



SEMAINE 40
2016



Bonjour !

Armoires

- Mangue
- Graines de chanvre
- Mélange de noix
- Bananes
- Graines de lin
- Miel
- Cannelle

Réfrigérateur

- Yaourt étuvé demi-écrémé
- Jus d'orange et de banane
- Raisins noirs
- Yaourt bulgare
- Œuf plein air
- Oranges à jus
- Jus d'ananas et de melon
- Jus d'orange et de kiwi

Breakfastbox

- 1 Yaourt bulgare aux raisins noirs et au mélange de noix
- 2 Smoothie à la mangue et aux graines de chanvre
- 3 Crêpes à la banane, à la cannelle et au miel

À ajouter vous-même : sel, beurre



2x



2x

Yaourt bulgare aux raisins noirs et au mélange de noix

| Ingrédients pour 1 petit déjeuner | 2P | 4P |
|---------------------------------------|-----|-----|
| Raisins noirs (g) | 250 | 500 |
| Yaourt bulgare (ml) 7) 15) 20) | 250 | 500 |
| Mélange de noix (g) 8) 19) 22) | 50 | 100 |

Smoothie à la mangue et aux graines de chanvre

| Ingrédients pour 1 petit déjeuner | 2P | 4P |
|--|-----|-----|
| Mangue | ½ | 1 |
| Yaourt étuvé demi-écrémé (g) 7) 15) 20) | 250 | 500 |
| Graines de chanvre (g) 19) 22) | 15 | 30 |
| Jus d'orange et de banane (ml) | 125 | 250 |

Allergènes 7) Lait/lactose 8) Noix. Peut contenir des traces de 15) gluten, 19) cacahuètes, 20) soja et 22) (autres) noix.

Allergènes 7) Lait/lactose. Peut contenir des traces de 15) gluten, 19) cacahuètes, 20) soja et 22) noix.

Valeurs nutritionnelles 359 kcal | 12 g protéines | 32 g glucides | 20 g lipides | dont 6 g saturés | 4 g fibres

Valeurs nutritionnelles 196 kcal | 9 g protéines | 26 g glucides | 5 g lipides | dont 2 g saturés | 2 g fibres

1 Coupez les raisins en deux et servez-les avec le yaourt bulgare dans les bols.

2 Garnissez avec le mélange de noix.

1 Épluchez la mangue et séparez la chair du noyau.

2 Mélangez la mangue et le yaourt, la majeure partie des graines de chanvre et le jus d'orange et de banane dans un blender ou un grand bol, puis réduisez le tout en un smoothie épais.

3 Servez le smoothie à la mangue dans de grands verres et garnissez avec les graines de chanvre restantes.

Les valeurs nutritionnelles sont indiquées par personne et par portion. Lorsque c'est nécessaire, veillez à bien nettoyer les ingrédients avant de les intégrer à la recette. Si vous souhaitez faire une pause ou modifier votre box la semaine suivante, faites-le-nous savoir par votre compte au plus tard le mercredi précédant votre livraison suivante. Si vous avez des questions sur les produits ou nos services, n'hésitez pas à contacter notre service clientèle.



1^x

Crêpes à la banane, à la cannelle et au miel



Ingrédients pour 1 petit déjeuner

| | 2P | 4P |
|-----------------------------------|------------|----|
| Bananes | 2 | 4 |
| Œuf plein air 3) | 4 | 8 |
| Graines de lin (g) 19) 22) | 30 | 60 |
| Oranges à jus | 6 | 12 |
| Miel (petit pot) | 1 | 2 |
| Cannelle (cc) | 1 | 2 |
| Sel* | Une pincée | |
| Beurre (cs)* | 2 | 4 |

* À ajouter vous-même

Ustensiles

Bol, poêle à frire

Allergènes

3) Œufs

Peut contenir des traces de

19) cacahuètes et

22) noix.



Valeurs nutritionnelles

440 kcal | 15 g protéines | 52 g glucides | 17 g lipides | dont 8 g saturés | 3 g fibres

- Écrasez les bananes dans un bol à l'aide d'une fourchette.
- Ajoutez les œufs, la moitié des graines de lin et une pincée de sel, puis mélangez avec la fourchette jusqu'à l'obtention d'une pâte.
- Faites chauffer $\frac{1}{4}$ du beurre dans une poêle à frire et faites cuire $\frac{1}{4}$ de la pâte pour obtenir une petite crêpe dorée de chaque côté. Répétez cette opération avec le reste de la pâte.
- Entre-temps, pressez les oranges.
- Servez les crêpes dans les assiettes, recouvrez-les d'un peu de miel et saupoudrez-les de la cannelle et du reste des graines de lin. Accompagnez du jus fraîchement pressé.

