



BOX PETIT-DÉJ

Bonjour !

1

Crumble à la pomme et au muesli

servi avec du yaourt demi-écrémé

2

Biscottes à l'avocat

avec du fromage de chèvre et du cresson

3

Yaourt grec aux fruits de la passion

accompagné de figues et graines de courge

Crumble à la pomme et au muesli

servi avec du yaourt demi-écrémé

1X 25 min.



Ustensiles

Plat à four, bol

Ingrédients pour 1 petit déjeuner

	2P	4P
Pomme (pc)	2	4
Cannelle en poudre (cs)	½	1
Miel (pot)	1	2
Muesli (g 1) 8) 12) 19) 25)	100	200
Yaourt demi-écrémé* (ml) 7)	250	500

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs Nutritionnelles

	Par portion	Pour 100g
Énergie (kJ/kcal)	1605 / 384	472 / 113
Lipides total (g)	6	2
Dont saturés (g)	1,8	0,5
Glucidexs (g)	68	20
Dont sucres (g)	48,2	14,2
Fibres (g)	7	2
Protéines (g)	9	3
Sel (g)	0,1	0,0

Allergènes:

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/Lactose 8) Fruits à coque 12) Dioxyde de soufre et sulfite

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 25) Sésame

1. Préchauffez le four à 200 degrés. Épluchez la **pomme** et coupez-la en morceaux.
2. Dans le bol, mélangez la **pomme**, la **cannelle** et la moitié du **miel**.
3. Graissez le plat à four avec du beurre. Répartissez le mélange à la **pomme** dans le plat. Parsemez de **muesli** et enfournez 20 à 25 minutes.
4. Servez le **crumble** dans les bols avec le **yaourt** demi-écrémé et le reste du **miel**.

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

Biscottes à l'avocat

avec du fromage de chèvre et du cresson

2X 20 min.



Ustensiles

-

Ingrédients pour 1 petit déjeuner

	2P	4P
Biscotte multicéréales (pc 1) 3) 6) 7) 11) 13)	4	8
Avocat (pc)	1	2
Copeaux de fromage de chèvre (g) 7)	50	100
Cresson (cs)	2	4

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs Nutritionnelles

	Par portion	Pour 100g
Énergie (kJ/kcal)	1780 / 426	1295 / 310
Lipides total (g)	31	22
Dont saturés (g)	8,6	6,3
Glucidexs (g)	19	14
Dont sucres (g)	5,3	3,8
Fibres (g)	6	5
Protéines (g)	15	11
Sel (g)	0,7	0,5

Allergènes:

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 6) Soja 7) Lait/
Lactose 11) Sésame 13) Lupin

1. Servez les **biscottes** sur les assiettes. Coupez **l'avocat** en tranches. Garnissez les **biscottes** avec **l'avocat**.
2. Détachez les feuilles de **cresson**. Parsemez **l'avocat** de **fromage de chèvre** et garnissez de **cresson**. Salez et poivrez à votre guise.

Yaourt grec aux fruits de la passion

accompagné de figes et graines de courge

2X 20 min.



Ustensiles

-

Ingrédients pour 1 petit déjeuner

	2P	4P
Yaourt à la grecque* (ml) 7)	250	500
Flocons multicéréales (g 1) 19) 22) 25)	50	100
Fruit de la passion* (pc)	2	4
Morceaux de fige séchée* (g 19) 22) 25)	20	40
Graines de courge (g) 19) 22) 25)	20	40

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs Nutritionnelles

	Par portion	Pour 100g
Énergie (kJ/kcal)	1427 / 341	732 / 175
Lipides total (g)	18	9
Dont saturés (g)	8,9	4,6
Glucidexs (g)	28	15
Dont sucres (g)	11,7	6,0
Fibres (g)	4	2
Protéines (g)	13	7
Sel (g)	0,3	0,1

Allergènes:

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/Lactose

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes

22) Fruits à coque 25) Sésame

1. Versez le **yaourt** dans les bols. Ajoutez les **flocons multicéréales** et mélangez.
2. Coupez les **fruits de la passion** en deux, videz la chair à la cuillère et disposez-la sur le **yaourt**.
3. Enfin, garnissez de **morceaux de figes** et de **graines de courge**.