

Banana bread au chocolat

chocolat au lait et noisettes

À vos fourneaux !

Durée totale : 60 min.
Temps de préparation : 15 min.
Temps de cuisson au four : 45 min.

Ustensiles

Moule à cake de 25 cm de longueur, grand bol, fouet ou mixeur à main, papier sulfurisé, casserole en inox, pique à brochette, bol résistant à la chaleur

Ingrédients

	+/- 10 tranches
Banane (pièce(s))	3
Pépites de chocolat au lait (g)	200
Noisettes (g)	20
Préparation pour banana bread (g)	400
A ajouter vous-même	
Huile de tournesol (ml)	100
Eau (ml)	90

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1383 / 330
Lipides total (g)	16
Dont saturés (g)	5,3
Glucides (g)	40
Dont sucres (g)	25,1
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. 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.



2. Faire fondre et mixer

- Portez un fond d'eau à ébullition dans la casserole en inox.
- Placez un bol résistant à la chaleur dessus en vous assurant-vous qu'il ne touche pas l'eau. Faites fondre 50 g de **chocolat au lait** dans le bol. Une fois entièrement fondu, laissez-le refroidir un peu.
- Dans le grand bol, mélangez la purée de **banane** avec le **mélange pour banana bread**, l'eau et 100 ml d'huile de tournesol. Mixez le tout au fouet ou au mixeur à main jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
- Concassez grossièrement les **noisettes**.



3. Cuire

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



4. Servir

- Vérifiez la cuisson du **banana bread** en le piquant avec une pique à brochette. Si la pique en ressort sèche, le **banana bread** est prêt !
- Sortez-le du four et laissez-le refroidir 15 minutes dans le moule.

Bon appétit !



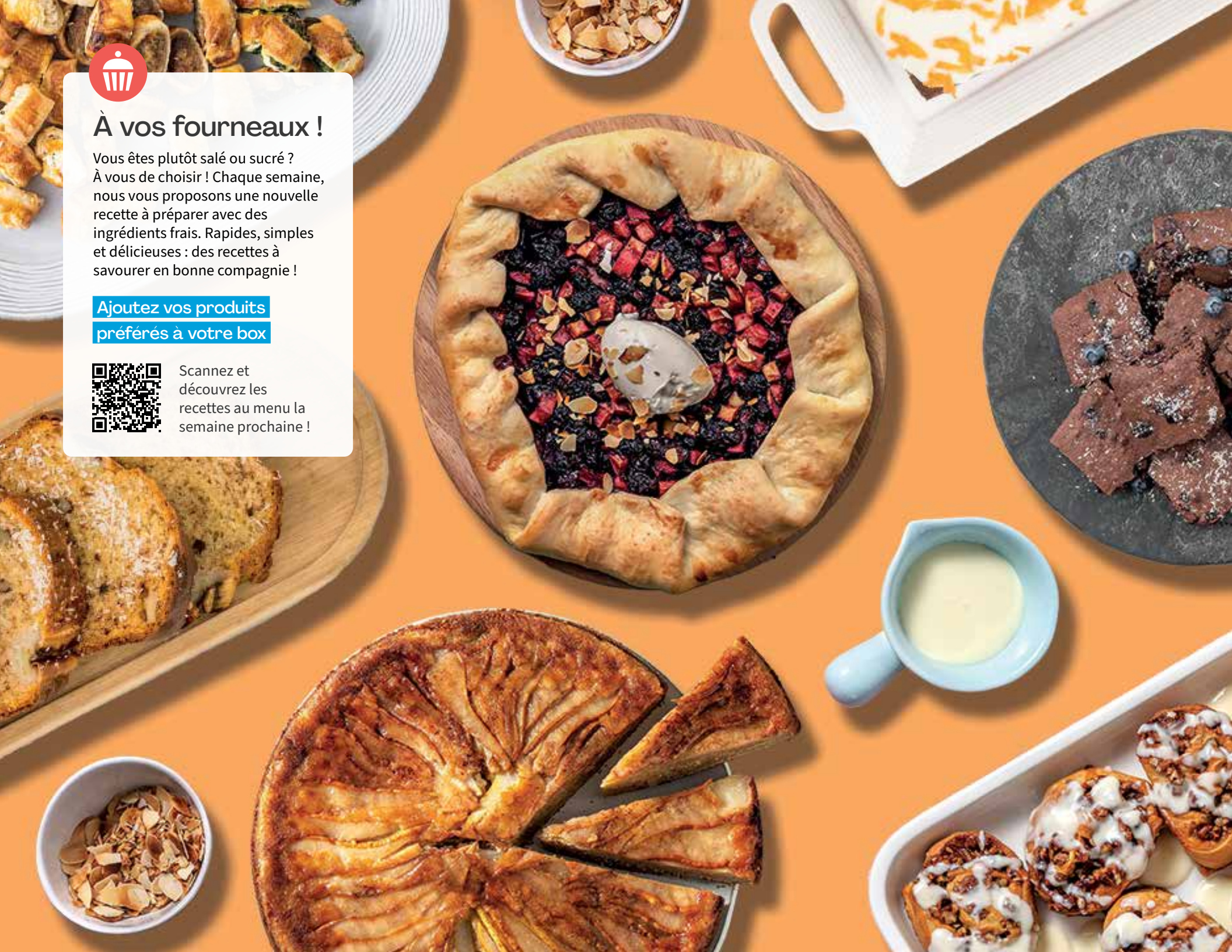
À vos fourneaux !

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

Ajoutez vos produits
préférés à votre box



Scannez et
découvrez les
recettes au menu la
semaine prochaine !



Brownies aux éclats de gaufre au sirop

aux amandes salées et pépites de chocolat

À vos fourneaux !

Durée totale : 40 min.

Préparation : 10 min.

Refroidissement / Cuisson au four : 30 min.

Ustensiles

Grand bol, moule à gâteau de 20 x 20 cm ou plat à four, papier sulfurisé, fouet

Ingrédients

	+/- 10 parts
Amandes grillées et salées (g)	40
Préparation pour brownie (g)	400
Œuf* (pièce(s))	2
Miettes de gaufre au sirop (g)	120
Pépites de chocolat (g)	100
À ajouter vous-même	
Beurre (g)	80
Eau (ml)	80

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1604 / 383
Lipides total (g)	18
Dont saturés (g)	8,8
Glucides (g)	48
Dont sucres (g)	28,9
Fibres (g)	2
Protéines (g)	7
Sel (g)	1,2

Allergènes

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



1. Préparer

- Pesez le beurre, coupez-le en dés et portez-le à température ambiante.
- Préchauffez le four à 180°C (chaleur tournante) ou 200°C (électrique).
- Recouvrez le moule à gâteau de 20 x 20 cm de papier sulfurisé (voir conseil).
- Concassez grossièrement les **amandes salées**.

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



2. Mélanger

- Dans le grand bol, mélangez au fouet la **préparation pour brownie** avec l'eau, le beurre et 2 **œufs** en un tout homogène (voir conseil).
- Ajoutez les **amandes concassées** et les **pépites de chocolat**, puis mélangez bien.

Conseil : Si vous avez un mixeur (à main), mixez la pâte 4 minutes au fouet papillon.



3. Remplir le moule

- Versez la pâte dans le moule recouvert de papier sulfurisé. Saupoudrez-la de **miettes de gaufre au sirop**.
- Enfournez le **brownie** 20 à 25 minutes.
- Il est prêt lorsque des fissures apparaissent sur le dessus (voir conseil).

Conseil : Utilisez une pique à brochette pour contrôler la cuisson du brownie. Il peut être encore collant à l'intérieur. Si la pâte est trop liquide, faites-le cuire encore quelques minutes.



4. Servir

- Sortez le **brownie** du four et laissez-le refroidir 5 minutes.
- Découpez-le en 10 parts environ et servez-les une par une depuis le moule.

Bon appétit !



