



# Nachos garnis de poulet effiloché

guacamole maison et jalapeños | 4 portions

Mise en bouche

Durée de préparation : 30 - 40 min.



Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, grand bol

## Ingrédients

Jalapeños coupés* (g)	60
Oignon nouveau* (botte(s))	1
Avocat (pièce(s))	2
Échalote (pièce(s))	1
Citron vert* (pièce(s))	1
Tomates prunes (pièce(s))	1
Gousse d'ail (pièce(s))	1
Poulet effiloché* (g)	100
Crème aigre bio* (g)	100
Gouda râpé* (g)	150
Chips de maïs (g)	300

### À ajouter vous-même

Poivre et sel À votre goût

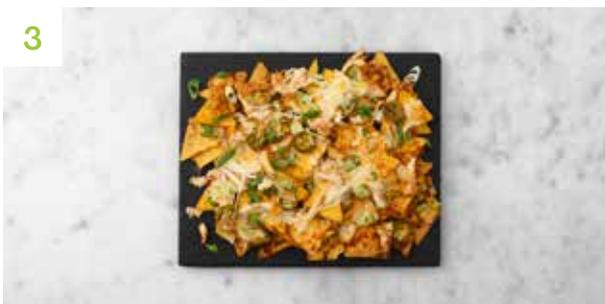
\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	939 /225
Lipides total (g)	14
Dont saturés (g)	4,1
Glucides (g)	17
Dont sucres (g)	1,6
Fibres (g)	2
Protéines (g)	7
Sel (g)	0,6

## Allergènes

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



## Préparer

- Préchauffez 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-les de poulet effiloché, de jalapeños (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) et des  $\frac{2}{3}$  de l'oignon nouveau. Parsemez de fromage.
- Enfourez 10 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage ait fondu.

## Couper

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

## Servir

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

Bon appétit !



# Rouleaux de printemps vietnamiens aux crevettes

légumes crus et sauce cacahuète-soja | 10 pièces

Mise en bouche

Durée de préparation : 20 - 25 min.



Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Assiette creuse, casserole, 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)	597 /143
Lipides total (g)	4
Dont saturés (g)	0,7
Glucides (g)	21
Dont sucres (g)	3,8
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.
- Enfournez-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 !**



# Bouchées de poulet croustillantes à la coréenne

sauce au chili sucrée | 4 portions

Mise en bouche

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, 2x bol

## Ingrédients

Sauce au chili sucrée et épicée* (sachet(s))	1
Mélange d'épices coréennes (sachet(s))	1
Graines de sésame (sachet(s))	1
Oignon nouveau* (botte(s))	½
Chapelure panko (g)	50
Aiguillettes de poulet* (g)	400
À ajouter vous-même	
Lait de baratte (cs)	5
Huile de tournesol (cs)	2
Poivre et sel	À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	653 /156
Lipides total (g)	6
Dont saturés (g)	0,9
Glucides (g)	8
Dont sucres (g)	1,6
Fibres (g)	1
Protéines (g)	17
Sel (g)	0,3

## Allergènes

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



## Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Versez le lait de baratte dans le bol.
- Dans l'autre bol, mélangez la chapelure panko avec les graines de sésame, la moitié des épices coréennes et l'huile de tournesol. Salez et poivrez.
- Coupez le poulet en morceaux de 3 cm.

## Enfourner le poulet

- Ajoutez le poulet au lait de baratte, salez et poivrez, puis mélangez bien.
- Passez le poulet dans le panko, en veillant à ce qu'il en soit bien recouvert. Disposez-le sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Enfourez le poulet dans la partie haute du four 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré et cuit à cœur.

## Servir

- Émincez finement l'oignon nouveau.
- Présentez les bouchées de poulet sur un plat à service. Parsemez-les du reste d'épices coréennes et de l'oignon nouveau.
- Versez la sauce au chili sucrée dans un petit bol et servez-la en accompagnement.

**Bon appétit !**



# Crevettes panées croustillantes

mayo à la sriracha et dip à la mangue | 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

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, 2x bol

## Ingrédients

Crevettes* (g)	320
Chapelure panko (g)	50
Épices pili-pili (cc)	3
Chutney de mangue* (g)	40
Crème aigre bio* (g)	50
Mayo à la sriracha* (g)	50
À ajouter vous-même	
Mayonnaise [végétale] (cs)	1
Huile d'olive (cs)	2
Sauce rouge épicée [de type harissa] (cc)	1
Poivre et sel	À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	795 /190
Lipides total (g)	12
Dont saturés (g)	2
Glucides (g)	11
Dont sucres (g)	2,9
Fibres (g)	1
Protéines (g)	10
Sel (g)	0,9

## Allergènes

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



## Préparer

- Préchauffez le four à 200°C.
- Ajoutez la mayonnaise classique au bol.
- Dans l'autre bol, mélangez le panko, les épices pili-pili (attention : ça pique ! Dosez-les selon votre goût.) et 2 cs d'huile d'olive.

## Enfourner

- Ajoutez les crevettes à la mayonnaise, puis salez et poivrez. Mélangez bien.
- Passez les crevettes dans le panko - en veillant à ce qu'elles en soient entièrement recouvertes. Disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Enfourez-les 10 à 15 minutes dans le haut du four, ou jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées.

## Servir

- Mélangez le chutney de mangue avec la crème aigre dans le petit bol.
- Ajoutez-y de la sauce rouge épicée (de type harissa), puis salez et poivrez à votre goût.
- Disposez les crevettes croustillantes sur un plat à service.
- Accompagnez-les du dip à la mangue et de la mayo à la sriracha servis dans des petits bols séparés.

