

PETIT DÉJEUNER 1
CRÊPES À LA FARINE COMPLÈTE

Aux pommes et aux raisins secs



1

CRÊPES À LA
FARINE COMPLÈTE

Aux pommes et aux raisins secs

2

FROMAGE BLANC
ENTIER AUX FRUITS
ORANGEAvec des noix, des dattes et des
pistaches

3

BISCOTTE
MULTICÉRÉALES À LA
RICOTTAAvec du concombre et des
amandes salées

INGRÉDIENTS

POUR 1 PETIT DÉJEUNER

	2P	4P
Mélange pour crêpes à la farine complète (g) 1) 27)	200	400
Lait (ml) 7) 15) 20) *	500	1000
Œuf plein air (pc) 3) *	2	4
Raisins secs (g) 19) 22) 25)	30	60
Pomme (Braeburn)	1	2
Miel (petit pot)	1	2
Cannelle (cc)	½	1
Beurre* (cs)	1	2

* À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

USTENSILES

Bol et poêle

VALEURS
NUTRITIONNELLES

PAR PORTION POUR 100 G

	2828 / 676	574 / 137
Énergie (kJ/kcal)		
Lipides (g)	22	4
Dont saturés (g)	10,6	2,2
Glucides (g)	91	18
Dont sucres (g)	32,7	6,6
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	31	6
Sel (g)	2,0	0,4

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 15) Gluten 19) Cacahuètes

20) Soja 22) Noix 25) Sésame 27) Lupin

1 Dans le bol, mélangez le **mix pour crêpes** et $\frac{2}{3}$ du **lait**. En remuant, ajoutez les **œufs**, le reste de **lait** et les **raisins secs**. Laissez reposer 3 minutes.

2 À feu moyen, faites fondre $\frac{1}{2}$ cs de beurre dans la poêle et préparez des crêpes fines. Répétez cette opération jusqu'à épuiser la pâte. Remuez la pâte sans cesse pour éviter que les **raisins secs** ne se logent au fond du bol.

3 Coupez la **pomme** en quartiers, retirez le trognon et coupez le fruit en tranches très fines. Alternez les couches de crêpes et quelques tranches de **pomme** en terminant par ces dernières. Arrosez de 1 cc de **miel** par personne et saupoudrez d'une pincée de **cannelle**.

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.

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !

PETIT DÉJEUNER 2

2x

FROMAGE BLANC ENTIER AUX FRUITS ORANGE

Avec des pistaches et des dattes



1 Versez le **fromage blanc** dans les bols.

2 Pelez l'**orange** et la **mandarine**, puis détachez les quartiers.

3 Disposez les **fruits** sur le **fromage blanc**. Garnissez de **pistaches** et de **morceaux de dattes**.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Fromage blanc entier (ml) 7) 15) 20) *	250	500
Orange (pc)	1	2
Mandarine (pc)	2	4
Pistaches (g) 8) 19) 22) 25)	20	40
Morceaux de dattes (g) 19) 22)	25	50

*À ajouter vous-même | *Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1117 / 267	567 / 138
Lipides (g)	16	8
Dont saturés (g)	7,5	3,9
Glucides (g)	19	10
Dont sucres (g)	12,3	6,3
Fibres (g)	3	2
Protéines (g)	11	6
Sel (g)	0,1	0,1

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose 8) Noix

Peut contenir des traces de : 15) Gluten 19) Cacahuètes

20) Soja 22) (Autres) noix 25) Sésame

PETIT DÉJEUNER 3

2x

BISCOTTES MULTICÉRÉALES À LA RICOTTA

Avec du concombre et des amandes salées



1 Taillez le **concombre** en rondelles et concassez les **amandes salées** finement.

2 Tartinez la **ricotta** sur les **gaufres d'épeautre**.

3 Garnissez ensuite avec les rondelles de **concombre** et les **amandes**. Salez et poivrez.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Biscotte multicéréales (pc) 1) 3) 6) 7) 11) 13)	4	8
Ricotta (g) 7) *	100	200
Concombre (pc)	¼	½
Amandes salées (g) 5) 8) 22) 25)	50	100

*À ajouter vous-même | *Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1385 / 331	1026 / 245
Lipides (g)	22	16
Dont saturés (g)	3,9	2,9
Glucides (g)	18	13
Dont sucres (g)	5,9	4,4
Fibres (g)	3	2
Protéines (g)	14	10
Sel (g)	0,6	0,4

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 5) Cacahuètes 7) Lait/lactose 8) Noix

11) Sésame 13) Lupin

Peut contenir des traces de : 22) (Autres) noix 25) Sésame