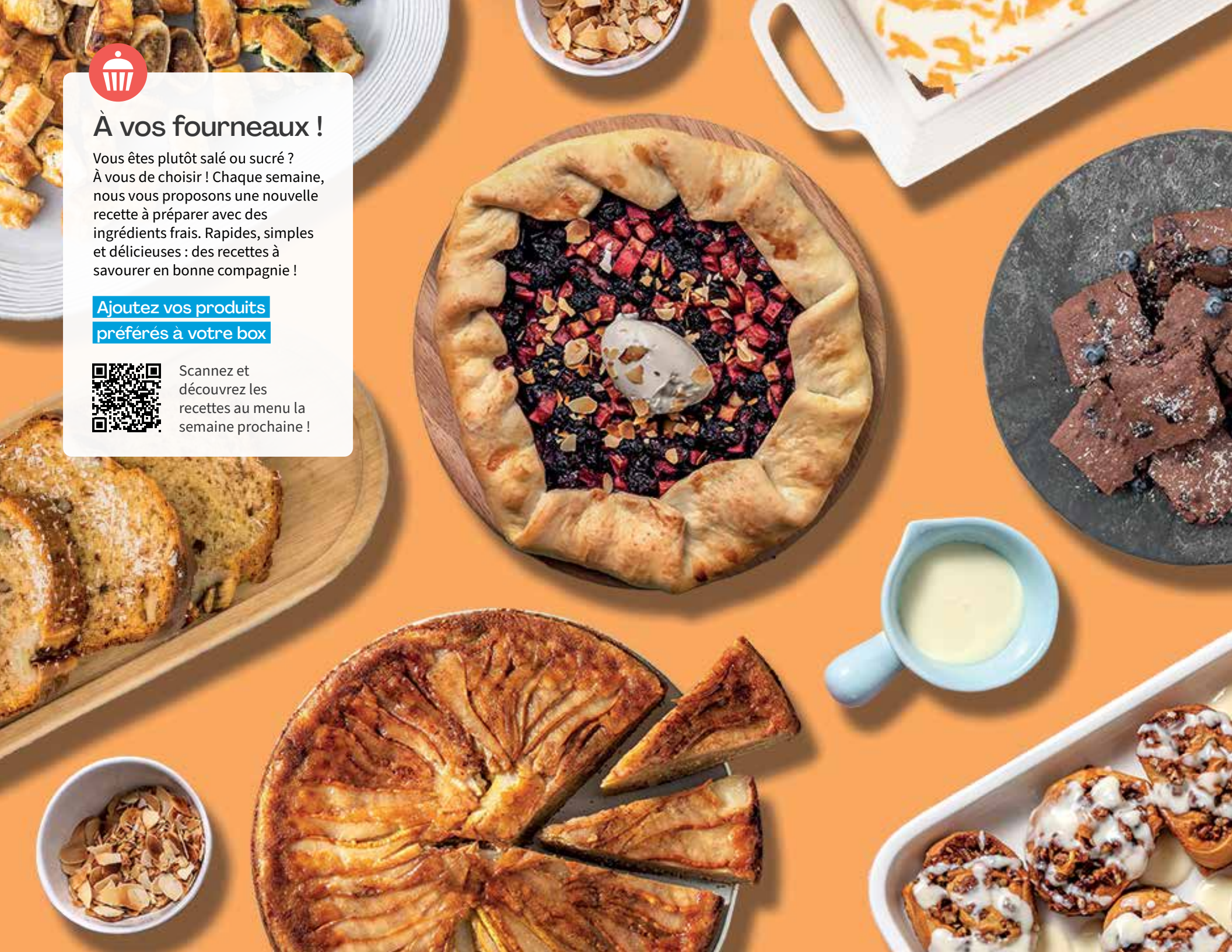
À vos fourneaux !

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

Ajoutez vos produits
préférés à votre box



Scannez et
découvrez les
recettes au menu la
semaine prochaine !



Toast d'avocat au jambon serrano & burrata

tomate et basilic frais

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, petit bol

Ingrédients de base

Huile d'olive vierge extra, vinaigre balsamique noir, huile d'olive, poivre et sel

Ingrédients pour 2 personnes

Avocat (pièce(s))	1
Jambon serrano* (g)	80
Tomate (pièce(s))	2
Burrata* (pièce(s))	1
Demi-baguette (pièce(s))	2
Basilic frais* (g)	10

À ajouter vous-même

Huile d'olive vierge extra (cs)	1
Vinaigre balsamique noir (cc)	2
Huile d'olive	À votre goût
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3242 / 775	819 / 196
Matières grasses (g)	42	11
dont acides gras saturés (g)	13,3	3,4
Glucides (g)	61	15
dont sucres (g)	4,9	1,2
Fibres alimentaires (g)	9	2
Protéines (g)	33	8
Sel (g)	3,4	0,9

Allergènes

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

Pour le weekend Durée totale : 15 min.



1. Préparer

Préchauffez le four à 220°C. Coupez la **demi-baguette** en deux dans la longueur et badigeonnez-en les deux côtés d'un peu d'huile d'olive. Salez et poivrez au goût. Disposez la **demi-baguette** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, face tranchée vers le haut et enfournez-les 5 à 7 minutes (voir conseil). Coupez l'**avocat** en deux et retirez-en le noyau et la peau. Détaillez-le en fines tranches dans la longueur.

Conseil : Si vous avez un grille pain, vous pouvez l'utiliser pour toaster la baguette.

2. Préparer la salsa

Ciselez le **basilic**. Coupez la **tomate** en petits dés. Dans le petit bol, composez une vinaigrette en mélangeant 2 cc de vinaigre balsamique noir, 1 cs d'huile d'olive vierge extra, du sel et du poivre. Mélangez-y la **tomate** et le **basilic**.

3. Déchirer la burrata

Déchirez la **burrata** en petits morceaux.

4. Servir

Servez la **demi-baguette** sur les assiettes. Garnissez-la de **jambon serrano** et **salsa de tomate**. Disposez les tranches d'**avocat** par-dessus et garnissez de **burrata**. Salez et poivrez généreusement au goût.

Bon appétit !



Avocat



Jambon serrano



Tomate



Burrata



Demi-baguette



Basilic frais

Variations yaourt-granola

framboise, myrtille, mangue et pomme

Ingrédients pour 5 petits déjeuner pour 2 personnes

Yaourt à la grecque bio* (g)	1300
Granola (g)	500
Framboises et myrtilles fraîches* (g)	300
Mangue (g)	1
Pomme (pièce)	2
Myrtilles* (g)	125

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Variation 1 pour 100 g*	Variation 2 pour 100 g*	Variation 3 pour 100 g*
Énergie (kJ/ kcal)	637/ 152	643/ 163	706/ 169
Matières grasses (g)	7,9	8,2	9,7
dont acides gras saturés (g)	3,0	3,2	3,8
Glucides (g)	14,5	14,2	13,2
dont sucres (g)	11,61	10,52	9,70
Fibres alimentaires (g)	1,9	2,1	2,2
Protéines (g)	4,0	4,1	5,0
Sel (g)	0,16	0,17	0,20

*une portion moyenne est de 300 g

Allergènes

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

En semaine | Durée par variation : 5 min. | 5 petits déjeuner pour 2 personnes



Bonjour !

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

Mangue-myrtille

Variation 1 (2 portions)

- Épluchez la **mangue** et détaillez-en la chair en tranches.
- Versez 130 g de **yaourt à la grecque** par personne dans des bols profonds.
- Ajoutez-y 50 g de **granola** par personne.
- Garnissez de ½ **mangue** et 1 cs de **myrtilles** par personne.

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

Pomme-myrtille

Variation 2 (4 portions)

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

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

Framboise-myrtille

Variation 3 (4 portions)

- Versez 130 g de **yaourt à la grecque** par personne dans des bols profonds.
- Ajoutez-y 50 g de **granola** par personne.
- Garnissez de 1 cs de **framboises** et **myrtilles** par personne.

Conseil : La vie en rose... Et si vous préparez un smoothie rose pour bien commencer la semaine ? Mixez les fruits, 2 filets de lait au blender ou mixeur plongeant en smoothie épais. Ajoutez-y le granola et du miel ou sirop d'agave au goût.

Bon appétit !

Chaussons aux pommes et crème de mascarpone au citron

À vos fourneaux !

Durée totale : 50 min.

Préparation : 25 min.

Cuisson au four/refroidissement : 25 min.