**Bon appétit !**



# Baguettes caprese gratinées

épices italiennes et basilic frais | 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)	738 /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)	4,9	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

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

## Servir

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

**Bon appétit !**



# Feuilletés garnis et camembert au four

oignon, lardons et thym | 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, poêle

## Ingrédients

Camembert* (g)	240
Pâte feuilletée* (roll(s))	1
Oignon (pièce(s))	2
Gousse d'ail (pièce(s))	1
Thym frais* (g)	10
Lardons* (g)	50
À ajouter vous-même	
Miel [ou alternative vegan] (cs)	1
Poivre et sel	À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1049 /251
Lipides total (g)	16
Dont saturés (g)	9,5
Glucides (g)	17
Dont sucres (g)	3,7
Fibres (g)	2
Protéines (g)	9
Sel (g)	0,8

## Allergènes

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



## Préparer

- Préchauffez le four à 190°C.
- Coupez l'oignon en demi-rondelles.
- Écrasez ou émincez l'ail.
- Retirez les feuilles de thym des brins.

## Cuire l'oignon et les lardons

- Faites chauffer la poêle à feu moyen-vif et cuire les lardons et l'oignon 3 à 4 minutes.
- Au dernier moment, ajoutez-y les  $\frac{3}{4}$  des feuilles de thym et l'ail. Salez et poivrez à votre goût.
- Pendant ce temps, faites quelques entailles peu profondes sur le dessus du camembert et garnissez-le du reste des feuilles de thym.
- Étalez la pâte feuilletée sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

## Enfourner et servir

- Disposez le camembert au milieu de la pâte, puis découpez 12 bandes du centre vers les bords de la pâte.
- Ajoutez un peu du mélange oignon-lardons sur chaque bandes.
- Torsadez chaque bande 2 fois, en alternant à gauche et à droite. Enfourez 14 à 16 minutes.
- Transférez sur un plat à service et arrosez le camembert de miel. Servez.

**Bon appétit !**



# Banana bread maison

dattes et noix | à partager

Pâtisserie

Durée de préparation : 60 - 70 min.



Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

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

## Ingrédients

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

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

## Allergènes

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



## Préparer

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

## Aprêter

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

## Servir

- Contrôlez la cuisson du banana bread au bout de 45 minutes en le piquant avec une pique à brochette. Si elle en ressort sèche, le banana bread est prêt.
- Sortez-le du four et laissez-le complètement refroidir.
- Coupez le banana bread en tranches et servez.

Bon appétit !



# Brownies au spéculoos

amandes et pépites de chocolat | 9 parts

Pâtisserie

Durée de préparation : 40 - 50 min.



Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Grand bol, plat à four, papier sulfurisé, fouet

## Ingrédients

Amandes grillées et salées (g)	40
Préparation pour brownie (g)	400
Œuf* (pièce(s))	2
Pépites de chocolat au lait (g)	100
Spéculoos en morceaux (g)	120

### À ajouter vous-même

Beurre [végétal] (g)	80
Eau (ml)	80

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1717 /410
Lipides total (g)	19
Dont saturés (g)	10
Glucides (g)	52
Dont sucres (g)	32
Fibres (g)	3
Protéines (g)	7
Sel (g)	1,3

## Allergènes

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



## Préparer

- Pesez le beurre. Coupez-le en dés et laissez-le à température ambiante.
- Préchauffez le four à 180°C.
- Recouvrez le moule à gâteau de 20 x 20 cm de papier sulfurisé (voir conseil).
- Concassez grossièrement les amandes grillées.

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

## Mixer

- Dans le grand bol, mélangez la préparation pour brownie avec les œufs, le beurre et l'eau (voir tableau des ingrédients) au fouet en une pâte 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 sur vitesse lente.

## Servir

- Versez la pâte dans le moule et dispersez-y les morceaux de spéculoos.
- Enfouez le brownie 20 à 25 minutes. Il est prêt lorsque des fissures apparaissent sur le dessus.
- Sortez-le du four et laissez-le refroidir 5 minutes.
- Découpez-le en 9 parts environ et servez-les une par une depuis le moule.

**Bon appétit !**



# Carrot cake maison aux noix de pécan

glaçage au yaourt à la grecque et miel | à partager

Pâtisserie

Durée de préparation : 60 - 70 min.



Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Bol, moule à cake de 25 cm de longueur, râpe, bol mélangeur, papier sulfurisé, fouet

## Ingrédients

Farine de blé (g)	400
Œuf* (pièce(s))	4
Épices pour spéculoos (sachet(s))	1
Levure chimique (g)	16
Carotte* (pièce(s))	4
Noix de pécan concassées (g)	120
Yaourt à la grecque bio* (g)	150
Fromage frais* (g)	50
À ajouter vous-même	
Huile de tournesol (ml)	150
Miel [ou alternative vegan] (cs)	5
Lait [végétal] (ml)	100
Cassonade (cs)	3

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	986 /236
Lipides total (g)	14
Dont saturés (g)	2,2
Glucides (g)	22
Dont sucres (g)	7,6
Fibres (g)	2
Protéines (g)	5
Sel (g)	0,4

## Allergènes

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



## Préparer

- Préchauffez le four à 160°C. Râpez les carottes.
- Mélangez les œufs, 4 cs de miel, l'huile de tournesol et le lait dans le bol mélangeur.
- Dans un autre bol mélangeur, mélangez la farine, la levure chimique, la cassonade et les épices pour spéculoos.
- Incorporez-y le mélange à base d'œufs, puis ajoutez la carotte râpée et les noix de pécan concassées.

## Enfourner

- Tapissez le moule à cake de papier sulfurisé.
- Versez la pâte dans le moule à cake et enfournez 40 à 45 minutes.
- Pendant ce temps, dans le bol, battez le fromage frais avec 1 cs de miel et le yaourt à la grecque au fouet, jusqu'à obtention d'un mélange aérien.
- Réservez au réfrigérateur jusqu'au service.

## Servir

- Contrôlez la cuisson du cake en le piquant avec une pique à brochette. Si elle en ressort sèche, le cake est cuit !
- Sortez-le du four et laissez-le refroidir complètement.
- Étalez-y le glaçage au yaourt à la grecque et arrosez de miel à votre goût.

