



Nachos garnis de viande hachée

guacamole maison, jalapeños et fromage | 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

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

Ingrédients

Crème aigre bio* (g)	100
Jalapeno* (pièce(s))	2
Oignon nouveau* (botte(s))	1
Avocat (pièce(s))	2
Échalote (pièce(s))	1
Citron vert* (pièce(s))	1
Tomate (pièce(s))	1
Gousse d'ail (pièce(s))	1
Épices mexicaines (sachet(s))	½
Gouda râpé* (g)	150
Chips de tortilla au piment doux (g)	300
Bœuf haché assaisonné à l'italienne* (g)	100
À ajouter vous-même	
Huile d'olive (cs)	1
Poivre et sel	À votre goût

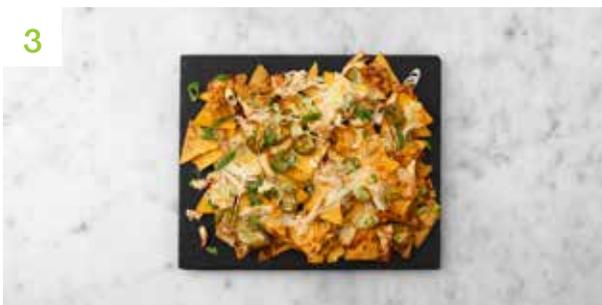
* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	962 /230
Lipides total (g)	14
Dont saturés (g)	4,3
Glucides (g)	17
Dont sucres (g)	2,4
Fibres (g)	3
Protéines (g)	7
Sel (g)	0,7

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 180°C.
- Coupez l'oignon nouveau en fines rondelles.
- Dans la poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif. Ajoutez-y la viande hachée et les épices mexicaines (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.). Faites cuire 3 à 4 minutes.
- Dispersez les chips de tortilla sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Parsemez-les de la viande hachée, des jalapeños (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.), des ⅔ de l'oignon nouveau et du fromage.

Couper

- Enfournez les nachos 10 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage ait fondu.
- Pendant ce temps, coupez l'avocat en deux. Retirez-en le noyau et la peau, puis détaillez-en la chair en dés. Transférez-les dans le grand bol.
- Coupez la tomate en petits dés et le citron vert en deux.
- Émincez finement l'échalote. Écrasez ou émincez l'ail.

Servir

- Écrasez l'avocat à la fourchette en une consistance lisse. Ajoutez-y la tomate, l'échalote et l'ail.
- Pressez-y le citron vert. Mélangez le tout, puis salez et poivrez à votre goût.
- Sortez les nachos du four. Servez-les depuis la plaque de cuisson, ou transférez-les sur un plat à service. Garnissez du reste d'oignon nouveau.
- Servez la crème aigre dans un bol. Accompagnez de la crème aigre du guacamole.

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, 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

À 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.



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 !



Tostadas à la mexicaine garnies de crevettes

guacamole maison | 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 de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, poêle

Ingrédients

Citron vert* (pièce(s))	1
Avocat (pièce(s))	2
Crevettes* (g)	160
Épices mexicaines (sachet(s))	1
Mayo à la sriracha* (g)	50
Tortillas (pièce(s))	4
Tomate (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)	2820 / 674	766 / 183
Lipides total (g)	42	12
Dont saturés (g)	5,1	1,4
Glucides (g)	50	14
Dont sucres (g)	5,7	1,5
Fibres (g)	7	2
Protéines (g)	20	6
Sel (g)	2,3	0,6

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Disposez les tortillas sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Arrosez-les d'1 filet d'huile d'olive.
- Enfourez-les 4 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Ensuite, réservez-les hors du four pour les laisser refroidir.
- Coupez l'avocat en deux. Retirez-en le noyau et la peau. Transférez-en la chair dans le bol.

Cuire les crevettes

- Coupez le citron vert en quartiers et la tomate en dés.
- Écrasez la chair d'avocat à la fourchette.
- Mélangez l'avocat avec la tomate, le jus d'1 quartier de citron vert, du sel et du poivre.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et cuire les crevettes avec les épices mexicaines (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) 3 à 4 minutes.

Servir

- Disposez les tortillas croquantes sur les assiettes et étalez-y le guacamole uniformément.
- Déposez-y les crevettes puis parsemez d'un peu de mayo à la sriracha.
- Accompagnez des quartiers de citron vert restants.

Bon appétit !



Boulettes de viande en sauce tomate

persil frais | 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

Poêle

Ingrédients

Gousse d'ail (pièce(s))	1
Persil plat frais* (g)	10
Passata (g)	200
Paprika en poudre (cc)	1½
Boulettes porc et bœuf aux épices thaï* (pièce(s))	16

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	½
Beurre [végétal] (cs)	1
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	748 /179
Lipides total (g)	13
Dont saturés (g)	5,4
Glucides (g)	3
Dont sucres (g)	1,6
Fibres (g)	1
Protéines (g)	11
Sel (g)	0,8

Allergènes

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



Préparer

- Écrasez ou émincez l'ail.
- Ciselez finement le persil frais.

Cuire les boulettes de viande

- Faites fondre 1 généreuse noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et faites-y cuire uniformément les boulettes de viande 4 à 5 minutes.
- Réservez-les hors de la poêle.
- Dans la même poêle, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu moyen-vif et cuire l'ail 1 minute.

Préparer la sauce tomate

- Réduisez le feu. Ajoutez la passata et le paprika en poudre, puis salez et poivrez à votre goût.
- Laissez mijoter 5 minutes pour laisser épaissir la sauce. Ensuite, ajoutez-y les boulettes et laissez mijoter encore 5 minutes.
- Servez les boulettes de viande en sauce tomate sur un plat à service. Garnissez de persil frais.

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

Ingrédients

Crevettes* (g)	360
Curry en poudre (sachet(s))	1
Garam masala (sachet(s))	½
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 caprese gratinées

tomate, mozzarella, épices italiennes et basilic | 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 de cuisson recouverte de papier sulfurisé, petit bol

Ingrédients

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

À ajouter vous-même

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	737 /176
Lipides total (g)	4
Dont saturés (g)	1,7
Glucides (g)	28
Dont sucres (g)	2,1
Fibres (g)	2
Protéines (g)	7
Sel (g)	0,7

Allergènes

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



Préparer

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

Garnir

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

Servir

- Enfourez les demi-baguettes 8 à 10 minutes, ou jusqu'à ce que la mozzarella ait fondu.
- Garnissez les demi-baguettes du reste de basilic puis salez et poivrez à votre goût.
- Coupez les demi-baguettes en tranches et servez.