Ustensiles

2x plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol, râpe, mixeur ou fouet, grand bol

Ingrédients

	12 portions
Pâte feuilletée* (rouleau(x))	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]	Filet
Sucre (g)	80

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1055 / 252
Lipides total (g)	16
Dont saturés (g)	9,3
Glucides (g)	22
Dont sucres (g)	10,5
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. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Retirez le trognon de la **pomme** et coupez la **pomme** en dés d'environ ½ cm.
- Râpez le zeste du **citron** à la râpe fine. Pressez le jus de ½ **citron**.



2. Préparer les chaussons

- Dans le 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**.
- Étalez 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.
- Déposez la garniture au centre des feuilles 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**.



3. Enfournier les chaussons

- Répartissez les **chaussons aux pommes** entre 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. Remarque : réservez ½ cs de sucre pour la **crème de mascarpone**.
- Enfourniez les **chaussons aux pommes** 20 à 25 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.



4. Préparer la crème de mascarpone

- Ajoutez le **mascarpone**, la **crème fraîche liquide**, ½ cs de sucre et 2 cc de zeste de **citron** dans le bol. Battez le mélange avec un fouet ou un mixeur (à main) jusqu'à ce que des pics fermes se dressent.
- Servez les **chaussons aux pommes** avec la **crème de mascarpone au citron**.

Bon appétit !



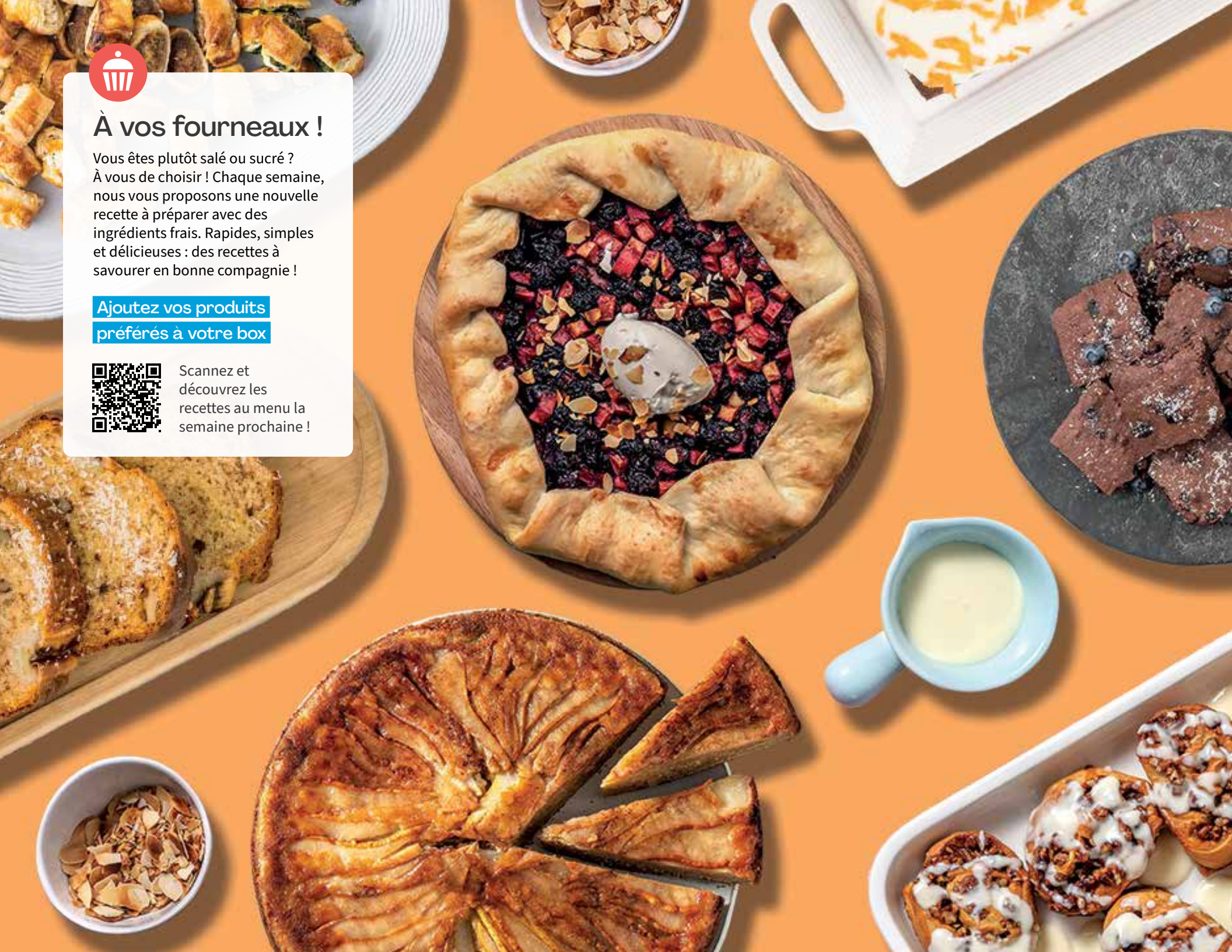
À vos fourneaux !

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

Ajoutez vos produits
préférés à votre box



Scannez et
découvrez les
recettes au menu la
semaine prochaine !



Gâteau façon crumble aux pommes

noix et zeste d'orange

À vos fourneaux !

Durée totale : 90 min.

Préparation : 15 min.

Cuisson au four/refroidissement : 75 min.

Ustensiles

Râpe, bol profond, mixeur à main, bol mélangeur, papier sulfurisé, moule à gâteau profond de forme ronde et d'un diamètre de 20 cm

Ingrédients

	+/- 12 parts
Orange* (pièce(s))	1
Pomme* (pièce(s))	2
Sucre de canne (g)	200
Œuf* (pièce(s))	5
Farine de blé (g)	380
Levure chimique (g)	16
Cannelle en poudre (cc)	2
Noix concassées (g)	40
Crème fraîche liquide* (ml)	200
Beurre bio non-salé* (g)	250

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1292 /309
Lipides total (g)	19
Dont saturés (g)	10,1
Glucides (g)	30
Dont sucres (g)	14,1
Fibres (g)	2
Protéines (g)	6
Sel (g)	0,4

Allergènes

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

Box pâtisserie sucrée/salée



1. Préparer

- Préchauffez le four à 160°C. Prélevez le zeste de l'**orange** à la râpe fine.
- Coupez le **beurre** en dés et portez-le à température ambiante.
- Épluchez les **pommes**, retirez-en le trognon et coupez-les en quartiers.
- Beurrez un moule à gâteau profond de forme ronde et d'un diamètre de 20 cm, ou tapissez-en le fond et les côtés de papier sulfurisé.



2. Mixer

- Réservez 2 cs de **sucre**. Ajoutez le **beurre** et le reste de **sucre** dans le bol mélangeur. Mixez au mixeur à main jusqu'à obtenir une consistance légère et mousseuse.
- Ajoutez-y les **œufs**, 250 g de **farine**, la **levure chimique** et la moitié du zeste d'**orange** puis mixez à nouveau.
- Versez 3 cs du mélange dans le 2e bol.
- Ajoutez la **cannelle**, 1 cs de **sucre** et 130 g de **farine** au 2e bol. Pétrissez le mélange à la main pour obtenir une pâte friable.



3. Enfourner le gâteau

- Incorporez les **pommes** et **noix** à la pâte du bol mélangeur avec une spatule.
- Versez la pâte du bol mélangeur dans le moule à gâteau.
- Émiettez la pâte friable du 2e bol par-dessus.
- Enfourez le **gâteau** 50 à 60 minutes.



4. Servir

- Laissez le **gâteau** refroidir dans le moule 10 à 15 minutes.
- Pendant ce temps, ajoutez la **crème fraîche liquide**, 1 cs de sucre et le reste du zeste d'**orange** au bol profond et mélangez le tout au batteur à main jusqu'à ce que la crème fouettée soit ferme.
- Démoulez le **gâteau** et déposez-le sur une assiette de service.
- Servez-le avec la crème fouettée à l'**orange**.

Bon appétit !