**Bon appétit !**



# Crumble pomme-fraise

crème fouettée | à partager

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

Papier sulfurisé, bol, grand bol, mixeur à main, bol mélangeur, plat à four

## Ingrédients

Fraises* (g)	250
Farine de blé (g)	200
Sucre cristallisé (g)	155
Beurre doux* (g)	125
Pomme* (pièce(s))	2
Crème fraîche liquide* (ml)	200
Cannelle en poudre (cc)	3
À ajouter vous-même	
Cassonade (cs)	1

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1107 /265
Lipides total (g)	15
Dont saturés (g)	9,7
Glucides (g)	29
Dont sucres (g)	17,1
Fibres (g)	1
Protéines (g)	3
Sel (g)	0

## Allergènes

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



## Préparer la pâte

- Préchauffez le four à 180°C.
- Pesez le beurre, coupez-le en dés et réservez-les à température ambiante.
- Réservez 1 cs de farine et ajoutez le reste au grand bol. Ajoutez-y la moitié de la cannelle, 150 g de sucre cristallisé et le beurre, puis malaxez en une pâte homogène.
- Émiettez la pâte à la main puis réservez-la au réfrigérateur pendant que vous préparez la garniture.

## Préparer la garniture

- Épluchez les pommes et retirez-en le trognon, puis coupez-les en dés de 2 cm. Taillez les fraises en petits morceaux.
- Dans le bol, mélangez la pomme et les fraises avec le reste de cannelle, la cuillère de farine réservée et la cassonade.
- Beurrez ou tapissez un plat à four de 20 x 20 cm de papier sulfurisé.
- Transférez la garniture aux fruits dans le plat à four, puis répartissez-y uniformément les miettes de pâte. Assurez-vous que les fruits en soient entièrement recouverts.

## Servir

- Enfourez le crumble 30 à 35 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Pendant ce temps, transférez la crème et 5 g de sucre cristallisé dans le bol mélangeur et fouettez au mixeur à main jusqu'à obtenir des pics fermes (voir conseil). Conservez la crème fouettée au réfrigérateur jusqu'à ce que le crumble soit prêt.
- Laissez refroidir le crumble 5 minutes avant de le servir.
- Accompagnez de la crème fouettée.

**Conseil :** Goûtez et ajoutez plus de sucre à votre convenance.

**Bon appétit !**



# Muffins maison aux myrtilles

garnis de miettes à la cannelle | 12 muffins

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

Papier sulfurisé, grand bol, moule à muffin, 2x bol

## Ingrédients

Farine de blé (g)	350
Myrtilles* (g)	125
Œuf* (pièce(s))	2
Sucre cristallisé (g)	170
Levure chimique (g)	16
Lait battu bio* (ml)	200
Cannelle en poudre (cc)	2
À ajouter vous-même	
Huile de tournesol (ml)	100
Sel (cc)	½

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1192 /285
Lipides total (g)	11
Dont saturés (g)	1,4
Glucides (g)	41
Dont sucres (g)	17,3
Fibres (g)	2
Protéines (g)	6
Sel (g)	0,9

## Allergènes

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



## Préparer

- Préchauffez le four à 190°C.
- Tapissez le moule à muffins de papier sulfurisé détaillé en carrés suffisamment grands pour pouvoir tenir dans chaque moule à muffin individuel (voir conseil).
- Pesez 300 g de farine et 150 g de sucre cristallisé pour les muffins.

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

## Préparer la pâte

- Dans le grand bol, mélangez la farine et le sucre préalablement pesés, avec le sel et la levure chimique. Dans le 2e bol, mélangez les œufs, le lait de baratte et l'huile de tournesol.
- Ajoutez-en le contenu aux ingrédients secs du grand bol et mélangez bien à l'aide d'une spatule.
- Dans le 3e bol, déposez 2 cs du mélange obtenu et ajoutez-y 20 g de sucre, 2 cc de cannelle et 50 g de farine. Émiettez le tout à la main.
- Incorporez les myrtilles à la pâte du grand bol.

## Enfourner les muffins

- Remplissez presque entièrement les compartiments du moule à muffins avec la pâte puis saupoudrez-la des miettes à la cannelle.
- Enfouez 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que les muffins soient cuits et dorés.
- Démoulez les muffins. Laissez-les refroidir au moins 1 heure avant de servir.

**Bon appétit !**



## Barres de granola

noix, graines de chia et cranberries | 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, mixeur à main, grand bol, plat à four, papier sulfurisé

## Ingrédients

Amandes grillées et salées (g)	30
Noix concassées (g)	40
Pépites de chocolat au lait (g)	100
Cranberries séchés (g)	40
Flocons d'avoine (g)	150
Graines de chia (g)	100
Œuf* (pièce(s))	2
Tahini (g)	100
Beurre de cacahuètes (contenant(s))	3

### À ajouter vous-même

Miel [ou alternative vegan] (cs) 2½

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1970 /471
Lipides total (g)	29
Dont saturés (g)	6,2
Glucides (g)	36
Dont sucres (g)	11
Fibres (g)	9
Protéines (g)	13
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 165°C.
- Concassez grossièrement les noix et pépites de chocolat.
- Émincez finement les cranberries.

## Mélanger en granola

- Dans le grand bol, mélangez les flocons d'avoine, les noix, les cranberries, les pépites de chocolat et les graines de chia.
- Séparez le jaune et le blanc des œufs et mettez les blancs dans un bol non gras. Battez-les en neige au mixeur pour qu'ils soient fermes.
- Ajoutez-y le tahini, le beurre de cacahuètes et le miel puis mélangez bien.
- Incorporez ensuite le tout au mélange à base d'avoine.