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 de cuisson recouverte 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

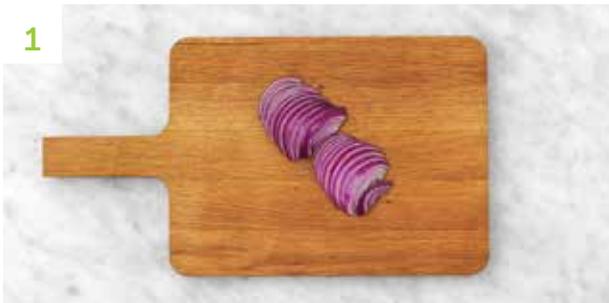
* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1841 / 440	566 / 135
Lipides total (g)	14	4
Dont saturés (g)	5	1,5
Glucides (g)	51	16
Dont sucres (g)	4,4	1,4
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.
- Enfourez 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 !



Ciabatta au camembert à partager

romarin et ail | à partager

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 de cuisson recouverte de papier sulfurisé, petite casserole en inox

Ingrédients

Romarin frais* (brin(s))	2
Gousse d'ail (pièce(s))	3
Camembert* (g)	240
Ciabatta blanche (pièce(s))	3
À ajouter vous-même	
Miel [ou alternative vegan] (cs)	1
Huile d'olive (cs)	2
Beurre [végétal] (g)	30
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1300 /311
Lipides total (g)	19
Dont saturés (g)	9,9
Glucides (g)	23
Dont sucres (g)	2,7
Fibres (g)	1
Protéines (g)	12
Sel (g)	1,1

Allergènes

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



Préparer le pain

- Préchauffez le four à 200°C.
- Incisez la ciabatta en diagonale à intervalles de 2 cm, dans le sens de la largeur, en veillant à ne pas l'entailler trop profondément pour ne pas la couper. Répétez l'opération dans le sens inverse pour former des croisillons.
- Écrasez ou émincez l'ail. Détachez les aiguilles de romarin des brins et hachez-les grossièrement.
- Coupez le camembert en tranches de 1 cm de large et 2 à 3 cm de long environ.

Préparer l'huile romarin-ail

- Dans la petite casserole en inox, faites chauffer l'huile d'olive et le beurre à feu moyen-vif.
- Lorsque le beurre est fondu, ajoutez-y l'ail et le romarin, puis faites cuire 1 minute. Retirez du feu, puis salez et poivrez.
- Déposez la ciabatta sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et arrosez d'huile au romarin et à l'ail dans les entailles à l'aide d'une cuillère à café.
- Placez 1 tranche de camembert dans chaque entaille.

Enfourner et servir

- Arrosez la ciabatta de miel et éventuellement, d'un peu d'huile d'olive, puis salez et poivrez.
- Enfourez le pain 10 à 12 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage ait fondu.
- Sortez le pain du four et placez-le sur un plat, de manière à pouvoir le partager.

Bon appétit !



Banana bread

aux noix et à la noix de coco | +/- 10 tranches

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

Papier sulfurisé, moule à cake de 25 cm de longueur, mixeur à main, grand bol, piques à brochettes, fouet

Ingrédients

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1415 /338
Lipides total (g)	17
Dont saturés (g)	4,1
Glucides (g)	39
Dont sucres (g)	21,1
Fibres (g)	2
Protéines (g)	6
Sel (g)	0,6

Allergènes

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



Préparer

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

Conseil : Vous pouvez faire mûrir vos bananes plus rapidement en les plaçant à côté d'un avocat ou en les enveloppant dans du papier journal. Si vos bananes sont encore très dures, vous pouvez également les réduire en purée avec un mixeur plongeant ou un robot de cuisine.

Préparer la pâte

- Dans le grand bol, mélangez les bananes écrasées, la préparation pour banana bread, l'huile de tournesol et l'eau (voir tableau des ingrédients).
- Mélangez le tout au fouet ou mixeur à main jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
- Ajoutez les noix concassées et les $\frac{2}{3}$ de la noix de coco râpée. Mélangez bien.
- Versez la pâte dans le moule à cake. Disposez les deux moitiés de banane dessus en les faisant légèrement pénétrer dans la pâte. Elles doivent rester visibles.

Servir

- Enfourez le banana bread 45 à 55 minutes.
- Vérifiez la cuisson du banana bread en le piquant avec une pique à brochette. Si elle en ressort sèche, le banana bread est prêt !
- Sortez-le du four et laissez-le refroidir 15 minutes dans le moule.
- Garnissez-le du reste de noix de coco râpée et coupez-le en tranches (voir conseil).

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

Bon appétit !



Brownie aux deux chocolats

garni de noix | 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, mixeur à main, plat à four, papier sulfurisé

Ingrédients

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1583 /378
Lipides total (g)	17
Dont saturés (g)	8,6
Glucides (g)	47
Dont sucres (g)	33,2
Fibres (g)	3
Protéines (g)	6
Sel (g)	1,1

Allergènes

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



Préparer

- Pesez le beurre, puis coupez-le en dés et laissez-le à température ambiante.
- Préchauffez le four à 180°C.
- Tapissez le moule à cake de 20 x 20 cm de papier sulfurisé (voir conseil).
- Dans le grand bol, battez les œufs, le beurre et l'eau avec la préparation pour brownie en pâte homogène.

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

Enfourner le brownie

- Ajoutez-y $\frac{2}{3}$ des noix et des pépites de chocolat blanc et au lait.
- Versez la pâte dans le moule à cake (ou plat à four). Saupoudrez-y le reste des noix et pépites de chocolat blanc et au lait.
- Enfourez le brownie 22 à 25 minutes (voir conseil).
- Le brownie est prêt lorsque des fissures se forment sur le dessus.

Conseil : Si vous l'aimez moelleux, faites-le cuire moins longtemps.

Servir

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

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

Bon appétit !



Energy balls à la carotte

dattes, noix de pécan et pistaches | 16 pièces

Pâtisserie

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, grand bol, râpe fine, casserole en inox, petite casserole en inox, bol résistant à la chaleur

Ingrédients

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1683 /402
Lipides total (g)	22
Dont saturés (g)	5,2
Glucides (g)	43
Dont sucres (g)	26,1
Fibres (g)	5
Protéines (g)	7
Sel (g)	0,1

Allergènes

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



Préparer

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

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

Former les boules

- Ajoutez la carotte, l'avoine et la cannelle au grand bol et mélangez bien.
- Formez de petites boules à la main (voir conseil).
- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole en inox.
- Mettez les pépites de chocolat dans le bol en verre (résistant à la chaleur) de taille plus grande que la casserole.

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

Servir

- Disposez le bol sur la casserole et faites-y fondre le chocolat en remuant en continu.
- Concassez finement les pistaches.
- Trempez les energy balls dans le chocolat et saupoudrez-les de pistaches (voir conseil).
- Servez les energy balls sur un plat à service.

