cs)	½
Cassonade (cs)	½

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3134 / 749	667 / 159
Lipides total (g)	28	6
Dont saturés (g)	11,5	2,4
Glucides (g)	97	21
Dont sucres (g)	19,1	4,1
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	28	6
Sel (g)	1,8	0,4

## Allergènes

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

1



2



3



## Préparer la pâte

- Battez les œufs dans un bol, puis mélangez-y le lait battu jusqu'à obtenir un mélange aérien (voir conseil).
- Pesez 150 g de farine. Transférez-la dans un grand bol et ajoutez-y le sucre et la levure chimique.
- À la spatule, incorporez délicatement le mélange aux œufs au mélange à base de farine.

**Conseil :** Le mélange est prêt lorsque de nombreuses bulles d'air se forment en surface.

## Cuire les pancakes

- Faites chauffer 1 filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif.
- Déposez-y 1 louche de pâte. Faites cuire le pancake 2 minutes de chaque côté.
- Réservez-le hors de la poêle, au chaud, sous une feuille d'aluminium.
- Répétez l'opération avec le reste de la pâte. Ajoutez un peu d'huile de tournesol entre deux cuissons si nécessaire.

## Servir

- Faites chauffer une autre poêle, sans matière grasse, à feu moyen-vif. Séparez les tranches de lard les unes des autres et faites-les cuire dans la poêle 3 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient croquantes. Réservez-les ensuite hors de la poêle.
- Coupez la poire en tranches. Dans la même poêle, faites fondre 1 noix de beurre et cuire la poire avec la cannelle 3 à 4 minutes.
- Empilez les pancakes sur des assiettes et garnissez-les de lard, d'1 cuillerée de crème fraîche et de poire.
- Arrosez de miel à votre convenance.

**Bon appétit !**





# Œufs à la florentine, épinards et Grana Padano

pain brioché et sauce hollandaise | 2 portions

Petit-déj

Durée de préparation : 20 - 25 min.



• Détachez-moi ! •

## 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 casserole, râpe fine, essuie-tout, assiette, écumoire, petite casserole en inox, poêle, fouet

## Ingrédients

Pain brioché (pièce(s))	2
Œuf* (pièce(s))	4
Gousse d'ail (pièce(s))	1
Épinards* (g)	300
Citron* (pièce(s))	1
Sauce hollandaise* (g)	50
Copeaux de Grana Padano AOP* (g)	20

### 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)	2556 / 611	570 / 136
Lipides total (g)	35	8
Dont saturés (g)	9,6	2,1
Glucides (g)	42	9
Dont sucres (g)	7	1,6
Fibres (g)	7	2
Protéines (g)	30	7
Sel (g)	1,5	0,3

## Allergènes

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

1



2



3



## Pocher les œufs

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la grande casserole. Ajoutez-y le vinaigre lorsque l'eau bout.
- À l'aide du fouet, effectuez des mouvements circulaires pour former un petit tourbillon dans l'eau. Cassez-y délicatement les œufs un par un en son centre. Portez le feu sur doux et laissez cuire jusqu'à ce que le blanc soit entièrement figé. Comptez environ 2 à 3 minutes pour des œufs mollets (voir conseil).
- Ensuite, retirez-les de la casserole à l'écumoire et déposez-les sur l'assiette recouverte d'essuie-tout pour l'y égoutter.

**Conseil :** Au lieu de pocher les œufs, vous pouvez aussi les faire cuire 6 minutes si vous les préférez moins liquides. Ou bien 10 minutes, si vous les préférez durs.

## Préparer les épinards

- Préchauffez le four à 180°C. Pendant ce temps, faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif.
- Écrasez ou émincez l'ail. Prélevez le zeste du citron, puis coupez-le en 6 quartiers. Enfouez les pains briochés 3 à 4 minutes.
- Ajoutez l'ail et les épinards - en plusieurs fois si nécessaire - à la poêle. Laissez-les cuire et réduire 1 minute en remuant.
- Ajoutez le jus de 2 quartiers de citron puis retirez la poêle du feu. Salez et poivrez.

## Servir

- Réchauffez la sauce hollandaise 1 à 2 minutes dans la petite casserole en inox.
- Coupez les pains briochés en deux, puis déposez-y les épinards.
- Disposez-y délicatement les œufs, puis salez et poivrez et arrosez de sauce hollandaise.
- Garnissez des copeaux de Grana Padano et du zeste de citron à votre convenance. Accompagnez des quartiers de citron restants.

**Bon appétit !**





# Croissants aux œufs brouillés

avocat et lard | 4 pièces

Petit-déj

Durée de préparation : 15 - 20 min.