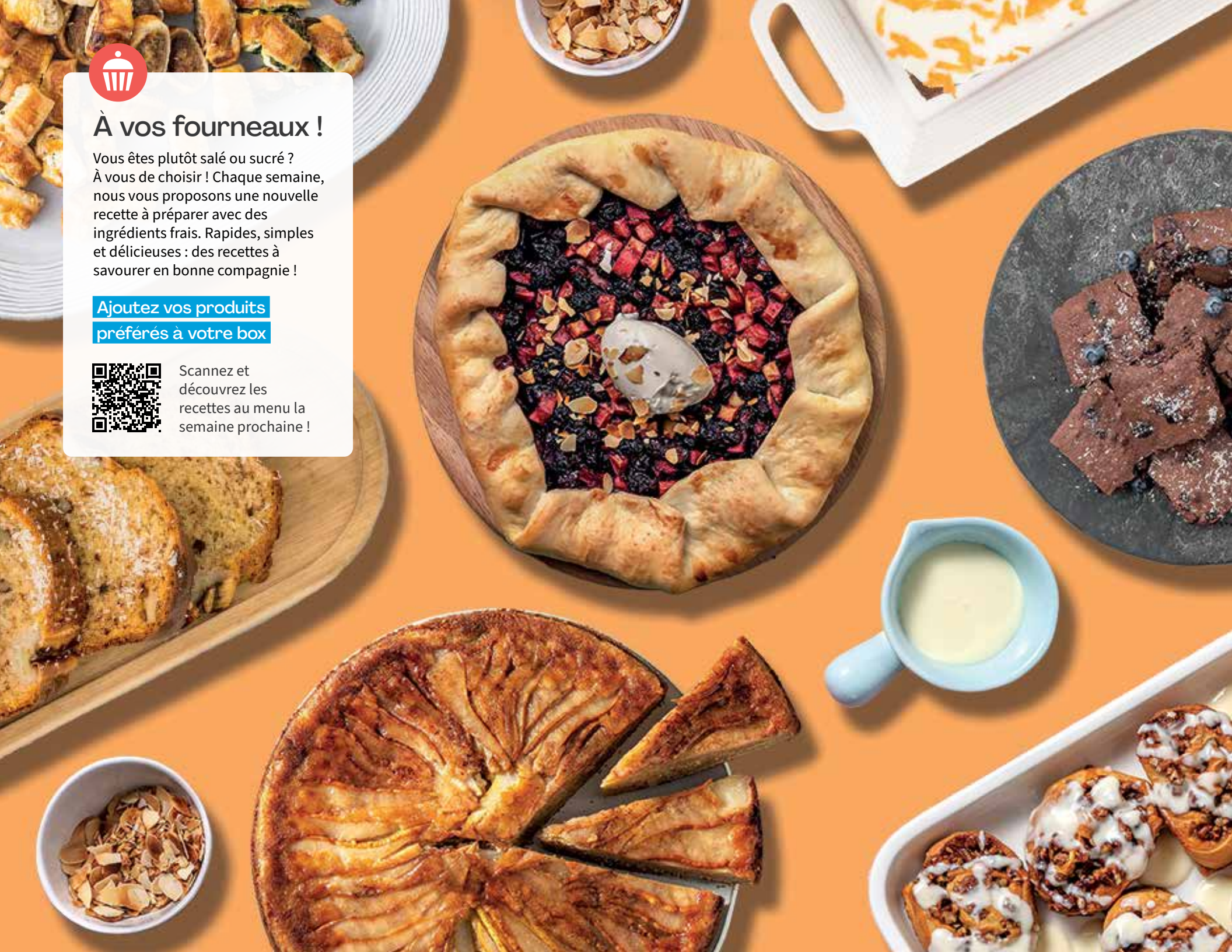
À vos fourneaux !

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

Ajoutez vos produits
préférés à votre box



Scannez et
découvrez les
recettes au menu la
semaine prochaine !



Box Smoothie
Faites le plein de vitamines!

1 Smoothie bowl à la mangue, myrtilles et lait de coco
fruit de la passion, noix de coco râpée et graines de chia

2 Smoothie Orange dream
à la mangue, fruit de la passion et orange

3 Smoothie extra vert aux épinards, à l'avocat et à la menthe
préparé avec de la banane et de l'orange

10 min.

Ustensiles

Blender ou bol profond avec mixeur plongeant

Ingrédients

	2p
Myrtilles* (g)	125
Fruit de la passion (pièce(s))	1
Lait de coco (ml)	250
Noix de coco râpée (g)	10
Graines de chia (g)	10
Mangue (pièce(s))	2
Yaourt à la grecque* (g)	150

À ajouter vous-même

Miel À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs Nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2422 / 579	466 / 111
Lipides total (g)	35	7
Dont saturés (g)	27,4	5,3
Glucides (g)	50	10
Dont sucres (g)	44,4	8,5
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	9	2
Sel (g)	0,2	0,0

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

2. Mixez le **lait de coco**, le **mangue**, le **lait de coco** et le **yaourt** en **smoothie** épais dans le blender ou bol profond avec mixeur plongeant (voir conseil).

Conseil : Si vous préférez un smoothie un peu plus épais, ajoutez-y éventuellement des flocons d'avoine ou des fruits !

3. Si vous appréciez les saveurs sucrées, ajoutez un peu de miel au goût.

4. Servez le **smoothie** dans des assiettes creuses ou des bols. Disposez le **fruit de la passion** dessus. Garnissez des **graines de chia**, de la **noix de coco râpée** et des **myrtilles**.

Allergènes

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

Contact

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

Smoothie Orange dream

à la mangue, fruit de la passion et orange

10 min.



Ustensiles

Blender ou bol profond avec mixeur plongeant, petit bol

Ingrédients

	2p
Orange à jus (pièce(s))	1
Mangue (pièce(s))	2
Fruit de la passion (pièce(s))	1
Lait demi-écrémé* (ml)	250
Graines de lin (g)	15

À ajouter vous-même

Miel À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs Nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1137 /272	265 /63
Lipides total (g)	4	1
Dont saturés (g)	1,4	0,3
Glucides (g)	48	11
Dont sucres (g)	43,3	10,1
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	7	2
Sel (g)	0,2	0,1

Allergènes

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

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

Smoothie extra vert aux épinards, à l'avocat et à la menthe

préparé avec de la banane et de l'orange

10 min.



Ustensiles

Blender ou bol profond avec mixeur plongeant

Ingrédients

	2p
Avocat (pièce(s))	1
Banane (pièce(s))	2
Épinards* (g)	50
Menthe fraîche* (g)	10
Orange à jus* (pièce(s))	5

À ajouter vous-même

Miel (cc) 2

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs Nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1662 /397	339 /81
Lipides total (g)	14	3
Dont saturés (g)	1,6	0,3
Glucides (g)	52	11
Dont sucres (g)	44,4	9,1
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	6	1
Sel (g)	0,0	0,0

Allergènes

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

1. Pressez 5 **oranges** au-dessus du bol (voir conseil). Pelez 2 **bananes** et coupez-les en rondelles.

Conseil : Si vous n'avez pas de presse-orange, vous pouvez mixer les oranges avec le reste.

2. Coupez l'**avocat** en deux et retirez-en le noyau et la peau. Coupez-en la chair en tranches. Effeuillez la **menthe**.

Conseil : Si vous n'aimez pas la menthe, omettez-la.

3. Ajoutez le **jus d'orange**, les feuilles de **menthe**, l'**avocat**, les rondelles de **banane**, 50 g d'**épinards** et le miel dans un mixeur ou bol profond. Mélangez au mixeur plongeant ou blender en un **smoothie** épais. Ajoutez un peu d'eau pour diluer le **smoothie** si vous le souhaitez.
4. Servez le **smoothie** dans des verres.



Box asperges au saumon | menu à 3 services

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

Durée de préparation : 90 - 100 min.



Pomme de terre



Crème fraîche liquide



Estragon et ciboulette frais



Huile d'olive au citron



Sauce hollandaise



Persil frisé frais



Noix de muscade



Cheesecake au citron



Asperges blanches



Échalote



Petit pain complet bio



Grenailles



Œuf



Lard



Gousse d'ail



Saumon fumé à froid



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

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 4 personnes

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

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

Box asperges au saumon | menu à 3 services



1. Préparer le velouté

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

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



4. Préparer le plat principal

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



2. Garnir le velouté

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

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



5. Cuire et servir le plat principal

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



3. Servir le velouté

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



6. Servir le dessert

- Servez le **cheesecake** en dessert.