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

Bon appétit !



Crumble aux pommes et caramel au beurre salé

crème fouettée maison | à partager

Pâtisserie

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

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

Ingrédients

Pomme* (pièce(s))	4
Cannelle en poudre (cc)	3
Sucre de canne (g)	100
Noix concassées (g)	80
Crème fraîche liquide* (ml)	200
Pâte à cookies au caramel salé* (paquet(s))	1

À ajouter vous-même

Farine (cs)	1
Sucre (cs)	1

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1099 /263
Lipides total (g)	12
Dont saturés (g)	5,2
Glucides (g)	29
Dont sucres (g)	22,4
Fibres (g)	2
Protéines (g)	3
Sel (g)	0,1

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 180°C.
- Dans le bol mélangeur, battez la crème avec 1 cs de sucre au mixeur à main, jusqu'à obtention d'un mélange ferme.
- Incorporez-y la moitié de la cannelle.

Préparer le mélange à la pomme

- Graissez le plat à four ou chemisez-le de papier sulfurisé.
- Retirez le trognon de la pomme et taillez-la en dés. Dans le bol, mélangez la pomme, les noix, le reste de cannelle, le sucre de canne et 1 cs de farine.
- Disposez le mélange dans le plat à four.

Enfourner le crumble

- Émiettez uniformément la pâte à cookies sur le mélange à base de pomme pour l'en recouvrir complètement.
- Enfourez le crumble 30 à 35 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Laissez refroidir le crumble 5 minutes avant de le servir.

Bon appétit !



Cake façon chai latte

glaçage au fromage frais | 12 tranches

Pâtisserie

Durée de préparation : 85 - 95 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, moule à cake de 25 cm de longueur, fourchette, grand bol, râpe fine, 2x petit bol

Ingrédients

Préparation pour cake (g)	400
Œuf* (pièce(s))	4
Beurre doux* (g)	250
Épices pour spéculoos (sachet(s))	2
Gingembre frais* (cc)	5
Fromage frais* (g)	100
À ajouter vous-même	
Sucre (cs)	6
Huile de tournesol (cs)	2
Poivre noir	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1647 /394
Lipides total (g)	25
Dont saturés (g)	14,1
Glucides (g)	36
Dont sucres (g)	18,4
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.



Préparer

- Préchauffez le four à 180°C.
- Sortez le beurre du réfrigérateur et coupez-le en dés.
- Pelez et râpez le gingembre.
- Dans le petit bol, mélangez l'huile de tournesol avec les $\frac{3}{4}$ des épices pour spéculoos et le gingembre. Assaisonnez de poivre noir à votre goût (voir conseil).

Conseil : Si vous avez du thé noir, préparez un tasse de thé noir assez concentré et ajoutez-en 1 cs dans la pâte à cake.

Préparer le cake

- Battez les œufs dans le 2e petit bol.
- Dans le grand bol, mélangez la préparation pour cake, le beurre, 5 cs de sucre et les œufs en pâte homogène. Ajoutez-y les $\frac{3}{4}$ du mélange d'épices chaî.
- Graissez un moule à cake rectangulaire ou chemisez-le de papier sulfurisé. Versez-y la pâte à cake.
- Enfournez 45 à 50 minutes au centre du four. Contrôlez-en la cuisson en piquant le cake avec une pique à brochette. Si elle en ressort sèche, le cake est cuit.

Préparer le glaçage

- Dans le bol, mélangez le fromage frais avec 1 cs de sucre et le reste du mélange d'épices chaî. Battez le tout à la fourchette pour obtenir un mélange aérien. Réservez au réfrigérateur jusqu'à ce que le cake soit cuit.
- Sortez le cake du four et laissez-le refroidir complètement.
- Étalez le glaçage à base de fromage frais et d'épices chaî sur le dessus du cake et parsemez du reste d'épices pour spéculoos à votre convenance.
- Coupez le cake en tranches et servez.

Bon appétit !



Barres maison aux flocons d'avoine

fruits secs, noix de pécan, graines et chocolat | 12 pièces

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, bol profond, mixeur plongeant, grand bol, mixeur à main, plat à four, papier sulfurisé, casserole en inox, bol résistant à la chaleur

Ingrédients

Flocons d'avoine (g)	150
Pépites de chocolat au lait (g)	100
Morceaux de dattes séchées (g)	80
Cranberries séchés (g)	40
Morceaux d'abricots secs (g)	40
Noix de pécan concassées (g)	50
Graines de courge (g)	40
Graines de chia (g)	20
Tahini (g)	50
Œuf* (pièce(s))	2

À ajouter vous-même

Miel [ou alternative vegan] (cs)	2
Huile d'olive (cs)	2

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1771 /423
Lipides total (g)	23
Dont saturés (g)	5,8
Glucides (g)	41
Dont sucres (g)	20,4
Fibres (g)	6
Protéines (g)	10
Sel (g)	0,1

Allergènes

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

1



2



3



Préparer

- Préchauffez le four à 175°C.
- Dans le bol profond, mixez les dattes avec 4 cs d'eau au mixeur plongeant, jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
- Dans le grand bol, mélangez les fruits secs avec les noix de pécan, les flocons d'avoine, les graines de courge, les graines de chia et les dattes mixées.
- Séparez les blancs d'œuf des jaunes. Dans un autre bol, propre, battez les blancs d'œufs en neige au mixeur à main, jusqu'à ce qu'ils soient fermes.

Enfourner

- Ajoutez-y le tahini, le miel et l'huile d'olive, puis mélangez bien. Ajoutez le tout au bol contenant le mélange à base de flocons d'avoine. Mélangez délicatement.
- Tapissez un plat à four rectangulaire ou carré d'environ 15 x 20 cm, de papier sulfurisé.
- Étalez le mélange sur le plat et appuyez bien à la cuillère. Enfouez environ 25 à 30 minutes.
- Une fois que le tout a refroidi, retirez-le délicatement du plat et coupez des bars épaisses à l'aide d'un couteau aiguisé.

Servir

- Dans la casserole en inox, portez un fond d'eau à ébullition. Placez-y le bol résistant à la chaleur en vous assurant qu'il ne touche pas l'eau. Ajoutez-y les pépites de chocolat et laissez-les fondre, en remuant régulièrement.
- Trempez la base de chaque barre dans le chocolat fondu.
- Placez les bars au réfrigérateur au moins 1 heure, ou jusqu'à ce que le chocolat soit figé.

Bon appétit !

Cupcakes-champignons du Bois des Contes

glacage au mascarpone | à partager

Pâtisserie

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Cuisinez des contes de fées et gagnez

Cuisinez cette recette féerique et tentez de remporter une nuit inoubliable au Efteling Wonder Hotel. Découvrez toute la magie du Bois des Contes en famille !