• Détachez-moi ! •

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(s) de cuisson (recouverte(s) de papier sulfurisé), bol(s), poêle

Ingrédients

Œuf* (pièce(s))	4
Ciboulette fraîche* (g)	5
Avocat (pièce(s))	1
Lard* (tranche(s))	4
Croissants préculits à réchauffer (pièce(s))	4

À ajouter vous-même

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

\* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3435 /821	1062 /254
Lipides total (g)	53	16
Dont saturés (g)	24,1	7,4
Glucides (g)	54	17
Dont sucres (g)	10,3	3,2
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	29	9
Sel (g)	2,3	0,7

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Coupez l'avocat en deux et retirez-en le noyau et la peau. Coupez-en la chair en fines tranches.
- Ciselez finement la ciboulette.

Enfourner les croissants

- Disposez le lard sur la moitié d'une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-le 8 à 10 minutes.
- Ajoutez les croissants sur l'autre moitié de la plaque de cuisson lors des 4 à 6 dernières minutes de cuisson du lard.

Servir

- Pendant ce temps, dans un bol, battez les œufs et le lait. Assaisonnez de sel et de poivre.
- Dans une poêle, faites fondre le beurre à feu moyen et cuire les œufs brouillés 5 à 6 minutes.
- Coupez les croissants en deux dans la longueur.
- Sur la partie inférieure, déposez les tranches d'avocat, puis le lard et les œufs brouillés. Garnissez de la ciboulette, puis assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

Bon appétit !





# Poké bowl aux crevettes, mangue et fèves de soja

mayonnaise au ponzu et furikake | 2 portions

Déjeuner

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Détachez-moi !

### 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

2x bol(s), râpe, casserole(s) (avec couvercle), essuie-tout, wok(s) ou sauteuse(s) (avec couvercle)

### Ingrédients

Riz à sushi (g)	150
Crevettes* (g)	160
Mini-concombre* (pièce(s))	1
Fèves de soja* (g)	50
Mangue* (pièce(s))	1
Carotte* (pièce(s))	1
Ponzu (g)	24
Furikake (sachet(s))	1
À ajouter vous-même	
Eau (ml)	350
Huile d'olive (cs)	½
Vinaigre de vin blanc (cs)	3
Sucre (cc)	3
Mayonnaise [végétale] (cs)	1
Sauce soja [à faible teneur en sel]	À votre goût
Poivre et sel	À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2460 / 588	386 / 92
Lipides total (g)	15	2
Dont saturés (g)	2,1	0,3
Glucides (g)	89	14
Dont sucres (g)	29,3	4,6
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	21	3
Sel (g)	1,8	0,3

### Allergènes

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



### Cuire le riz

- Portez l'eau à ébullition dans la casserole (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire le riz à sushi 12 à 15 minutes. Éteignez le feu sous le casserole, puis mélangez-y ⅔ du vinaigre de vin blanc et du sucre. Réservez jusqu'au service.
- Râpez la carotte.
- Dans un bol, mélangez le reste du vinaigre de vin blanc et du sucre. Ajoutez-y la carotte râpée, du sel et du poivre à votre goût, puis mélangez bien.

### Cuire les crevettes

- Épluchez la mangue. Coupez-la, ainsi que le concombre, en dés.
- Épongez les crevettes avec de l'essuie-tout.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans un wok ou une sauteuse à feu moyen-vif et cuire les crevettes 3 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites à cœur.
- Réservez-les hors du wok / de la sauteuse. Salez et poivrez à votre goût.

### Servir

- Dans un 2e bol, mélangez la mayonnaise avec le ponzu.
- Servez le riz à sushi dans des bols.
- Disposez-y les crevettes, la mangue, le concombre, la carotte et les fèves de soja.
- Arrosez de mayonnaise au ponzu et garnissez de furikake. Accompagnez de sauce soja à votre goût.

Bon appétit !





# Wraps au thon, mangue et avocat

coriandre et oignon nouveau | 2 portions

Déjeuner

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Détachez-moi !

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, tamis ou passoire

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
À 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)	2674 /639	588 /141
Lipides total (g)	31	7
Dont saturés (g)	4	0,9
Glucides (g)	63	14
Dont sucres (g)	19,6	4,3
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	23	5
Sel (g)	1,7	0,4

Allergènes

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



Préparer

- Ciselez grossièrement la coriandre et la menthe.
- Coupez l'avocat en deux et retirez-en le noyau et la peau. Détaillez-en la chair en tranches.
- Retirez le cœur dur de la little gem et détachez-en les feuilles.
- Égouttez le thon.

Préparer la salade de thon

- Coupez l'oignon nouveau en fines rondelles.
- Pelez la mangue et détaillez-en la chair en lanières.
- Mettez le thon dans le 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.

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 !





# Sandwich au poulet effiloché relevé

sur pain turc, mayo à la sriracha | 2 portions

Déjeuner

Durée de préparation : 15 - 20 min.