## Servir

- Recouvrez le plat à four carré de papier sulfurisé.
- Remplissez-le du granola. Appuyez le plus possible sur le mélange avec le dos d'une cuillère pour que les barres se tiennent bien une fois cuites.
- Enfouez 25 à 30 minutes.
- Une fois le granola entièrement refroidi, retirez-le délicatement du plat et découpez-le en barres épaisses avec un couteau pointu. Servez les barres de granola.

Bon appétit !



# Crème au citron « lemon posset »

à la menthe fraîche | 4 portions

Dessert

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, râpe fine, casserole en inox, tamis ou passoire

## Ingrédients

Citron* (pièce(s))	4
Crème fraîche liquide* (ml)	400
Sucre cristallisé (g)	110
Menthe fraîche* (g)	10

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1035 /247
Lipides total (g)	19
Dont saturés (g)	12,9
Glucides (g)	17
Dont sucres (g)	14,3
Fibres (g)	1
Protéines (g)	1
Sel (g)	0

## Allergènes

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



## Préparer les citrons

- Prélevez le zeste d'un citron.
- Coupez les citrons en deux dans la longueur et retirez-en la chair.
- Placez un tamis au dessus du bol. Hachez finement la chair des citrons et transférez-la dans le tamis en vous assurant que le bol soit en dessous. Appuyez avec le dos d'une cuillère pour libérer le jus de citron de la chair.
- Réservez le jus et le zeste de citron.

## Chauffer la crème fraîche liquide

- Faites chauffer la crème fraîche liquide et le sucre dans la casserole en inox à feu moyen-vif.
- Remuez 5 à 6 minutes, ou jusqu'à ce que le sucre soit dissout et que la crème bouillonne.
- Baissez le feu et laissez mijoter 10 à 12 minutes.
- Retirez la casserole du feu et ajoutez-y le jus et le zeste de citron. Mélangez bien.

## Servir

- Versez la crème au citron dans les moitiés de citron.
- Laissez-les refroidir à température ambiante. Ensuite, couvrez-les et réservez-les minimum 3 heures au réfrigérateur (voir conseil).
- Garnissez les « lemon possets » de feuilles de menthe et servez.

**Conseil :** Vous pouvez préparer les lemon possets jusqu'à 24 h à l'avance en les réservant au réfrigérateur.

**Bon appétit !**

Box Petit-déj.

Pour bien démarrer la journée !

**1** Wraps toastés au fromage, jambon et tomate  
mayonnaise à la moutarde

**2** Smoothie  
mangue-yaourt

**3** Crackers garnis d'avocat, de jambon et d'œuf

# Wraps toastés au fromage, jambon et tomate

mayonnaise à la moutarde | 2 portions

15 min.



## Ustensiles

Petit bol, poêle

## Ingrédients pour 2 personnes

Tortillas (pièce(s))	4
Jambon fumé* (tranche(s))	4
Gouda râpé* (g)	100
Tomate (pièce(s))	1
À ajouter vous-même	
Moutarde (cc)	2
Mayonnaise [végétale] (cs)	2
Huile de tournesol (cs)	½

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs Nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2682 /641	1189 /284
Lipides total (g)	39	17
Dont saturés (g)	13,5	6
Glucides (g)	46	20
Dont sucres (g)	3,5	1,6
Fibres (g)	3	1
Protéines (g)	24	11
Sel (g)	3,1	1,4

## Étape 1.

- Déposez chaque tortilla à plat et faites-y une entaille, du centre vers le bord, le long d'un rayon.
- Coupez la tomate en fines rondelles.
- Dans le petit bol, mélangez la moutarde avec la mayonnaise.

## Étape 2.

- Déposez le jambon sur le premier quart de la tortilla en commençant à gauche de l'entaille.
- Ajoutez le fromage au quart inférieur adjacent à celui du jambon.
- Poursuivez avec les tranches de tomate, sur le quart - à droite du fromage.
- Enfin, étalez la mayonnaise à la moutarde sur le dernier quart.

## Étape 3.

- Dans la poêle, faites chauffer l'huile de tournesol à feu moyen-vif.
- Pliez délicatement chaque quart sur le suivant, en commençant à gauche de l'entaille. Pliez d'abord le quart garni de jambon sur le fromage.
- Poursuivez en pliant sur le quart garni de tomates, puis sur le quart garni de mayonnaise à la moutarde. Vous devez obtenir un pliage en forme de triangle. Aplatissez-le légèrement.
- Faites cuire les wraps triangulaires 2 à 3 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et que le fromage ait fondu.

## Étape 4.

- Servez les wraps toastés au fromage sur les assiettes.

**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.

Box Petit-déj.

# Smoothie mangue-yaourt

4 portions | 2 petits-déjeuners pour 2 personnes

10 min.



## Ustensiles

Mixeur (plongeant) avec bol profond

## Ingrédients pour 2 personnes

Mangue* (pièce(s))	3
Yaourt entier bio* (g)	200
Lait demi-écrémé bio* (ml)	400
Noix de coco râpée (g)	20

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs Nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	290 /69
Lipides total (g)	2
Dont saturés (g)	1,5
Glucides (g)	10
Dont sucres (g)	8
Fibres (g)	1
Protéines (g)	2
Sel (g)	0

## Allergènes

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

- Épluchez la mangue et taillez-la en dés.
- Ajoutez-la au blender (ou mixeur plongeant avec bol profond), avec la moitié du yaourt et du lait.
- Mixez jusqu'à obtention d'une consistance lisse.
- Versez le smoothie dans deux verres et garnissez de la noix de coco râpée.
- Répétez l'opération le lendemain.

# Crackers garnis d'avocat, de jambon et d'œuf

4 portions | 2 petits-déjeuners pour 2 personnes

10 min.