Scannez le code QR pour consulter les conditions du jeu-concours.

** Ce jeu-concours est ouvert exclusivement aux personnes résidant en Belgique.*

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Mixeur à main, 2x bol mélangeur, moule à muffin, papier sulfurisé

Ingrédients

	À partager
Préparation pour red velvet (paquet(s))	1
Œuf* (pièce(s))	2
Mascarpone* (g)	200
Sucre glace (g)	200
À ajouter vous-même	
Eau (ml)	150
Huile de tournesol (ml)	80

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1484 /355
Lipides total (g)	14
Dont saturés (g)	6
Glucides (g)	50
Dont sucres (g)	34,3
Fibres (g)	1
Protéines (g)	4
Sel (g)	0,6

Allergènes

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



1. Préparer la pâte

- Préchauffez le four à 180°C.
- Chemisez le moule à muffins de papier sulfurisé détaillé en carrés suffisamment grands pour pouvoir tenir dans chaque moule individuel (voir conseil).
- Dans le bol mélangeur, mélangez la préparation pour red velvet, les œufs, l'huile de tournesol et l'eau (voir tableau des ingrédients), jusqu'à obtention d'une pâte lisse.

Conseil : Si vous en avez, vous pouvez utiliser des caissettes en papier à la place.

2. Enfourner les cupcakes

- Répartissez la pâte dans les moules à muffins de façon à les remplir quasiment jusqu'au bord.
- Enfournez 15 à 20 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient complètement cuits.
- Pendant ce temps, dans l'autre bol mélangeur, mélangez le sucre glace et le mascarpone au mixeur à main jusqu'à obtention de pics fermes.

3. Décorer et servir

- Sortez les cupcakes du four et laissez-les refroidir complètement, environ 30 minutes.
- Une fois refroidis, démoulez les cupcakes.
- Étalez des petits points de glaçage au mascarpone sur le dessus pour décorer.
- Servez les cupcakes.

Et ils se régalerent, heureux pour longtemps...

Bon appétit !



Soupe à l'oignon

toasts grillés au fromage | 4 portions

Déjeuner

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 de cuisson recouverte de papier sulfurisé, râpe fine, marmite à soupe

Ingrédients

Oignon (pièce(s))	6
Gousse d'ail (pièce(s))	2
Vin blanc (ml)	187
Feuille de laurier (pièce(s))	1
Thym frais* (g)	5
Demi-baguette (pièce(s))	2
Parmigiano Reggiano AOP* (g)	40
Chutney d'oignon* (g)	40
À ajouter vous-même	
Bouillon de bœuf à faible teneur en sel (ml)	1000
Huile d'olive (cs)	1
Beurre [végétal] (cs)	1
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	298 /71
Lipides total (g)	2
Dont saturés (g)	0,9
Glucides (g)	10
Dont sucres (g)	2,6
Fibres (g)	1
Protéines (g)	2
Sel (g)	0,3

Allergènes

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



Préparer

- Coupez l'oignon et l'ail en fines rondelles. Préparez le bouillon.
- Dans la marmite, faites chauffer le beurre et l'huile d'olive. Ajoutez-y l'oignon et laissez cuire 15 à 20 minutes, en remuant constamment.
- Ajoutez-y l'ail, le brin de thym et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes. Ajoutez-y le vin blanc, le chutney d'oignon et la feuille de laurier, puis laissez mijoter 1 minute.
- Ajoutez-y le bouillon et laissez mijoter la soupe 30 minutes à feu doux. Salez et poivrez.

Préparer le toast

- Préchauffez le four à 180°C.
- Coupez le pain en tranches et déposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Râpez le Parmigiano Reggiano sur le dessus.
- Enfouez 5 à 6 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage soit complètement fondu.

Servir

- Retirez le brin de thym et la feuille de laurier de la marmite.
- Servez la soupe dans des bols et poivrez à votre convenance.
- Déposez 1 toast au fromage dans chaque bol de soupe et servez le reste en accompagnement.

Bon appétit !

Box Petit-déj.

Pour bien démarrer la journée !

1 Toast brioché au brie et au lard
chutney d'oignon

2 Crackers au jambon fumé et au concombre

3 Bowl de yaourt à la grecque garni de poire et de noix

Contact

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

Box Petit-déj.

Toast brioché au brie et au lard

chutney d'oignon | 2 portions

20 min.



Ustensiles

Presse à sandwich, poêle

Ingrédients pour 2 personnes

Pain brioché (pièce(s))	2
Chutney d'oignon* (g)	40
Lard* (tranche(s))	4
Brie crémeux* (g)	100

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs Nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1623 / 388	1101 / 263
Lipides total (g)	17	11
Dont saturés (g)	9,3	6,3
Glucides (g)	44	30
Dont sucres (g)	4,8	3,3
Fibres (g)	3	2
Protéines (g)	15	10
Sel (g)	1,9	1,3

Allergènes

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

Étape 1.

- Faites chauffer la poêle, sans matière grasse, à feu moyen-vif et cuire le lard 3 à 4 minutes. Réservez-le ensuite hors de la poêle.
- Coupez le brie en tranches.

Étape 2.

- Coupez le pain brioché en deux.
- Tartinez-y le chutney d'oignon.
- Ajoutez-y le fromage et le lard puis fermez-le.

Étape 3.

- Faites chauffer une presse à sandwich.
- Toastez-y le pain brioché garni 5 à 6 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu (voir conseil).

Conseil : Si vous n'avez pas de presse à sandwich, utilisez une poêle. Faites-y fondre 1 noix de de beurre à feu moyen et toastez-y le pain brioché garni 2 à 3 minutes de chaque côté.

Étape 4.

- Coupez le toast brioché garni en deux puis servez-le.

Crackers au jambon fumé et au concombre

4 portions | 2 petits-déjeuners pour 2 personnes

10 min.



Ustensiles

Ingrédients pour 2 personnes

Crackers (pièce(s))	12
Fromage frais aux fines herbes* (g)	100
Jambon fumé* (tranche(s))	12
[Mini-]concombre* (pièce(s))	1

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs Nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	561 /134
Lipides total (g)	8
Dont saturés (g)	3
Glucides (g)	3
Dont sucres (g)	1,2
Fibres (g)	3
Protéines (g)	5
Sel (g)	0,8

Allergènes

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

- Coupez la moitié du concombre en rondelles.
- Servez la moitié des crackers sur les assiettes et tartinez-les de la moitié du fromage frais aux fines herbes.
- Garnissez les crackers de la moitié du jambon et des rondelles de concombre.
- Recommencez le lendemain.