Bon appétit !

Box asperges et jambon | menu à 3 services

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

Durée de préparation : 90 - 100 min.



Pomme de terre



Asperges blanches



Crème fraîche liquide



Échalote



Estragon et ciboulette frais



Petit pain complet bio



Huile d'olive au citron



Grenailles



Sauce hollandaise



Œuf



Persil frisé frais



Tranches de jambon fumé



Lard



Noix de muscade



Gousse d'ail



Cheesecake au citron



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

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

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

Ingrédients pour 4 personnes

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

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

Box asperges et jambon | menu à 3 services



1. Préparer le velouté

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

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



4. Préparer le plat principal

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



2. Garnir le velouté

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

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



5. Cuire et servir le plat principal

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



3. Servir le velouté

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



6. Servir le dessert

- Servez le **cheesecake** en dessert.

Bon appétit !

Asperges au saumon fumé et sauce hollandaise

grenailles et œuf dur

Durée totale : 40 min.

Ustensiles

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

Ingrédients pour 2 personnes

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

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



1. Cuire les grenailles

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

2. Cuire les asperges

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

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

3. Préparer les garnitures

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

4. Servir

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

Bon appétit !



Asperges blanches



Grenailles



Sauce hollandaise



Œuf



Persil frisé frais



Saumon fumé à froid



Envie de plus ?

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

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



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



Asperges au jambon fumé et sauce hollandaise

grenailles et œuf dur

Durée totale : 40 min.

Ustensiles

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

Ingrédients pour 2 personnes

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

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

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



1. Cuire les grenailles

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

2. Cuire les asperges

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

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

3. Préparer les garnitures

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

4. Servir

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

Bon appétit !



Asperges blanches



Grenailles



Sauce hollandaise



Œuf



Persil frisé frais



Jambon fumé



Envie de plus ?

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

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



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



Velouté d'asperges estragon et croûtons maison

Durée totale : 35 min.

Ustensiles

Écumoire, marmite à soupe avec couvercle, mixeur plongeant, poêle, éplucheur, bouilloire

Ingrédients pour 4 personnes

Pomme de terre (g)	500
Asperges blanches* (g)	500
Crème fraîche liquide* (ml)	200
Échalote (pièce(s))	1
Estragon et ciboulette frais* (g)	10
Petite boule de pain bio* (pièce(s))	2
Huile d'olive au citron (ml)	8
Noix de muscade (pointe(s))	1
Gousse d'ail (pièce(s))	2
Lard* (tranche(s))	6
À ajouter vous-même	
Beurre (cs)	1½
Cube de bouillon de légumes (pièce(s))	1
Huile d'olive (cs)	1
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	4514 / 1079	563 / 135
Matières grasses (g)	61	8
dont acides gras saturés (g)	29,3	3,7
Glucides (g)	106	13
dont sucres (g)	7,1	0,9
Fibres alimentaires (g)	20	3
Protéines (g)	25	3
Sel (g)	3	0,4

Allergènes

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



1. Préparer

- Épluchez les **pommes de terre** et coupez-les en quarts.
- Émincez grossièrement l'**échalote** et l'**ail**.
- Retirez au couteau l'extrémité dure de la partie inférieure de l'**asperge** (1 à 2 cm). Coupez les pointes d'**asperge** et réservez-les.
- Épluchez soigneusement les **asperges** à l'éplucheur et coupez-les en tronçons de 4 cm.

2. Cuire le velouté

- Portez 1 200 ml d'eau à ébullition dans une bouilloire. Faites chauffer 1,5 cs de beurre dans la marmite à soupe et revenir l'**échalote** et l'**ail** 2 minutes à feu doux.
- Ajoutez les **pommes de terre** et les **asperges** - pointes comprises - et faites cuire 1 minute en remuant.
- Ajoutez l'eau. Émiettez-y le bouillon cube et faites cuire 10 à 12 minutes à couvert (voir conseil).

Conseil : Si vous le temps, préparez un bouillon d'asperges ! Faites cuire les épluchures et extrémités coupées 30 minutes dans 1 500 ml d'eau et 1 bonne pincée de sel. Passez le tout au chinois et utilisez ce bouillon à la place d'un bouillon cube avec de l'eau.

3. Préparer la garniture

- Coupez le **lard** en lanières. Faites-les cuire 3 à 4 minutes, sans huile, dans la poêle à feu moyen-vif pour qu'il soit croquant. Réservez-les.
- Coupez le **pain** en dés de 1 cm. Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive dans la même poêle à feu vif et cuire les dés de **pain** 6 minutes pour qu'ils soient croquants.
- Ciselez finement la **ciboulette** et l'**estragon**.

4. Servir

- Retirez la soupe du feu. Retirez les pointes d'**asperges** de la marmite à soupe avec une écumoire et réservez-les.
- Ajoutez la **crème liquide** et mixez au mixeur plongeant en un tout lisse et homogène.
- Râpez 2 pointes de **noix de muscade**. Assaisonnez le **velouté** de sel, poivre et **noix de muscade** à votre goût.
- Réchauffez le **velouté** 1 minute.
- Servez-le dans des bols. Disposez les pointes d'**asperges** au centre et garnissez du **lard**, des **croûtons** et **herbes fraîches**. Arrosez d'un filet d'**huile d'olive au citron** au goût.



Pomme de terre



Asperges blanches



Crème fraîche liquide



Échalote



Estragon et ciboulette frais



Petite boule de pain bio



Huile d'olive au citron



Noix de muscade



Gousse d'ail



Lard



Envie de plus ?

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

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



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



Nachos garnis de poulet effiloché

4 portions | guacamole maison, jalapeños et cheddar

Durée de préparation : 30 min.



Cheddar râpé



Jalapeños coupés



Oignon nouveau



Avocat



Échalote



Citron vert



Tomate



Gousse d'ail



Poulet effiloché



Crème aigre bio



Chips de tortillas au piment doux



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

Avant d'enfiler le tablier

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

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, grand bol

Ingrédients pour 4 personnes

Cheddar râpé* (g)	150
Jalapeños coupés* (g)	60
Oignon nouveau* (pièce(s))	4
Avocat (pièce(s))	2
Échalote (pièce(s))	1
Citron vert (pièce(s))	1
Tomate (pièce(s))	1
Gousse d'ail (pièce(s))	1
Poulet effiloché* (g)	100
Crème aigre bio* (g)	100
Chips de tortillas au piment doux (g)	300

A ajouter vous-même

Poivre et sel À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	918 /219
Lipides total (g)	14
Dont saturés (g)	3,8
Glucides (g)	15
Dont sucres (g)	2,2
Fibres (g)	2
Protéines (g)	7
Sel (g)	0,7

Allergènes

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

Nachos garnis



1. Préparer

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



3. Préparer le guacamole

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

:



2. Couper

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



Scannez-moi pour plus d'astuces culinaires !



4. Servir

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

Bon appétit !

Soupe dahl indienne et pain à l'ail maison

3 - 4 portions

Ustensiles

Bol, râpe, marmite à soupe

Ingrédients

Demi-baguette (pièce(s))	2
Gousse d'ail (pièce(s))	3
Ciboulette fraîche* (g)	10
Parmigiano Reggiano* (pièce(s))	1
Cheddar râpé* (g)	50
Soupe dahl à l'indienne* (ml)	1000
À ajouter vous-même	
Beurre [végétal] (g)	20
Huile d'olive vierge extra (cs)	4
Poivre et sel	à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	658 /157
Matières grasses (g)	9
dont acides gras saturés (g)	4,5
Glucides (g)	15
dont sucres (g)	1,5
Fibres alimentaires (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.

Végé Durée totale : 20 min.



1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Sortez le beurre du réfrigérateur et laissez-le revenir à température ambiante.
- Ciselez finement la **ciboulette**. Écrasez ou émincez l'**ail**.
- Râpez le **Parmigiano Reggiano** à la râpe fine.

