1 sachet, plusieurs modes de préparation

Moelleux micro-ondes



1. Verser le contenu du sachet dans un bol micro-ondable*.
2. Verser **140mL d'eau froide*** dans le bol et bien mélanger.
3. Couvrir le bol à l'aide d'une assiette ou un couvercle micro-ondable. (Il n'est pas nécessaire de fermer la lunchbox de manière hermétique, juste poser le couvercle.)
   Cuire 4min30s au micro-ondes à 900W.
4. Déguster une fois le moelleux légèrement refroidi. Consommer sur le moment avec un filet d'huile d'olive, nature, ou accompagné d'une sauce.

≈ 5min

140mL

1 sachet = 1 repas

Galettes ou keftas véganes



1. Verser le contenu du sachet dans un bol.
2. Verser **100mL d'eau froide** dans le bol et bien mélanger.
3. Laisser gonfler à froid 1 à 2min la préparation.
4. Façonner des galettes (x4) ou des boulettes (~x10) à l'aide de 2 cuillères dans une poêle chaude huilée.
5. **Laisser cuire environ 3min de chaque côté à feu doux à moyen en couvrant la poêle à l'aide d'un couvercle.**
6. Déguster 2 galettes avec une salade ou dans un burger végétal.

≈ 7min

100mL

1 sachet = 4 galettes

Mugcake



1. Verser la moitié du sachet (60g) dans un mug micro-ondable.
2. Verser **70mL d'eau froide** dans le mug et bien mélanger.
3. **Cuire 3min au micro-ondes sans couvrir à 900W.**
4. Attention c'est chaud ! Déguster une fois le moelleux légèrement refroidi comme collation ou petit déjeuner salé.

≈ 3min

70mL

1 sachet = 2 mugcakes

Gaufres



1. Faire chauffer le gaufrier après l'avoir huilé avec un pinceau.
2. Verser le contenu du sachet dans un bol.
3. Verser **140mL d'eau froide*** dans le bol et bien mélanger.
4. Une fois le gaufrier chaud, verser la préparation avec une louche dans le gaufrier et bien répartir la pâte.
5. Fermer le gaufrier et **laisser cuire 6min30s** sans ouvrir avant la fin de la cuisson.
6. Sortir les gaufres et les déguster en brunch ou au goûter.

≈ 7min

140mL

1 sachet = 2 gaufres

***pour mesurer 140mL d'eau vous pouvez vous servir du sachet comme verre-doseur : voir page suivante.**

MAJ : 22 SEPT 2026

Le sachet sert de verre doseur pour mesurer 140mL d'eau (cuisson moelleux au micro-ondes et en gaufres au gaufrier)

- vider le sachet dans un bol
- poser le sachet sur une surface plane sans appuyer dessus
- remplir le sachet d'eau à l'aide d'un verre jusqu'au niveau horizontal bleu indiqué sur le dos du sachet par deux gouttes d'eau



Rappel :
***Il est recommandé d'utiliser la lunchbox 235 EAT pour préparer les moelleux au micro-ondes, vous pouvez utiliser un bol de cuisine et couvrir avec une assiette sinon.**
Pensez à laver votre lunchbox avant le 1er usage.

Le sachet ne passe pas au micro-ondes !



Vous souhaitez nous partager votre expérience ?
Identifiez @235eat sur Instagram ou remplissez le questionnaire en scannant le QR code situé sur la face arrière de vos moelleux.

MAJ : 22 SEPT 2026