Bowl de yaourt à la grecque garni de poire et de noix

4 portions | 2 petits-déjeuners pour 2 personnes

10 min.



Ustensiles

Ingrédients pour 2 personnes

Yaourt à la grecque bio* (g)	500
Poire* (pièce(s))	2
Noix concassées (g)	40

À ajouter vous-même

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs Nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	550 /131
Lipides total (g)	9
Dont saturés (g)	4,1
Glucides (g)	7
Dont sucres (g)	4
Fibres (g)	1
Protéines (g)	4
Sel (g)	0,1

- Retirez le trognon de la poire et coupez-la en tranches.
- Servez 125 g de yaourt à la grecque par personne dans des bols.
- Garnissez chaque bol de la moitié des tranches de poire et de ¼ des noix. Arrosez de miel à votre goût.
- Recommencez le lendemain.

Bon appétit !



Box Smoothie

3 smoothies | 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

Mixeur (plongeant) avec bol profond

Ingrédients

Fruit de la passion* (pièce(s))	6
Mangue* (pièce(s))	3
Myrtilles* (g)	125
Orange* (pièce(s))	4
Lait demi-écrémé bio* (ml)	400
Yaourt entier bio* (g)	200
Noix de coco râpée (g)	10

À ajouter vous-même

Miel [ou alternative vegan] À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	268 /64
Lipides total (g)	1
Dont saturés (g)	0,7
Glucides (g)	11
Dont sucres (g)	8,6
Fibres (g)	1
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.



Smoothie mangue et noix de coco râpée

- Épluchez 2 mangues et taillez-les en dés. Ajoutez-les au blender (ou bol profond si vous utilisez un mixeur plongeant) avec 100 g de yaourt et 200 ml de lait.
- Mixez le tout au blender (ou mixeur plongeant) en smoothie épais.
- Ajoutez-y éventuellement du miel à votre convenance, puis versez le smoothie dans des verres. Garnissez de la noix de coco râpée.



Smoothie au fruit de la passion et mangue

- Épluchez et coupez 1 mangue en morceaux. Coupez 3 fruits de la passion en deux et retirez-en la chair.
- Placez la mangue et les fruits de la passion dans le blender (ou bol profond si vous utilisez un mixeur plongeant). Ajoutez-y 100 g de yaourt et 200 ml de lait puis mixez au blender (ou mixeur plongeant) en smoothie épais.
- Ajoutez-y éventuellement du miel à votre convenance, puis versez le smoothie dans des verres. Coupez 1 fruit de la passion en deux et retirez-en la chair. Déposez-la sur le smoothie.



Smoothie myrtilles-fruit de la passion

- Coupez 2 fruits de la passion en deux et retirez-en la chair. Pressez 4 oranges.
- Placez le fruit de la passion, le jus d'orange et les $\frac{2}{3}$ des myrtilles dans le blender (ou bol profond si vous utilisez un mixeur plongeant) puis mixez au blender (ou mixeur plongeant) en smoothie épais.
- Ajoutez-y éventuellement du miel à votre convenance, puis versez le smoothie dans des verres. Garnissez du reste de myrtilles.

Bon appétit !

Smoothie Bowl de « Droomvlucht »

mangue et myrtilles | 2 portions

Petit-déj

Durée de préparation : 10 - 15 min.



Cuisinez des contes de fées et gagnez

Cuisinez cette recette féerique et tentez de remporter une nuit inoubliable au Efteling Wonder Hotel. Plongez en famille dans la magie de Droomvlucht !

Scannez le code QR pour consulter les conditions du jeu-concours.

** Ce jeu-concours est ouvert exclusivement aux personnes résidant en Belgique.*

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Mixeur (plongeant) avec bol profond

Ingrédients

	2 portions
Myrtilles* (g)	125
Fruit de la passion* (pièce(s))	1
Lait de coco (ml)	125
Noix de coco râpée (g)	10
Graines de chia (g)	10
Mangue* (pièce(s))	2
Yaourt demi-écrémé bio* (g)	150

À ajouter vous-même

Miel [ou alternative vegan] À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1686 / 403	369 / 88
Lipides total (g)	17	4
Dont saturés (g)	13,2	2,9
Glucides (g)	52	11
Dont sucres (g)	41,1	9
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	7	1
Sel (g)	0,1	0

Allergènes

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



1. Préparer

- Épluchez la mangue et coupez-en la chair en petits morceaux.
- Coupez le fruit de la passion en deux.

2. Mixer

- Mixez la mangue, le lait de coco et le yaourt en smoothie épais dans un mixeur ou bol profond au mixeur plongeant.
- Si vous aimez les saveurs sucrées, ajoutez du miel à votre convenance.

3. Servir

- Servez le smoothie dans des bols.
- Disposez-y le fruit de la passion et les myrtilles.
- Garnissez des graines de chia et de la noix de coco râpée.

Et ils se régalerent, heureux pour longtemps...

Bon appétit !



Overnight oats 3 façons

pomme & cranberries | mangue & pistaches | pomme & myrtilles

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

Bol, film alimentaire

Ingrédients

Flocons d'avoine (g)	400
Lait demi-écrémé bio* (ml)	700
Pomme* (pièce(s))	2
Mangue* (pièce(s))	1
Pistaches (g)	20
Graines de courge (g)	10
Confiture de myrtilles (g)	30
Myrtilles* (g)	125
Cranberries séchés (g)	20
À ajouter vous-même	
Miel [ou alternative vegan]	À votre goût
Sel (cc)	½

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	584 /140
Lipides total (g)	3
Dont saturés (g)	0,8
Glucides (g)	22
Dont sucres (g)	6,1
Fibres (g)	2
Protéines (g)	5
Sel (g)	0,2

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

Allergènes

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



Recette 1 : Pomme-noix (2 portions)

- Dans le bol, mélangez les flocons d'avoine avec le lait et 1 pincée de sel. Couvrez le bol de film alimentaire et réservez-le toute la nuit au réfrigérateur, ou au minimum 6 heures.
- Répartissez ⅓ du overnight oats dans 2 bols.
- Retirez le trognon de 1 pomme et coupez-la en dés. Mélangez-en les ⅔ ainsi que les cranberries avec le overnight oats dans les bols. Si vous aimez les saveurs sucrées, ajoutez du miel à votre goût.
- Garnissez l'overnight oats des dés de pomme restants.

Recette 2 : Mangue-pistache (2 portions)

- Répartissez-y ⅓ du overnight oats dans 2 bols.
- Épluchez la mangue et coupez-en la chair en dés.
- Ajoutez la moitié de la mangue aux bols et mélangez.
- Garnissez l'overnight oats du reste de mangue et des pistaches. Arrosez de miel à votre goût.