2. Préparer le beurre à l'ail

- Ajoutez le beurre mou au bol.
- Mélangez-le à l'huile d'olive vierge extra, à l'ail et aux $\frac{2}{3}$ de la ciboulette.
- Assaisonnez d'une bonne pincée de sel.

3. Enfourner

- Entaillez les **demi-baguettes** en tranches diagonales, sans les couper entièrement. Tartinez généreusement l'intérieur des tranches de beurre à l'**ail**.
- Saupoudrez le **cheddar râpé** et le **Parmigiano Reggiano** sur le dessus de la **baguette** et entre les tranches.
- Enfourez 10 minutes, ou jusqu'à ce que le **fromage** soit doré.

4. Servir

- Présentez le **pain à l'ail** sur un plat à service et garnissez-le du reste de **ciboulette**.
- Cassez le **pain** en morceaux une fois à table.

Bon appétit !



Demi-baguette



Gousse d'ail



Ciboulette fraîche



Parmigiano Reggiano



Cheddar râpé



Soupe dahl à l'indienne



Envie de plus ?

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

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



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



Soupe de tomate aux boulettes de viande et toast à l'avocat garni d'un œuf poché

2 portions

Durée totale : 15 min.

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, grande casserole, petite casserole avec couvercle, essuie-tout, assiette, écumoire, petit bol, marmite à soupe

Ingrédients

Demi-baguette (pièce(s))	2
Avocat* (pièce(s))	2
Citron vert* (pièce(s))	1
Persil plat et coriandre frais* (g)	10
Mini tomates roma (g)	100
Œuf* (pièce(s))	4
Feta* (g)	50
Soupe de tomates et boulettes de viande* (ml)	1000
À ajouter vous-même	
Huile d'olive (cs)	1
Vinaigre de vin blanc (cs)	4
Poivre et sel	à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	514 / 123
Matières grasses (g)	7
dont acides gras saturés (g)	2
Glucides (g)	9
dont sucres (g)	2,1
Fibres alimentaires (g)	1
Protéines (g)	4
Sel (g)	0,8

Allergènes

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



1. Préparer

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



Demi-baguette



Avocat



Citron vert



Persil plat et coriandre frais

2. Cuire les œufs

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

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

3. Pocher les œufs

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

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



Mini tomates roma



Œuf



Feta



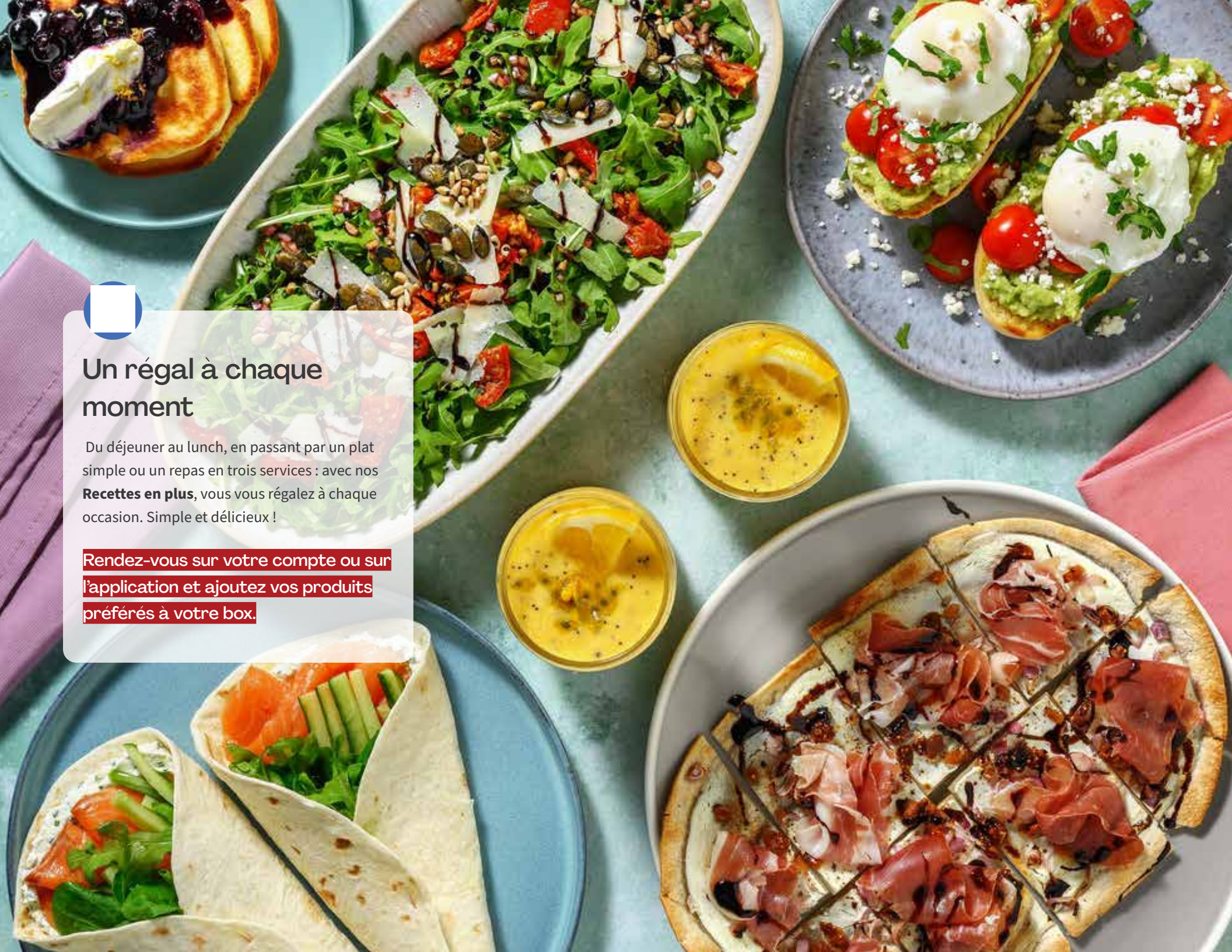
Soupe de tomates et boulettes de viande

4. Réchauffer la soupe et servir

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

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

Bon appétit !



Un régal à chaque moment

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

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

Soupe de tomate aux boulettes de viande et baguette caprese

2 portions

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, saladier, marmite à soupe

Ingrédients

Mozzarella* (boule(s))	2
Tomate (pièce(s))	4
Basilic frais* (g)	10
Demi-baguette (pièce(s))	2
Roquette et mâche* (g)	40
Pesto* (g)	40
Crème balsamique (ml)	8
Soupe de tomates et boulettes de viande* (ml)	1000
A ajouter vous-même	
Huile d'olive vierge extra (cs)	1
Vinaigre de vin blanc (cc)	1
Poivre et sel	à votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	521 /125
Matières grasses (g)	7
dont acides gras saturés (g)	2,8
Glucides (g)	10
dont sucres (g)	2,6
Fibres alimentaires (g)	1
Protéines (g)	5
Sel (g)	0,8

Allergènes

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

Durée totale : 10 min.



1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Déchirez la **mozzarella** en morceaux et coupez la **tomate** en rondelles.
- Ciselez le **basilic** en lanières.

2. Enfourner

- Enfourez la **demi-baguette** 6 minutes.
- Pendant ce temps, dans le saladier, préparez une vinaigrette avec, par personne : ½ cs d'huile d'olive et 1 cc de vinaigre de vin blanc. Ajoutez-y la salade, mélangez. Salez et poivrez à votre goût.

3. Garnir le pain

- Coupez la **baguette** en deux dans la longueur et tartinez-la de **pesto**. Garnissez-la ensuite de **salade, tomate, basilic** et **mozzarella**.
- Arrosez de **crème balsamique** et ½ cs d'huile d'olive vierge extra par personne. Salez et poivrez.

4. Réchauffer la soupe et servir

- Pendant ce temps, réchauffez la **soupe** dans la marmite à soupe à feu moyen-vif.
- Versez la **soupe** dans des assiettes creuses. Servez avec la **baguette caprese**.

Bon appétit !



Mozzarella



Tomate



Basilic frais



Demi-baguette



Roquette et mâche



Pesto



Crème balsamique



Soupe de tomates et boulettes de viande



Envie de plus ?