## Ustensiles

12

Casserole en inox

## Ingrédients pour 2 personnes

Crackers (pièce(s))	12
Œuf* (pièce(s))	6
Tranches de jambon fumé (tranche(s))	12
Avocat (pièce(s))	2
À ajouter vous-même	
Poivre et sel	À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs Nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	698 /167
Lipides total (g)	11
Dont saturés (g)	2
Glucides (g)	2
Dont sucres (g)	0,7
Fibres (g)	3
Protéines (g)	9
Sel (g)	0,7

- Dans la casserole en inox, portez un bon volume d'eau à ébullition et faites-y cuire 3 œufs 8 à 10 minutes.
- Rincez-les à l'eau froide, puis égalez-les et coupez-les en deux.
- Servez la moitié des crackers sur les assiettes. Coupez 1 avocat en deux, retirez-en le noyau et la peau puis écrasez-en la chair à la fourchette. Étalez-la sur les crackers. Déposez-y le jambon et les moitiés d'œufs. Salez et poivrez.
- Répétez l'opération le lendemain.

**Bon appétit !**



## Box Smoothie

3 smoothies frais | 2 portions de chaque

Petit-déj

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Mixeur (plongeant) avec bol profond, petit bol

## Ingrédients

Orange* (pièce(s))	1
Mangue* (pièce(s))	3
Fruit de la passion* (pièce(s))	1
Lait demi-écrémé bio* (ml)	200
Graines de chia (g)	10
Banane (pièce(s))	4
Lait de coco (ml)	500
Myrtilles* (g)	250
Avocat (pièce(s))	1
Kiwi* (pièce(s))	1
Épinards* (g)	100
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)	395 /94
Lipides total (g)	5
Dont saturés (g)	3,3
Glucides (g)	11
Dont sucres (g)	8,8
Fibres (g)	2
Protéines (g)	1
Sel (g)	0

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

## Allergènes

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



## Smoothie Orange dream

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

## Smoothie myrtilles et lait de coco

- Pelez 2 bananes et coupez-les en morceaux.
- Mettez la banane et 250 ml de lait de coco dans le blender - ou bol profond avec mixeur plongeant.
- Ajoutez-y les myrtilles, mais réservez-en quelques unes pour la garniture. Mixez en smoothie épais. Ajoutez éventuellement du miel à votre convenance.
- Versez le smoothie dans 2 verres et garnissez des myrtilles réservées.

## Smoothie bowl vert

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

Bon appétit !



# Smoothie Orange Dream

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

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, petit bol

## Ingrédients

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

### À ajouter vous-même

Miel [ou alternative vegan] À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1125 /269	279 /67
Lipides total (g)	4	1
Dont saturés (g)	1,2	0,3
Glucides (g)	49	12
Dont sucres (g)	38	9,4
Fibres (g)	6	2
Protéines (g)	7	2
Sel (g)	0,1	0

## Allergènes

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



## Préparer

- Coupez 1 orange en deux et pressez-la au-dessus du petit bol.

## Couper les fruits

- Épluchez la mangue et détaillez-en la chair en petits morceaux.
- Coupez le fruit de la passion en deux et sortez-en la pulpe à la cuillère.

## Servir

- Dans un blender, mixez les fruits avec le lait et le jus d'orange. Vous pouvez aussi utiliser un bol profond avec un mixeur plongeant. Mixez le tout en smoothie épais.
- Ajoutez du miel à votre goût.
- Versez le smoothie dans 2 verres. Garnissez des graines de chia.

**Bon appétit !**



## Pudding de chia 3 façons

Garnitures aux fruits d'été, façon tarte aux pommes et tropicale | 3x petits-déjeuners pour 2 personnes

Petit-déj

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Grand bol

## Ingrédients

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

### À ajouter vous-même

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	718 /172
Lipides total (g)	11
Dont saturés (g)	6,8
Glucides (g)	14
Dont sucres (g)	8,9
Fibres (g)	4
Protéines (g)	2
Sel (g)	0

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

## Allergènes

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



## Recette 1 : Fruits d'été et pistaches

- Ajoutez les graines de chia, le lait de coco, 100 ml d'eau et le miel dans le grand bol. Mélangez bien et laissez reposer 10 minutes, puis remuez bien à nouveau.
- Répartissez le mélange dans 6 verres. Laissez de la place pour les garnitures.
- Conservez à couvert au réfrigérateur et laissez prendre toute la nuit, ou au minimum 4 heures.
- Concassez grossièrement les pistaches.
- Versez la sauce à la fraise sur 2 verres de pudding de chia.
- Garnissez-les de myrtilles et de pistaches.

## Recette 2 : Façon tarte aux pommes

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

**Conseil :** Essayez aussi avec une pomme caramélisée ! Faites cuire/dorer la pomme dans une poêle avec 1 cs de beurre 4 à 5 minutes. Augmentez le feu, ajoutez ½ cc de miel, 1 cc de cannelle et les noix de pécan concassées. Faites caraméliser la pomme 1 à 2 minutes.

## Recette 3 : Tropicale

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

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

**Bon appétit !**



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

3 variations de garnitures | 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
Poire* (pièce(s))	2
Pomme* (pièce(s))	2
Graines de chia (g)	30
Confiture de myrtilles (g)	15
Flocons d'avoine (g)	150
Myrtilles* (g)	125

### À ajouter vous-même

Miel [ou alternative vegan] À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	542 /130
Lipides total (g)	6
Dont saturés (g)	3,4
Glucides (g)	13
Dont sucres (g)	4,6
Fibres (g)	2
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 - myrtilles - graines de chia

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



## Yaourt - poire - flocons d'avoine - graines de chia

- Retirez le trognon de la poire et épluchez-la. Coupez-la en tranches.
- Répartissez  $\frac{1}{3}$  du yaourt dans 2 bols.
- Garnissez-les de poire, de flocons d'avoine et de  $\frac{1}{3}$  des graines de chia.
- Ajoutez du miel à votre goût.



## Yaourt - pomme - confiture de myrtilles - graines de chia

- Coupez la pomme en quartiers et retirez-en le trognon. Taillez-la en tranches.
- Répartissez  $\frac{1}{3}$  du yaourt dans 2 bols.
- Garnissez-les de pomme, de confiture de myrtilles et de  $\frac{1}{3}$  des graines de chia.
- Ajoutez du miel à votre goût.