Recette 3 : Pomme-cannelle (2 portions)

- Répartissez la moitié des myrtilles dans 2 bols puis écrasez-les.
- Répartissez ⅓ du overnight oats dans les 2 bols.
- Retirez le trognon de 1 pomme et coupez-la en dés.
- Mélangez la confiture de myrtilles et la moitié de la pomme avec l'overnight oats puis ajoutez-y le reste de myrtilles et de pomme.
- Garnissez des graines de courge.

Bon appétit !



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

3 garnitures différentes | 2 portions de chaque

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

Ingrédients

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

À ajouter vous-même

Miel [ou alternative vegan] À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	594 /142
Lipides total (g)	9
Dont saturés (g)	3,7
Glucides (g)	10
Dont sucres (g)	4,9
Fibres (g)	3
Protéines (g)	4
Sel (g)	0,1

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

Allergènes

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



Yaourt à la grecque - mangue, graines de courge et de chia

- Épluchez 1 mangue et coupez-la en dés.
- Répartissez $\frac{1}{3}$ du yaourt dans 2 bols.
- Garnissez de mangue, de graines de courge et de $\frac{1}{3}$ des graines de chia.
- Ajoutez du miel à votre goût.

Yaourt à la grecque - myrtilles, noix de pécan & graines de chia

- Répartissez $\frac{1}{3}$ du yaourt dans 2 bols.
- Garnissez des myrtilles, des noix de pécan et de $\frac{1}{3}$ des graines de chia.
- Ajoutez du miel à votre goût.

Yaourt à la grecque - pomme, mangue & graines de chia

- Retirez le trognon de la pomme, puis coupez-la en tranches. Épluchez 1 mangue, puis coupez-la en dés.
- Répartissez $\frac{1}{3}$ du yaourt dans 2 bols.
- Garnissez de la pomme, de la mangue et de $\frac{1}{3}$ des graines de chia.
- Ajoutez du miel à votre goût.

Bon appétit !



Petit-déjeuner de crackers garnis

trois variations salées | 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

Casserole en inox, petit bol

Ingrédients

Crackers (pièce(s))	12
Tranches de jambon fumé* (tranche(s))	4
Fromage frais aux fines herbes* (g)	100
Mini-concombre* (pièce(s))	1
Avocat (pièce(s))	3
Fromage de chèvre frais* (g)	100
Œuf* (pièce(s))	2
Tranches de Gouda jeune affiné* (pièce(s))	4
À ajouter vous-même	
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	846 /202
Lipides total (g)	16
Dont saturés (g)	6
Glucides (g)	2
Dont sucres (g)	1,1
Fibres (g)	3
Protéines (g)	11
Sel (g)	0,6

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

Allergènes

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



Option 1 : jambon, concombre et fromage frais

- Coupez le concombre en rondelles.
- Répartissez 4 crackers sur 2 assiettes.
- Étalez le fromage frais sur les crackers.
- Répartissez-y le jambon et garnissez-les du concombre.

Option 2 : avocat écrasé, œufs durs et fromage

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole en inox. Déposez-y délicatement les œufs et faites-les cuire 5 à 7 minutes.
- Passez-les ensuite sous l'eau froide, puis égalez-les et coupez-les en deux.
- Coupez 1 avocat en deux. Retirez-en le noyau et sortez en la chair à la cuillère. Mettez-la dans le petit bol et écrasez bien.
- Répartissez 4 crackers sur 2 assiettes. Étalez l'avocat écrasé sur les crackers, puis déposez-y les œufs et les tranches de fromage. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

Option 3 : fromage de chèvre frais et avocat

- Répartissez 4 crackers sur 2 assiettes.
- Coupez 2 avocats en deux. Retirez-en le noyau, puis détaillez-en la chair en tranches.
- Étalez le fromage de chèvre sur les crackers.
- Garnissez-les des tranches d'avocat, puis assaisonnez de poivre à votre goût.

Bon appétit !

Bancs d'elfes de « Droomvlucht »

yaourt à la mangue et fruit de la passion | 2 portions

Petit-déj

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Cuisez des contes de fées et gagnez

Cuisez cette recette féerique et tentez de remporter une nuit inoubliable au Efteling Wonder Hotel. Vivez toute la magie de Droomvlucht en famille !

Scannez le code QR pour consulter les conditions du jeu-concours.

* Ce jeu-concours est ouvert exclusivement aux personnes résidant en Belgique.



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, bol profond, mixeur plongeant, grand bol, grande poêle, râpe fine, petit bol, fouet

Ingrédients

	2 portions
Mangue* (pièce(s))	1
Fruit de la passion* (pièce(s))	1
Yaourt à la grecque bio* (g)	150
Citron vert* (pièce(s))	1
Farine de blé (g)	150
Levure chimique (g)	4
Œuf* (pièce(s))	2
Lait battu bio* (ml)	200
À ajouter vous-même	
Sucre (cc)	½
Huile de tournesol (cs)	1

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2678 /640	547 /131
Lipides total (g)	22	5
Dont saturés (g)	7,4	1,5
Glucides (g)	87	18
Dont sucres (g)	21	4,3
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	25	5
Sel (g)	1,3	0,3

Allergènes

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



1. Préparer les garnitures

- Épluchez et coupez la mangue en dés. Réservez-en une poignée pour la garniture. Ajoutez le reste au bol profond et réduisez en purée lisse au mixeur plongeant.
- Incorporez délicatement la purée de mangue et le sucre au yaourt à la grecque. Couvrez et réservez au réfrigérateur.
- Dans le grand bol, mélangez 150 g de farine avec la levure chimique.



2. Préparer la pâte

- Prélevez le zeste du citron vert et pressez-en le jus dans le petit bol. Coupez le fruit de la passion en deux et sortez-en la pulpe à la cuillère.
- Dans le bol, battez les œufs, ajoutez-y le lait battu et battez le tout au fouet jusqu'à ce que de nombreuses bulles commencent à se former.
- Incorporez délicatement le mélange d'œufs au mélange de farine jusqu'à ce qu'une pâte lisse se forme. Incorporez-y 1 cs de jus de citron vert et ⅔ du zeste.
- Faites chauffer 1 bon filet d'huile de tournesol dans la grande poêle à feu moyen-vif.

3. Servir

- Versez-y la pâte à pancake à l'aide d'une louche pour former 1 gros pancake, puis créez une forme de fleur en versant 6 petites cuillères de pâte sur les côtés du grand pancake pour créer les pétales. Faites cuire 3 à 4 pancakes à la fois, 1 à 2 minutes de chaque côté.
- Réservez-les hors de la poêle sous une feuille d'aluminium. Répétez l'opération jusqu'à épuiser toute la pâte. Si nécessaire, ajoutez de l'huile de tournesol dans la poêle entre deux cuissons.
- Servez une petite pile de pancakes par assiette. Garnissez-les de yaourt à la mangue, de pulpe de fruit de la passion et dés de mangue réservés. Saupoudrez du reste du zeste de citron vert.

