

750g

Live de Chef Damien le mardi 12 octobre à 18h30

Voici la liste des courses



La courge butternut au riz et lait de coco de Ben's Original

- 250 G du Riz Long Grain Agriculture Responsable BEN'S ORIGINAL
- 1 demi Butternut
- SUZI WAN Lait de coco 200mL
- Herbes de Provence
- 2c. à soupe d'huile d'olive



Le wrap au saumon fumé, pommes et avocat d'Old El Paso

- 2 wraps de blé nature Old El Paso
- Saumon fumé d'Ecosse - 4 tranches
- Maïs Extra Doux Géant Vert - 60g
- Crème fraîche Yoplait - 2 cuillères à soupe
- Pomme - 4 tranches
- Poivron jaune - 100g
- Avocat - 80g
- ½ citron jaune
- Aneth frais - 2 brins

750g

Live de Chef Christophe le vendredi 15 octobre à 18h30

Voici la liste des courses



Le filet de cabillaud, sauce aux poivrons et polenta croustillante aux olives de Findus

- 6 filets de Cabillaud Findus
- 2 échalotes
- 200 g de poivron rouge marinés à l'huile
- 20 cl de crème entière
- 2 pincées de sel
- 2 tours de moulin à poivre
- 100 g de polenta
- 17 cl de lait 1/2 écrémé
- 17 cl d'eau
- 30 g d'olives noires dénoyautées
- 1 cuillère à café d'origan séché
- 40 g de parmesan râpé
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive



Les falafels aux lentilles de Bonduelle

- 600g de lentilles vertes précuites à la vapeur Bonduelle
- 1 belle carotte
- 3 c. à soupe de farine
- 1 c. à soupe d'huile d'olive (selon option de cuisson) ou
- huile de friture
- 1 gousse d'ail
- 1 petit oignon
- ½ c. à café de cumin
- Quelques brins de persil
- Thym, laurier

750g

Live de Nadia Paprikas le mardi 19 octobre à 18h30

Voici la liste des courses



Le croustillant de thon aux flocons d'avoine et chou vert confit de Saupiquet

- 1 boîte 140g de Thon Entier Nature MSC Saupiquet
- 100 gr de chapelure fine
- 50 gr de flocons d'avoine
- 2 œufs
- 1 dl de lait écrémé
- 1 cuillère à soupe de farine
- 4 tranches de gouda
- ½ chou vert frisé
- 50 gr de beurre
- 1 botte de ciboulette
- 1 pincée de piment d'Espelette



Le smoothie bowl Special K de Kelloggs

- Banane bien mûre : 1
- Pomme Gala ou Chantecler : ½
- Spécialité au soja nature : 1 pot
- Cacao non-sucré : 1 cuillerée à café
- Special K Original : 30 g
- Kiwi : ½
- Amandes effilées grillées : 1 cuillerée à café

Partagez* vos réussites sans modération ;)

*Aussi valable pour cette newsletter