**Bon appétit !**



# Crackers salés pour le petit-déjeuner

3 garnitures différentes | 2 portions par jour

Petit-déj

Durée de préparation : 10 - 15 min.



Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Casserole en inox, petit bol

## Ingrédients

Fromage frais aux fines herbes* (g)	100
Cresson* (g)	20
Avocat (pièce(s))	1
Œuf* (pièce(s))	4
Tranches de jambon fumé* (tranche(s))	8
Fromage frais* (g)	100
Radis* (botte(s))	1
Crackers (pièce(s))	12
À ajouter vous-même	
Poivre et sel	À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	683 /163
Lipides total (g)	11
Dont saturés (g)	4
Glucides (g)	3
Dont sucres (g)	1,3
Fibres (g)	3
Protéines (g)	7
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 et fromage frais aux fines herbes

- Répartissez 4 crackers sur 2 assiettes.
- Étalez-y le fromage frais aux fines herbes.
- Répartissez-y la moitié du jambon.
- Garnissez de cresson.

## Option 2 : Avocat écrasé et œufs durs

- 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 (voir conseil).
- Ensuite, passez-les sous l'eau froide, puis égalez-les et coupez-les en deux.
- Coupez l'avocat en deux, retirez-en le noyau et la peau. Écrasez-en la chair dans le petit bol. Salez et poivrez à votre goût.
- Répartissez 4 crackers sur 2 assiettes. Étalez-y l'avocat, puis garnissez des œufs et du cresson.

**Conseil :** Vous pouvez aussi cuire les œufs à l'avance, les conserver au réfrigérateur et les égaler au dernier moment.

## Option 3 : Fromage frais, jambon et radis

- Répartissez 4 crackers sur 2 assiettes.
- Détaillez une poignée de radis en fines rondelles.
- Étalez le fromage frais sur les crackers, puis répartissez-y la moitié du jambon.
- Garnissez des radis. Salez et poivrez à votre goût.

**Bon appétit !**



# Pancakes au fromage frais & myrtilles

arrosés de sirop de myrtille maison | 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

Papier aluminium, râpe fine, casserole en inox, petit bol, poêle, 2x bol, fouet

## Ingrédients

Œuf* (pièce(s))	2
Lait battu bio* (ml)	200
Fromage frais* (g)	80
Farine de blé (g)	150
Levure chimique (g)	4
Confiture de myrtilles (g)	15
Myrtilles* (g)	125
Citron* (pièce(s))	1
À ajouter vous-même	
Sucre (cs)	2
Huile de tournesol (cs)	1

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2489 / 595	621 / 148
Lipides total (g)	19	5
Dont saturés (g)	6,5	1,6
Glucides (g)	84	21
Dont sucres (g)	24,3	6,1
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	24	6
Sel (g)	1,5	0,4

## Allergènes

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



## Préparer

- Prélevez le zeste du citron. Pressez le citron dans le petit bol. Battez les œufs dans l'autre bol.
- Ajoutez-y le lait battu et 1 cs de jus de citron. Battez le tout au fouet en un mélange léger et mousseux.
- Pesez 150 g de farine et ajoutez-la, ainsi que la levure chimique et 1 cs de sucre dans le 3e bol.
- Incorporez le mélange d'œuf et lait battu à celui à base de farine à la spatule.

## Cuire les pancakes

- Pesez 80 g de fromage frais puis ajoutez-le petit à petit et délicatement à la pâte pour que les morceaux de fromage restent intacts.
- Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif.
- Versez-y 1 louche de pâte puis faites-y cuire les pancakes environ 2 minutes de chaque côté. Retirez-les de la poêle et réservez-les au chaud sous une feuille d'aluminium.

## Servir

- Pendant ce temps, ajoutez la confiture, la moitié des myrtilles, 4 cs d'eau et 1 cs de sucre à la casserole en inox.
- Laissez mijoter 4 à 5 minutes à feu moyen-vif, ou jusqu'à obtention d'une sauce sirupeuse.
- Empilez les pancakes sur des assiettes et arrosez-les de sauce aux myrtilles.
- Garnissez du reste de myrtilles et de zeste de citron à votre goût.

Bon appétit !



# Pain perdu traditionnel

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, 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 brioche.

## Servir

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

**Bon appétit !**



# Toast à l'avocat, saumon fumé et œuf poché

mayonnaise au citron | 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

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, grande casserole, essuie-tout, petit bol

## Ingrédients

Ciabatta blanche (pièce(s))	2
Avocat (pièce(s))	1
Œuf* (pièce(s))	4
Saumon fumé à froid* (g)	120
Mayonnaise au citron et poivre noir* (g)	25
Cresson* (g)	20
À ajouter vous-même	
Vinaigre de vin blanc (cc)	2
Huile d'olive (cs)	½
Poivre et sel	À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2849 /681	847 /202
Lipides total (g)	40	12
Dont saturés (g)	7,2	2,1
Glucides (g)	41	12
Dont sucres (g)	2,4	0,7
Fibres (g)	3	1
Protéines (g)	36	11
Sel (g)	2,8	0,8

## Allergènes

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



## Préparer l'avocat

- Préchauffez le four à 200°C.
- Coupez l'avocat en deux, retirez-en le noyau et la peau. Écrasez-en la chair dans le petit bol avec la mayonnaise au citron. Salez et poivrez à votre goût.
- Coupez la ciabatta en deux dans la longueur et arrosez-la d'1 filet d'huile d'olive.
- Déposez-la sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-la 5 à 7 minutes.

## 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 les œufs dans des verres individuels. Formez un tourbillon dans l'eau.
- Déposez-y délicatement 1 œuf à la fois et portez le feu sur moyen-doux.
- Faites cuire 2 à 3 minutes, ou jusqu'à ce que les blancs d'œufs soient pris. Utilisez une écumoire pour retirer délicatement les œufs de la casserole et les déposer sur une assiette recouverte d'essuie-tout.