Et ils se régalerent, heureux pour longtemps...

Bon appétit !



Pain perdu traditionnel

garni de myrtilles | 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

Assiette creuse, poêle, fouet

Ingrédients

Pain brioché (pièce(s))	2
Œuf* (pièce(s))	2
Lait demi-écrémé bio* (ml)	100
Cannelle en poudre (cc)	1½
Myrtilles* (g)	125
À ajouter vous-même	
Beurre [végétal] (cs)	1½
Sucre de canne (cs)	2

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1916 /458	716 /171
Lipides total (g)	18	7
Dont saturés (g)	9,2	3,4
Glucides (g)	56	21
Dont sucres (g)	21,2	7,9
Fibres (g)	5	2
Protéines (g)	16	6
Sel (g)	0,9	0,4

Allergènes

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



Préparer

- Coupez les pains briochés en deux.
- Dans l'assiette creuse, battez vigoureusement les œufs avec le lait, 1,5 cs de sucre et la cannelle au fouet.
- Faites fondre le beurre dans la poêle à feu moyen-vif.
- Pendant ce temps, deux par deux, plongez les tranches de brioche dans le mélange à base d'œufs, jusqu'à ce qu'elles en soient complètement saturées.

Préparer le pain perdu

- Dans la poêle, faites-les cuire 4 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
- Répétez l'opération jusqu'à épuisement des tranches de pain brioché.

Servir

- Servez le pain perdu sur les assiettes.
- Saupoudrez du reste de sucre.
- Garnissez des myrtilles.

Bon appétit !



Œufs Bénédicte aux épinards et lard

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, essuie-tout, assiette, petite casserole en inox, poêle, fouet

Ingrédients

Œuf* (pièce(s))	4
Sauce hollandaise* (g)	50
Pain brioché (pièce(s))	2
Épinards* (g)	100
Lard* (tranche(s))	4

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)	2494 / 596	777 / 186
Lipides total (g)	37	12
Dont saturés (g)	9,8	3,1
Glucides (g)	38	12
Dont sucres (g)	5,5	1,7
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	27	8
Sel (g)	2	0,6

Allergènes

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



Pocher les œufs

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

Conseil : Au lieu de pocher les œufs, vous pouvez aussi les faire cuire 6 minutes si vous les préférez mollets, ou 10 minutes pour des œufs 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. Ajoutez-y les épinards avec 1 pincée de sel et de poivre. Faites-les cuire 1 minute, ou jusqu'à ce qu'ils commencent à réduire, puis retirez-les de la poêle.
- Ajoutez le lard et faites-le cuire 4 à 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit croustillant.
- Faites chauffer la sauce hollandaise dans la casserole en inox 1 à 2 minutes. Enfournes les pains briochés 3 à 4 minutes.

Servir

- Coupez les pains briochés en deux et garnissez-les d'épinards et de lard.
- Déposez-y les œufs délicatement et arrosez-les de sauce hollandaise.

Bon appétit !



Gâteau de flocons d'avoine aux pommes

raisins secs et amandes effilées | 6 parts

Petit-déj

Durée de préparation : 55 - 65 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

Râpe, grand bol, plat à four, papier sulfurisé

Ingrédients

Flocons d'avoine (g)	200
Lait demi-écrémé bio* (ml)	200
Levure chimique (g)	16
Pomme* (pièce(s))	3
Raisins secs (g)	80
Épices pour spéculoos (sachet(s))	⅓
Amandes effilées (g)	40
Œuf* (pièce(s))	2
À ajouter vous-même	
Miel [ou alternative vegan] (cs)	1
Sel (cc)	¼

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	704 / 168
Lipides total (g)	5
Dont saturés (g)	0,8
Glucides (g)	24
Dont sucres (g)	11,3
Fibres (g)	3
Protéines (g)	5
Sel (g)	0,7

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 190°C.
- Tapissez un plat à four carré de papier sulfurisé. Laissez dépasser le papier du plat afin de faciliter le démoulage du gâteau après la cuisson.
- Râpez grossièrement la moitié des pommes. Coupez le reste en tranches.
- Émincez grossièrement les raisins secs.

Préparer la pâte

- Dans le grand bol, mélangez les flocons d'avoine avec la levure chimique, le sel et ⅓ des épices pour spéculoos. Ajoutez-y les raisins secs, la pomme râpée, puis incorporez-y le lait, les œufs et le miel (voir conseil).
- Répartissez uniformément la pâte dans le plat à four. Déposez-y les tranches de pomme et parsemez des amandes effilées.
- Enfournez 30 à 35 minutes, puis laissez refroidir complètement.

Conseil : Vous pouvez ajouter plus de miel si vous souhaitez que votre gâteau soit plus sucré.

Servir

- Coupez le gâteau de flocons d'avoine en 6 parts.
- Vous pouvez le conserver au réfrigérateur.
- Si vous le préférez chaud, vous pouvez le réchauffer au four (à micro-ondes) avant de le déguster.

Bon appétit !



Salade de poulet à l'italienne au pesto et mozzarella

amandes effilées et crème balsamique | 2 portions

Déjeuner

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 de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol

Ingrédients

Haut de cuisse de poulet* (pièce(s))	2
Mozzarella* (boule(s))	1
Roquette* (g)	80
Amandes effilées (g)	20
Tomate (pièce(s))	2
Pesto* (g)	40
Crème balsamique (ml)	8

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	½
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2251 / 538	716 / 171
Lipides total (g)	40	13
Dont saturés (g)	12,3	3,9
Glucides (g)	8	2
Dont sucres (g)	3,2	1
Fibres (g)	3	1
Protéines (g)	37	12
Sel (g)	0,8	0,3

Allergènes

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



Rôtir le poulet

- Préchauffez le four à 200°C.
- Déposez le poulet à plat sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Arrosez-le d'1 filet d'huile d'olive, puis salez et poivrez.
- Enfourez le poulet 16 à 18 minutes environ, jusqu'à ce qu'il soit cuit à cœur.



Effilocheur le poulet

- Coupez la tomate en dés.
- Égouttez la mozzarella et déchirez-la en petits morceaux.
- Placez le poulet dans le bol. Effilochez-le à l'aide de 2 fourchettes.
- Incorporez-y le pesto.



Servir

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

Bon appétit !



