

SALADE DE FRUITS

Avec un mélange de noix et de la menthe fraîche



1 SALADE DE FRUITS
Avec un mélange de noix et de la menthe fraîche

2 YAOURT ENTIER AUX GROSEILLES
Avec du muesli et de la banane

3 BISCOTTES MULTICÉRÉALES
À l'avocat, au chèvre et au cresson

EN PLUS

- Jus orange-banane

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.

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.

   #HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 38 | 2017

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Pomme Granny Smith (pc)	2	4
kaki (pc)	1	2
Pamplemousse (pc)	1	2
Menthe fraîche (feuilles) 23) *	8	16
Mélange de noix (g) 8) 19) 22) 25)	50	100

* À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

USTENSILES

Bol

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1347 / 322	432 / 103
Lipides (g)	13	4
Dont saturés (g)	1,7	1
Glucides (g)	41	13
Dont sucres (g)	34,4	11
Fibres (g)	6	2
Protéines (g)	6	2
Sel (g)	0,1	0

ALLERGÈNES

8) Noix

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Autres noix 25) Sésame

1 Détaillez la **pomme** (Granny Smith) et le **kaki**. Épluchez le **pamplemousse**, départagez-le et coupez-le en petits morceaux. Mélangez les fruits dans un bol.

2 Hachez ou émincez la **menthe** et concassez les **noix**.

3 Ajoutez la **menthe** et les **noix** au bol.

4 Versez la **salade de fruits** dans les bols.

★ **CONSEIL** : détachez la chair de pamplemousse des peaux.

YAOURT ENTIER AUX GROSEILLES

Avec du muesli et de la banane



1 Taillez la **banane** en rondelles et rincez les **groseilles**. Versez le **yaourt** dans les bols et garnissez avec le **muesli** et les fruits.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Banane (pc)*	2	4
Groseilles (g)*	125	250
Yaourt entier (ml) 7) 15) 20) *	400	800
Muesli (g) 1) 8) 12) 19) 22) 25)	60	120

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1347 / 322	380 / 91
Lipides (g)	10	3
Dont saturés (g)	5,0	1,4
Glucides (g)	43	12
Dont sucres (g)	28,7	8,1
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	11	3
Sel (g)	0,2	0,1

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 8) Noix 12) Sulfites
Peut contenir des traces de : 15) Gluten 19) Cacahuètes
 20) Soja 22) Noix 25) Céleri

BISCOTTES MULTICÉRÉALES

À l'avocat, au chèvre et au cresson



1 Servez les **biscottes** sur les assiettes. Coupez l'**avocat** par le milieu, retirez le noyau et videz la chair à la cuillère. Garnissez les biscottes avec l'avocat.

2 Parsemez l'**avocat** de **chèvre** et garnissez de **cresson**. Salez et poivrez si vous le désirez.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Biscotte multicéréales (pc) 1) 3) 6) 7) 11)	4	8
Avocat (pc)	1	2
Chèvre vieux en copeaux (g) 7)*	50	100
Cresson (cs) 15) 23) 24) *	2	4

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1665 / 398	1088 / 260
Lipides (g)	31	20
Dont saturés (g)	7,3	4,8
Glucides (g)	16	10
Dont sucres (g)	4,6	3,0
Fibres (g)	5	3
Protéines (g)	12	8
Sel (g)	0,7	0,5

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 6) Soja 7) Lait/lactose 11) Sésame
Peut contenir des traces de : 15) Gluten 23) Céleri
 24) Moutarde