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

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



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



Poké bowl aux crevettes et avocat

2 portions | mayo à la sriracha et furikake

Ustensiles

Bol, poêle, casserole avec couvercle

Ingrédients

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2726 /652	695 /166
Matières grasses (g)	31	8
dont acides gras saturés (g)	3,5	0,9
Glucides (g)	72	18
dont sucres (g)	11,2	2,9
Fibres alimentaires (g)	5	1
Protéines (g)	19	5
Sel (g)	1,3	0,0

Allergènes

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

Recettes Express Durée totale : 15 min.



1. Cuire le riz

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

2. Couper les légumes

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

3. Cuire les crevettes

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

4. Servir

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

Bon appétit !



Riz à sushi



Avocat



Concombre



Chou blanc et carotte



Crevettes



Mayo à la sriracha



Furikake



Envie de plus ?

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

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



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



Salade-repas au fromage de chèvre

2 portions | courgette et poivron grillés

Ustensiles

Poêle à griller ou poêle, saladier

Ingrédients

Roquette et mâche* (g)	90
Noix concassées (g)	40
Échalote (pièce(s))	1
Ciabatta complète (pièce(s))	1
Courgette* (pièce(s))	1
Poivron* (pièce(s))	1
Sauce au miel et moutarde* (g)	80
Fromage de chèvre frais (g)	200
À ajouter vous-même	
Huile d'olive (cs)	2
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3372 / 806	681 / 163
Matières grasses (g)	60	12
dont acides gras saturés (g)	25,8	5,2
Glucides (g)	31	6
dont sucres (g)	12,3	2,5
Fibres alimentaires (g)	10	2
Protéines (g)	30	6
Sel (g)	2,5	0,5

Allergènes

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

Recettes Express Durée totale : 15 min.



1. Couper les légumes

- Émincez l'**échalote** en fines demi-rondelles.
- Taillez la **courgette** en deux dans la longueur puis en fines tranches (toujours dans la longueur).
- Détaillez le **poivron** en lanières.

2. Griller les légumes

- Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive dans la poêle (à griller) et cuire ou griller la **courgette** et le **poivron** 2 minutes de chaque côté à feu vif.
- Réservez-les hors de la poêle et répétez l'opération jusqu'à ce que les deux **légumes** soient cuits.

3. Préparer les croûtons

- Coupez le **pain** en dés de 3 cm.
- Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive dans la poêle (à griller).
- Ajoutez-y les dés de **pain** et faites-les cuire 6 à 8 minutes (croustillants).
- Assaisonnez-les de sel et de poivre.

4. Apprêter la salade

- Ajoutez le **mélange de salades** et l'**échalote** au saladier.
- Ajoutez-y la **sauce au miel et moutarde** et mélangez bien. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.
- Ajoutez-y la **courgette** et le **poivron**.
- Garnissez des **noix concassées**, des **croûtons** et du **fromage de chèvre**.

Bon appétit !



Roquette et mâche



Noix concassées



Échalote



Ciabatta complète



Courgette



Poivron



Sauce au miel et moutarde



Fromage de chèvre frais



Envie de plus ?

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

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



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



Smoothie bowl à la mangue, myrtilles et lait de coco

garni de fruit de la passion, noix de coco râpée et graines de chia

Ustensiles

Mixeur ou bol profond avec mixeur plongeant

Ingrédients pour 2 personnes

Myrtilles* (g)	125
Fruit de la passion (pièce(s))	1
Lait de coco (ml)	250
Noix de coco râpée (g)	10
Graines de chia (g)	10
Mangue (pièce(s))	2
Yaourt à la grecque* (g)	150

A ajouter vous-même

Miel À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2422 /579	466 /111
Matières grasses (g)	35	7
dont acides gras saturés (g)	27,4	5,3
Glucides (g)	50	10
dont sucres (g)	44,4	8,5
Fibres alimentaires (g)	9	2
Protéines (g)	9	2
Sel (g)	0,2	0,0

Allergènes

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

Recettes Express Durée totale : 10 min.



1. Couper

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

2. Mixer

- Mixez le **mangue**, le **lait de coco** et le **yaourt en smoothie** épais dans le mixeur ou bol profond avec mixeur plongeant (voir conseil).

Conseil : Si vous préférez un smoothie un peu plus épais, ajoutez-y éventuellement des flocons d'avoine ou des fruits !

3. Apprêter

- Si vous appréciez les saveurs sucrées, ajoutez un peu de miel à votre goût.

4. Servir

- Servez le **smoothie** dans des assiettes creuses ou des bols.
- Disposez le **fruit de la passion** dessus.
- Garnissez des **graines de chia**, de la **noix de coco râpée** et des **myrtilles**.

Bon appétit !



Myrtilles



Fruit de la passion



Lait de coco



Noix de coco râpée



Graines de chia



Mangue



Yaourt à la grecque



Envie de plus ?

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

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



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



Œufs gourmands au saumon fumé sur pain brioché

sauce hollandaise et épinards

Ustensiles

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

Ingrédients pour 2 personnes

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

À ajouter vous-même

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3066 / 733	805 / 192
Matières grasses (g)	48	13
dont acides gras saturés (g)	11,7	3,1
Glucides (g)	39	10
dont sucres (g)	5,4	1,4
Fibres alimentaires (g)	4	1
Protéines (g)	36	10
Sel (g)	2,4	0,6

Allergènes

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

Recettes Express Durée totale : 10 min.



1. Cuire les œufs

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

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

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

2. Pocher les œufs

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

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

3. Cuire les épinards

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

4. Servir

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

Bon appétit !



Œuf de poule



Sauce hollandaise



Pain brioché



Saumon fumé



Épinards



Envie de plus ?

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

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



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



Pains perdus à la banane et au chocolat

servis avec du mascarpone et du beurre de cacahuète

Ustensiles

2x assiette creuse, fouet, poêle

Ingrédients de base

Sucre, sel, huile de tournesol, miel

Ingrédients pour 2 personnes

Banane (pièce(s))	1
Brioche (pièce(s))	2
Mascarpone* (g)	50
Œuf de poule* (pièce(s))	2
Pépites de chocolat au lait (g)	30
Beurre de cacahuètes (barquette(s))	2
Lait demi-écrémé bio* (ml)	150
A ajouter vous-même	
Sucre (cs)	2
Sel (cc)	1
Huile de tournesol (cs)	½
Miel (cs)	1

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3156 / 754	899 / 215
Matières grasses (g)	40	12
dont acides gras saturés (g)	17,8	5,1
Glucides (g)	73	21
dont sucres (g)	42,7	12,2
Fibres alimentaires (g)	5	1
Protéines (g)	22	6
Sel (g)	3,7	1

Allergènes

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

Recettes Express Durée totale : 15 min.



1. Couper

- Coupez le **pain brioché** en tranches de 2 cm d'épaisseur.
- Pelez la **banane** et coupez-la en rondelles (voir conseil).
- Concassez grossièrement les **pépites de chocolat**.

Conseil : Vous pourrez utiliser le reste de banane et d'œuf pour préparer des pancakes à la banane le lendemain.

2. Mélanger

- Dans l'assiette creuse.
- Dans la deuxième, battez le **lait**, les **œufs**, le sucre et 1 pincée de sel au fouet.

3. Préparer et cuire

- Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif.
- Passez les tranches de **brioche** dans le mélange d'**œufs** puis dans le sucre. Attention : ne laissez pas les tranches dans le mélange d'**œufs**. Si le **pain** est trop humide, le **pain perdu** ne sera pas croustillant.
- Placez les tranches de **brioche** dans la poêle et faites cuire environ 4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles commencent à devenir croustillantes (voir conseil).

Conseil : La vitesse à laquelle le sucre caramélise dépend de la poêle que vous utilisez. Baissez le feu si le sucre brunit rapidement.

4. Servir

- Servez le **pain perdu** sur les assiettes.
- Garnissez de **mascarpone**, **banane**, **pépites de chocolat** et **beurre de cacahuète**.
- Arrosez de miel.

Bon appétit !



Banane



Brioche



Mascarpone



Œuf de poule



Pépites de chocolat au lait



Beurre de cacahuètes



Lait demi-écrémé bio



Envie de plus ?