## Servir

- Servez les toasts sur les assiettes et tartinez-les d'avocat.
- Déposez-y le saumon fumé, puis les œufs pochés.
- Garnissez du cresson.
- Assaisonnez de poivre à votre goût.

## Bon appétit !



# Overnight Oats

mangue et noix de coco, myrtilles et noix de pécan, orange et cannelle

Petit-déj

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Bol, râpe fine, film alimentaire

## Ingrédients

Lait demi-écrémé bio* (ml)	1000
Flocons d'avoine (g)	400
Graines de chia (g)	20
Yaourt à la grecque bio* (g)	150
Orange* (pièce(s))	1
Noix de pécan concassées (g)	50
Cannelle en poudre (cc)	3
Myrtilles* (g)	125
Amandes effilées (g)	30
Mangue* (pièce(s))	1
Noix de coco râpée (g)	30
À ajouter vous-même	
Miel [ou alternative vegan] (cc)	6
Sel (cc)	½

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	656 /157
Lipides total (g)	6
Dont saturés (g)	2,1
Glucides (g)	18
Dont sucres (g)	4,5
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.



## Variation 1 : mangue et noix de coco (2 portions)

- Dans le bol, mélangez les flocons d'avoine avec le lait, le yaourt, les graines de chia et 1 pincée de sel. Couvrez le bol d'un film alimentaire, réservez-le au réfrigérateur au moins 6 heures, voire toute la nuit.
- Répartissez ⅓ du overnight oats dans 2 bols.
- Épluchez et coupez la mangue en dés. Prélevez le zeste de l'orange et réservez le reste de l'orange pour la variation 3.
- Mélangez la moitié de la mangue, la moitié de la noix de coco râpée, 1 cc de zeste d'orange et 2 cc de miel par bol d'overnight oats.
- Garnissez du reste de la mangue et de noix de coco râpée ainsi que des amandes effilées.

## Variation 2 : myrtilles et noix de pécan (2 portions)

- Écrasez la moitié des myrtilles dans 2 bols.
- Répartissez ⅓ de l'overnight oats entre les 2 bols et mélangez avec les myrtilles écrasées ainsi que la moitié de la cannelle.
- Garnissez du reste des myrtilles et de la moitié des noix de pécan concassées.

## Variation 3 : orange et cannelle (2 portions)

- Répartissez le reste d'overnight oats dans deux bols.
- Finissez d'éplucher l'orange zestée, puis coupez-la en dés.
- Mélangez le reste de la cannelle, le reste du miel et la moitié de l'orange avec l'overnight oats.
- Garnissez les bols avec le reste de l'orange et des noix de pécan concassées.

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 de l'huile d'olive, puis salez-le et poivrez-le.
- Enfouez 16 à 18 minutes environ, jusqu'à ce que le poulet soit complètement cuit.



## 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 deux 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 au saumon fumé et fromage frais aux fines herbes

roquette, mâche et concombre | 2 portions

Déjeuner

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

Papier aluminium

## Ingrédients

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

### À ajouter vous-même

Huile d'olive vierge extra À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2180 / 521	752 / 180
Lipides total (g)	26	9
Dont saturés (g)	10	3,4
Glucides (g)	46	16
Dont sucres (g)	2,9	1
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	24	8
Sel (g)	2,7	0,9

## Allergènes

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



## Couper le concombre

- Préchauffez le four à 180°C.
- Coupez le concombre en deux dans la longueur puis en lanières.



## Réchauffer les tortillas

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



## Servir

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

**Bon appétit !**



# Poulet kebab sur pain turc

sauce au yaourt à l'ail, fromage à la grecque et tomate | 2 portions

Déjeuner

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

2x petit bol, poêle

## Ingrédients

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

### À ajouter vous-même

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2515 / 601	558 / 133
Lipides total (g)	24	5
Dont saturés (g)	11,9	2,6
Glucides (g)	58	13
Dont sucres (g)	11,1	2,5
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	37	8
Sel (g)	3	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 en demi-rondelles et écrasez ou émincez l'ail.
- Émiettez le fromage à la grecque et taillez la tomate en dés.
- Ciselez finement le persil.

## Cuire le poulet

- Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire le poulet avec la moitié de l'oignon 6 à 8 minutes (voir conseil).
- Pendant ce temps, dans le petit bol, mélangez le reste d'oignon avec le vinaigre de vin rouge. Salez et poivrez à votre goût.

**Conseil :** L'autre moitié de l'oignon sera servie crue. Si vous ne l'appréciez pas ainsi, faites-le cuire entièrement à cette étape.

## Servir

- Dans l'autre petit bol, mélangez le yaourt avec l'ail et le persil puis assaisonnez la sauce à l'ail de sel et de poivre à votre goût.
- Enfouez le pain turc 5 à 8 minutes.
- Servez le pain turc sur les assiettes et ouvrez-le au couteau.
- Garnissez-le du poulet. Déposez-y la sauce au yaourt à l'ail, le fromage à la grecque, la tomate, la salade et l'oignon mariné.

**Bon appétit !**



# Ciabatta garnie de burrata et jambon serrano

salsa de tomate et pesto | 2 portions

Déjeuner

Durée de préparation : 15 - 20 min.



Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, petit bol

## Ingrédients

Ciabatta blanche (pièce(s))	2
Tomate (pièce(s))	1
Pesto* (g)	80
Roquette* (g)	40
Jambon serrano* (g)	20
Burrata* (boule(s))	1
À ajouter vous-même	
Huile d'olive vierge extra (cs)	1
Vinaigre balsamique blanc (cs)	½
Poivre et sel	À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2577 /616	1046 /250
Lipides total (g)	41	17
Dont saturés (g)	10,4	4,2
Glucides (g)	40	16
Dont sucres (g)	2,9	1,2
Fibres (g)	2	1
Protéines (g)	20	8
Sel (g)	2	0,8

## Allergènes

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



## Enfourner la ciabatta

- Préchauffez le four à 180°C.
- Placez la ciabatta sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-la 8 à 10 minutes.