Wrap de falafels

aïoli, fromage à la grecque et zaatar | 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

Petit bol, poêle

Ingrédients

Falafels* (pièce(s))	8
Pain plat libanais (pièce(s))	2
Mini-concombre* (pièce(s))	1
Aïoli* (g)	50
Zaatar (sachet(s))	1
Fromage à la grecque* (g)	50
Tomate (pièce(s))	1
Oignon rouge (pièce(s))	1
Mâche* (g)	40

À ajouter vous-même

Vinaigre de vin blanc (cs)	1
Sucre (cc)	1
Huile d'olive (cs)	1
Sauce rouge épicée [de type harissa]	À votre goût
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2707 / 647	738 / 176
Lipides total (g)	36	10
Dont saturés (g)	7,1	1,9
Glucides (g)	60	16
Dont sucres (g)	6,8	1,9
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	18	5
Sel (g)	1,9	0,5

Allergènes

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



Préparer

- Préchauffez le four à 180°C.
- Coupez l'oignon en demi-rondelles.
- Dans le petit bol, mélangez le vinaigre de vin blanc avec le sucre.
- Ajoutez-y l'oignon, assaisonnez de sel et de poivre, puis mélangez bien. Réservez jusqu'au service, en remuant de temps en temps.

Enfourner

- Coupez la tomate en dés et le concombre en demi-rondelles. Émiettez le fromage à la grecque.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la poêle à feu vif et cuire les falafels 2 à 4 minutes.
- Humidifiez le pain plat de quelques gouttes d'eau, et saupoudrez-y un peu de zaatar.
- Enfourez le pain plat 2 à 3 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit croustillant.

Servir

- Ouvrez le pain plat au couteau dans la longueur et tartinez-en l'intérieur d'aïoli (voir conseil).
- Garnissez de salade, tomate et concombre.
- Ajoutez les falafels sur les légumes.
- Garnissez de l'oignon mariné, du fromage à la grecque et du reste de zaatar.

Conseil : Si vous aimez manger épicé, ajoutez-y un peu de sauce rouge épicée (de type harissa) au goût.

Bon appétit !



Pain turc garni de poulet à la méditerranéenne

dip de bruschetta et sauce au yaourt à l'ail | 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, petit bol, poêle

Ingrédients

Mini-pide turc (pièce(s))	2
Gousse d'ail (pièce(s))	½
Tomate (pièce(s))	2
Émincés de poulet aux épices méditerranéennes* (g)	200
Persil plat frais* (g)	10
Roquette et mâche* (g)	40
Yaourt entier bio* (g)	50
Dip de bruschetta* (g)	80

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)	2067 /494	555 /133
Lipides total (g)	17	5
Dont saturés (g)	4,2	1,1
Glucides (g)	55	15
Dont sucres (g)	8,3	2,2
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	30	8
Sel (g)	2,4	0,6

Allergènes

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



Cuire le poulet

- Préchauffez le four à 180°C.
- Enfournez le pain turc 5 à 8 minutes.
- Dans la poêle, faites chauffer l'huile d'olive et cuire le poulet 6 à 8 minutes à feu moyen-vif.

Préparer les garnitures

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

Servir

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

Bon appétit !



Sandwich de pain au levain au cheddar & gouda toasté

lard et chutney d'oignon | 2 portions

Déjeuner

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Nous avons dû remplacer les tranches de pain au levain par du pain au levain cuit au four à pierre. Pas d'inquiétude, le goût reste le même !

Bon appétit !



••••• 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

Chutney d'oignon* (g)	80
Lard* (tranche(s))	6
Oignon rouge (pièce(s))	½
Sauce BBQ (g)	50
Cheddar râpé* (g)	50
Pain au levain cuit au four à pierre (pièce(s))	2
Tranches de Gouda jeune affiné* (pièce(s))	4

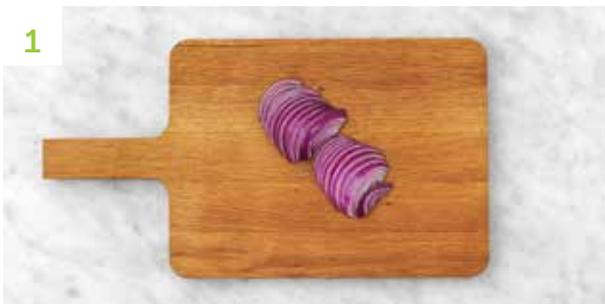
* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2716 /649	1006 /240
Lipides total (g)	31	11
Dont saturés (g)	17,5	6,5
Glucides (g)	61	23
Dont sucres (g)	20,3	1,5
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	29	10
Sel (g)	3,4	1,3

Allergènes

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



Préparer

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

Assembler

- Coupez le pain en tranches.
- Étalez le chutney d'oignon sur le pain.
- Déposez-y le fromage, l'oignon et le lard, puis fermez en sandwich.

Servir

- Faites chauffer une presse à sandwich et toastez-y le sandwich 5 à 6 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage ait fondu (voir conseil).
- Coupez le sandwich au fromage en deux et servez-le avec la sauce BBQ.

Conseil : Si vous n'avez pas de presse à sandwich, vous pouvez aussi préparer le toast dans une poêle à frire. Faites fondre 1 noix de beurre dans la poêle à feu moyen et toastez-y le pain garni de fromage 2 à 3 minutes de chaque côté.

Bon appétit !



Pains bao au poulet assaisonné façon BBQ

concombre à l'aigre-douce, chou et carotte | 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, grande casserole, couvercle, essuie-tout, tamis ou passoire, poêle

Ingrédients

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2151 / 514	716 / 171
Lipides total (g)	21	7
Dont saturés (g)	3,8	1,3
Glucides (g)	62	21
Dont sucres (g)	16,2	5,4
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	18	6
Sel (g)	1,5	0,5

Allergènes

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



Préparer le concombre

- Coupez le concombre en fins bâtonnets d'environ 5 cm de long.
- Dans le bol, mélangez 1 cc de sucre avec 2 cs de vinaigre de vin blanc. Ajoutez-y le concombre, puis salez. Mélangez bien et réservez jusqu'au service. Remuez de temps en temps pour bien imprégner les saveurs.
- Faites chauffer 1 bon filet d'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif et cuire/dorer le poulet 5 à 6 minutes.
- Ajoutez-y la sauce BBQ et 1 cc de sauce soja. Mélangez bien.

Cuire les pains à la vapeur

- Portez un fond d'eau à ébullition dans la grande casserole.
- Tapissez une passoire - ou un tamis - d'essuie-tout et placez-la/le sur la casserole, en veillant à ce qu'elle/il ne soit pas en contact avec l'eau.
- Déposez-y les pains bao et faites-les cuire à la vapeur 3 à 4 minutes à couvert (voir conseil).

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

Servir

- Tartinez l'intérieur des pains bao de mayonnaise.
- Garnissez-les de poulet, de crudités et de concombre mariné.

Bon appétit !