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

Ajoutez vos produits préférés à votre box.



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



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

Ustensiles

Poêle, 2x petit bol

Ingrédients pour 2 personnes

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

A ajouter vous-même

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

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

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

Allergènes

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

Recettes Express Durée totale : 10 min.



1. Préparer

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

2. Cuire le poulet

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

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

3. Mélanger l'oignon

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

4. Servir

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

Bon appétit !



Mini-pain turc



Émincés de poulet



Yaourt à la grecque



Feta



Tomate



Oignon



Radicchio et laitue iceberg



Gousse d'ail



Persil plat frais



Envie de plus ?

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

Ajoutez vos produits préférés à votre box.



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



Spaghetti frais au saumon fumé

crème fraîche et épinards

Ustensiles

Casserole avec couvercle, passoire, petit bol, poêle

Ingrédients pour 2 personnes

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

À ajouter vous-même

Huile de tournesol (cs)	½
-------------------------	---

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2131 /509	774 /185
Matières grasses (g)	12	4
dont acides gras saturés (g)	2,2	0,8
Glucides (g)	74	27
dont sucres (g)	2	0,7
Fibres alimentaires (g)	4	1
Protéines (g)	27	10
Sel (g)	1	0,3

Allergènes

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

Recettes Express Durée totale : 15 min.



1. Cuire les pâtes

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

2. Cuire

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

3. Préparer la sauce

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

4. Servir

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

Bon appétit !



Spaghetti frais



Saumon fumé à froid



Crème fraîche liquide



Épinards



Citron jaune



Envie de plus ?

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

Ajoutez vos produits préférés à votre box.



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



Pizza quattro formaggi

fromage bleu, pecorino, emmental et mozzarella

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol

Ingrédients pour 2 personnes

Mozzarella* (boule(s))	1
Dés de fromage bleu* (g)	50
Passata (g)	200
Emmental râpé* (g)	100
Pecorino râpé* (g)	40
Persil frisé frais* (g)	10
Épices italiennes (sachet(s))	1
Base pour pizza* (g)	540

À ajouter vous-même

Poivre et sel À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	4602 / 1100	868 / 208
Matières grasses (g)	55	10
dont acides gras saturés (g)	28,4	5,4
Glucides (g)	96	18
dont sucres (g)	9,6	1,8
Fibres alimentaires (g)	7	1
Protéines (g)	53	10
Sel (g)	5,3	1

Allergènes

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

Recettes Express Durée totale : 20 min.



1. Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Déchirez la **mozzarella** en petits morceaux.
- Émiettez le **fromage bleu** et ciselez finement le **persil frisé**.

2. Préparer la sauce tomate

- Dans le bol, mélangez la **passata** avec les **épices italiennes**, du sel et du poivre.
- Disposez les **bases pour pizza** sur le plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Étalez-y la sauce tomate.

3. Garnir la pizza

- Garnissez la **pizza d'emmental, pecorino, mozzarella** et **fromage bleu**.
- Enfournez la **pizza** 13 à 15 minutes.

4. Servir

- Garnissez la **pizza de persil** et servez.

Bon appétit !



Mozzarella



Dés de fromage bleu



Passata



Emmental râpé



Pecorino râpé



Persil frisé frais



Épices italiennes



Base pour pizza



Envie de plus ?

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

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



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



Flammekueche au fromage de chèvre garnie de noix et d'oignon

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé

Ingrédients pour 2 personnes

Flammekueche* (pièce(s))	2
Crème aigre bio* (g)	100
Fromage de chèvre frais* (g)	100
Ciboulette fraîche* (g)	10
Noix concassées (g)	40
Oignon (pièce(s))	1
À ajouter vous-même	
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2426 /580	990 /237
Matières grasses (g)	33	13
dont acides gras saturés (g)	13,2	5,4
Glucides (g)	49	20
dont sucres (g)	3,2	1,3
Fibres alimentaires (g)	1	0,4
Protéines (g)	21	8
Sel (g)	1,6	0,7

Allergènes

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

Recettes Express Durée totale : 15 min.



1. Préparer

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

2. Couper

- Émiettez le **fromage de chèvre** et coupez l'**oignon** en demi-rondelles.
- Ciselez finement la **ciboulette**.
- Tartinez la **flammekueche** de **crème aigre** et garnissez de **fromage de chèvre**, d'**oignon**.
- Assaisonnez de sel et de poivre.

3. Enfourner

- Enfourez la **flammekueche** 8 à 10 minutes, ou jusqu'à ce qu'elle soit dorée.

4. Servir

- Coupez la **flammekueche** en parts.
- Garnissez-la de **noix concassées** et **ciboulette**.

Bon appétit !



Flammekueche



Crème aigre bio



Fromage de chèvre frais



Ciboulette fraîche



Noix concassées



Oignon



Envie de plus ?

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

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



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



Pancakes au fromage frais & myrtilles

arrosés de sirop de myrtille maison

Ustensiles

2x bol, poêle, papier aluminium, râpe, petite casserole, fouet, petit bol

Ingrédients de base

Huile de tournesol, sucre, sel

Ingrédients pour 2 personnes

Œuf de poule* (pièce(s))	2
Lait de baratte bio* (ml)	250
Fromage frais* (g)	80
Farine de blé (g)	150
Levure chimique (sachet(s))	½
Confiture de myrtille (g)	30
Myrtilles* (g)	125
Citron jaune bio (pièce(s))	1
A ajouter vous-même	
Huile de tournesol (cs)	1
Sucre (cs)	2
Sel (cc)	½

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2885 / 690	667 / 160
Matières grasses (g)	27	6
dont acides gras saturés (g)	10,6	2,5
Glucides (g)	88	20
dont sucres (g)	34,1	7,9
Fibres alimentaires (g)	5	1
Protéines (g)	24	5
Sel (g)	3,5	0,8

Allergènes

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

Durée totale : 20 min.



1. Préparer

- Prélevez le zeste du **citron** à la râpe fine puis pressez le **citron** au-dessus du petit bol.
- Battez les **œufs** dans le bol.
- Ajoutez-y 250 ml de **lait de baratte** et 1 cs de jus de **citron**.
- Battez le tout au fouet en un tout fluide (voir conseil). Pesez/ mesurez 150 g de **farine**.
- Ajoutez-la ainsi que ½ sachet de **levure**, ½ cc de sel et 1 cs de sucre dans l'autre bol.

Conseil : L'ensemble est assez fluide lorsque de nombreuses petites bulles d'air apparaissent.

2. Préparer la pâte

- Ajoutez le mélange d'**œuf** et **lait de baratte** à celui à base de farine et mélangez à la spatule.
- Ajoutez-y le **fromage frais** petit à petit, en petits morceaux d'environ ½ cc et incorporez-les délicatement à la pâte pour qu'ils restent intacts (en morceaux).
- Conservez éventuellement un peu de **fromage frais** pour en garnir les **pancakes**.

3. Cuire

- Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif.
- Versez-y 1 cs de pâte (voir conseil). Faites-y cuire le **pancake** environ 2 minutes par côté.
- Retirez-le de la poêle et réservez-le au chaud sous une feuille d'aluminium.
- Répétez l'opération jusqu'à épuiser la pâte. Ajoutez de l'huile à la poêle entre temps si nécessaire.

Attention : Vous faites cuire des petits pancakes pour pouvoir former une pile plus haute.

4. Servir

- Pendant ce temps, versez 4 cs d'eau et 1 cs de sucre dans la petite casserole.
- Ajoutez-y la **confiture** et la moitié des **myrtilles** et faites mijoter le tout 4 à 5 minutes à feu moyen-vif, ou jusqu'à obtention d'une sauce sirupeuse.
- Empilez les **pancakes** sur une assiette, arrosez-les de **sauce aux myrtilles** et garnissez-les éventuellement du reste de **fromage frais**.
- Accompagnez du reste de **myrtilles** et garnissez de zeste de **citron** à votre goût.



Œuf de poule



Lait de baratte bio



Fromage frais



Farine de blé



Levure chimique



Confiture de myrtille



Myrtilles



Citron jaune bio



Envie de plus ?

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

Ajoutez vos produits préférés à votre box.



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