• Détachez-moi ! •

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

Oignon rouge (pièce(s))	1
Mini-concombre* (pièce(s))	1
Poivron* (pièce(s))	1
Gousse d'ail (pièce(s))	1
Poulet effiloché* (g)	100
Sauce au chili sucrée et épicée* (sachet(s))	1
Mini-pide turc (pièce(s))	2
Mayo à la sriracha* (g)	100
Radicchio et laitue iceberg* (g)	50

À ajouter vous-même

Sauce soja sucrée (cs)	1
Huile de tournesol (cs)	1
Poivre et sel	À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2745 /656	609 /145
Lipides total (g)	33	7
Dont saturés (g)	4,3	1
Glucides (g)	66	15
Dont sucres (g)	18,9	4,2
Fibres (g)	7	2
Protéines (g)	21	5
Sel (g)	2,8	0,6

Allergènes

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

1



2



3



Préparer

- Préchauffez le four à 180°C.
- Émincez finement l'oignon.
- Coupez le poivron en lanières.
- Écrasez ou émincez l'ail.

Cuire le poulet effiloché

- Faites chauffer 1 cs d'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif et revenir l'ail et l'oignon 2 minutes.
- Ajoutez-y le poivron et le poulet effiloché puis faites cuire 4 minutes.
- Ajoutez-y la sauce au chili sucrée et épicée, la sauce soja sucrée et poursuivez la cuisson 2 minutes.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

Servir

- Enfourez le pain turc 5 à 8 minutes.
- Coupez le concombre en rondelles.
- Servez le pain turc sur les assiettes et ouvrez-le.
- Garnissez-le de poulet effiloché, du mélange de salades et des rondelles de concombre. Arrosez-le de mayo à la sriracha.

Bon appétit !





# Pitas au poulet effiloché et à l'avocat

poivron et gouda | 2 portions

Déjeuner

Durée de préparation : 15 - 20 min.



• Détachez-moi ! •

### 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(s) de cuisson (recouverte(s) de papier sulfurisé), bol(s), poêle

### Ingrédients

Pita (pièce(s))	4
Poulet effiloché* (g)	200
Avocat (pièce(s))	1
Bâtonnets de poivron* (g)	100
Gouda râpé* (g)	50
Citron* (pièce(s))	1
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)	2782 / 665	750 / 179
Lipides total (g)	32	9
Dont saturés (g)	10,2	2,7
Glucides (g)	55	15
Dont sucres (g)	6	1,6
Fibres (g)	6	2
Protéines (g)	35	9
Sel (g)	2,5	0,7

### Allergènes

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

1



2



3



### Cuire le poulet effiloché

- Préchauffez le four à 180°C.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle à feu moyen et cuire le poivron 2 à 3 minutes.
- Réservez-le hors de la poêle, puis ajoutez le poulet effiloché à la poêle ainsi que 2 cs d'eau.
- Faites cuire 3 à 4 minutes, puis salez et poivrez.

### Enfourner le pain

- Pendant ce temps, coupez les pitas en deux et disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Parsemez-en la moitié de fromage râpé.
- Enfournez les pitas 4 à 5 minutes en haut du four, ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
- Pendant ce temps, coupez l'avocat en deux et retirez-en le noyau. Coupez-en la chair en dés.

### Servir

- Coupez le citron en deux et pressez-en 1 moitié dans le bol.
- Ajoutez-y l'avocat et écrasez en purée épaisse à la fourchette. Salez et poivrez.
- Étalez l'avocat écrasé sur les moitiés de pita sans fromage.
- Déposez-y le poivron et le poulet effiloché, puis fermez la pita avec la moitié garnie de fromage. Servez chaud.

Bon appétit !





## Pains bao fusion au « butter chicken »

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

Déjeuner

Durée de préparation : 15 - 20 min.



.....  
Détachez-moi ! ↘

### 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(s), poêle

### Ingrédients

Pain bao (pièce(s))	4
Crème liquide (g)	150
Curry en poudre (sachet(s))	1
Mélange d'épices africaines (sachet(s))	1
Concentré de tomate (barquette(s))	1
Coriandre fraîche* (g)	10
Oignon rouge (pièce(s))	1
Aiguillettes de poulet* (g)	200
A ajouter vous-même	
Beurre [végétal] (cs)	2
Miel [ou alternative vegan] (cs)	1
Vinaigre de vin rouge (cs)	2
Sucre (cc)	2
Poivre et sel	À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2987 /714	722 /172
Lipides total (g)	28	7
Dont saturés (g)	16,7	4
Glucides (g)	78	19
Dont sucres (g)	29	7
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	36	9
Sel (g)	1,1	0,3

### Allergènes

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



### Préparer

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

### Cuire

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

### Servir

- Pendant ce temps, enfournez les pains bao 4 à 5 minutes.
- Ciselez finement la coriandre.
- Ouvrez délicatement les pains bao et garnissez-les du poulet et de la sauce crémeuse.
- Ajoutez-y l'oignon à l'aigre douce et la coriandre.

### Bon appétit !