## Mariner la tomate

- Coupez la tomate en dés et ajoutez-la dans le petit bol.
- Mélangez-la avec l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre balsamique blanc, puis assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

## Servir

- Coupez la ciabatta en deux et tartinez-la de pesto.
- Répartissez la roquette et le jambon serrano sur les deux moitiés de ciabatta. Répartissez la burrata dessus.
- Garnissez de salsa de tomate.
- Assaisonnez la ciabatta de sel et de poivre à votre goût. Servez.

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, 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 !**



# Box Lunch : wrap de poulet rôti et mayonnaise au pesto

mini-légumes & dip, orange et amandes | 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

## Ingrédients

Tortillas (pièce(s))	4
Concombre* (pièce(s))	1
Orange* (pièce(s))	2
Tomates cerises rouges (g)	250
Amandes grillées et salées (g)	40
Houmous* (g)	160
Pesto* (g)	40
Radicchio, roquette et laitue* (g)	40
Tranches de filet de poulet rôti* (g)	120
À ajouter vous-même	
Poivre et sel	À votre goût
Mayonnaise [végétale] (cs)	1
Vinaigre de vin blanc (cc)	2

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	3908 / 934	582 / 139
Lipides total (g)	54	8
Dont saturés (g)	7	1
Glucides (g)	66	10
Dont sucres (g)	18,2	2,7
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	30	5
Sel (g)	3,1	0,5

## Allergènes

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



## Former les wraps

- Coupez la moitié des tomates cerises en quartiers.
- Mélangez le pesto avec la mayonnaise et le vinaigre de vin blanc puis salez et poivrez à votre goût.
- Étalez la mayonnaise au pesto sur les tortillas puis disposez-y le poulet et les quartiers de tomate. Apprêtez avec le mélange de salade.
- Enroulez les tortillas puis ajoutez 2 wraps à chaque lunch box.

## Préparer la lunch box

- Coupez le concombre en deux puis en bâtonnets.
- Épluchez l'orange puis détachez-la en quartiers.

## Servir

- Ajoutez la moitié du concombre, de l'orange, des amandes et du reste de tomates cerises à chaque lunch box.
- Ajoutez-y le houmous et dégustez les légumes en snack.

Bon appétit !



# Tagliatelle fraîches aux crevettes

tomates cerises et pesto rouge | 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

Casserole, essuie-tout, wok ou sauteuse

## Ingrédients

Tagliatelle fraîches* (g)	250
Crevettes* (g)	160
Pesto rouge* (g)	80
Roquette* (g)	40
Tomates cerises rouges (g)	125

### À ajouter vous-même

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

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	2916 / 697	874 / 209
Lipides total (g)	32	10
Dont saturés (g)	4,5	1,3
Glucides (g)	76	23
Dont sucres (g)	4,5	1,3
Fibres (g)	6	2
Protéines (g)	28	8
Sel (g)	1,2	0,4

## Allergènes

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



## Préparer

- Coupez les tomates cerises en deux.
- Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans la casserole.
- Séparez délicatement les tagliatelles les unes des autres et faites-les cuire 3 à 4 minutes dans la casserole.
- Ensuite, prélevez un peu d'eau de cuisson, puis égouttez-les et réservez-les.

## Cuire

- Épongez les crevettes à l'essuie-tout.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif et cuire les crevettes 3 minutes. Ensuite, éteignez le feu sous le wok/sauteuse.
- Ajoutez-y les tagliatelle, un peu d'eau de cuisson réservée, le pesto et la roquette.
- Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût. Mélangez bien.

## Servir

- Servez les tagliatelle aux crevettes sur 2 assiettes.
- Arrosez d'huile d'olive vierge extra à votre convenance.
- Garnissez des tomates cerises.

Bon appétit !



# Verrines de cheesecake mangue-fruit de la passion en extra citron vert et spéculoos en morceaux | 4 portions

Dessert

Durée de préparation : 25 - 30 min.



Détachez-moi ! 

## Avant d'enfiler le tablier

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

## Ustensiles

Mixeur (plongeant) avec bol profond, grand bol, râpe fine, mixeur à main

## Ingrédients

Citron vert* (pièce(s))	1
Mascarpone* (g)	100
Crème fraîche liquide* (ml)	200
Fruit de la passion* (pièce(s))	2
Spéculoos en morceaux (g)	120
Mangue* (pièce(s))	1
À ajouter vous-même	
Sucre (cs)	4

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	1017 /243
Lipides total (g)	16
Dont saturés (g)	11,2
Glucides (g)	22
Dont sucres (g)	14,4
Fibres (g)	1
Protéines (g)	2
Sel (g)	0,2

## Allergènes

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

1



2



3



## Préparer

- Prélevez le zeste du citron vert et pressez-le.
- Épluchez la mangue et taillez-la en dés.
- Placez-la dans le bol profond et réduisez-la en purée lisse au mixeur plongeant.

## Mélanger

- Dans le grand bol, mélangez le mascarpone avec le sucre.
- Ajoutez-y 2 cc de jus de citron vert et 1 cc de zeste de citron vert.
- Battez le tout au fouet ou mixeur à main, jusqu'à obtention d'une consistance lisse.
- Incorporez-y la crème fraîche petit à petit et battez 3 à 6 minutes jusqu'à obtention d'une mousse ferme.

## Apprêter

- Répartissez la moitié des spéculoos en morceaux au fond de 4 verres pour la base.
- Versez-y la moitié de la mousse.
- Déposez-y la moitié de la purée de mangue.
- Répétez l'opération pour créer une deuxième alternance de couches.

**Bon appétit !**