



SEMAINE 38
2016



Bonjour !

Box « Petit déjeuner »

- 1 Granola au yaourt demi-écrémé et à la pomme
- 2 Gaufres d'épeautre, fromage vieux et fromage blanc à la mangue
- 3 Cake « petit déjeuner » à la banane et aux noix

Armoires

- Pomme (HoneyCrunch)
- Granola
- Gaufres d'épeautre
- Mangue
- Bananes
- Noix
- Flocons d'avoine
- Raisins secs
- Cannelle
- Graines de lin
- Miel

Réfrigérateur

- Yaourt demi-écrémé
- Fromage vieux
- Fromage blanc demi-écrémé
- Œuf plein air
- Oranges à jus
- Jus orange-menthe

À ajouter vous-même :
sel



2x

Granola au yaourt demi-écrémé et à la pomme

| Ingrédients pour 1 petit déjeuner | 2P | 4P |
|------------------------------------|-----|-----|
| Pomme (HoneyCrunch) | 2 | 4 |
| Yaourt demi-écrémé (ml) (7) (20) | 400 | 800 |
| Granola (g) (1) (8) (11) (19) (22) | 90 | 180 |

Allergènes 1) Gluten (7) Lait/lactose (8) Noix (11) Sésame.
Peut contenir des traces de (19) cacahuètes, (20) soja et (22) (autres) noix.

Valeurs nutritionnelles 365 kcal | 13 g protéines | 58 g glucides | 7 g lipides | dont 4 g saturés | 6 g fibres

1 Découpez la pomme (HoneyCrunch) en quartiers, ôtez-en le trognon et coupez en fines tranches.

2 Servez la moitié de la pomme dans les bols. Recouvrez de yaourt demi-écrémé et garnissez à l'aide du granola et du reste de la pomme.



2x

Gaufres d'épeautre, fromage vieux et fromage blanc à la mangue

| Ingrédients pour 1 petit déjeuner | 2P | 4P |
|--|-----|-----|
| Gaufres d'épeautre (1) (20) (25) | 4 | 8 |
| Fromage vieux (tranches) (7) | 2 | 4 |
| Mangue | ½ | 1 |
| Fromage blanc demi-écrémé (g) (7) (15) | 200 | 400 |

Allergènes 1) Gluten (7) Lait/lactose. Peut contenir des traces de (15) gluten, (20) soja et (25) sésame.

Valeurs nutritionnelles 293 kcal | 20 g protéines | 25 g glucides | 11 g lipides | dont 7 g saturés | 3 g fibres

1 Garnissez chaque gaufre d'épeautre d'une tranche de fromage vieux.

2 Épluchez la mangue, séparez la chair du noyau et mélangez la mangue et le fromage blanc demi-écrémé dans un bol. Réduisez en purée à l'aide d'un mixeur plongeant jusqu'à obtenir une crème onctueuse.

3 Répartissez la crème de mangue dans des bols, puis servez-les accompagnés des gaufres d'épeautre et du fromage vieux.

Les valeurs nutritionnelles sont indiquées par personne et par portion. Lorsque c'est nécessaire, veuillez 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.



Cake « petit déjeuner » à la banane et aux noix



| Ingrédients pour 1 petit déjeuner | 2P | 4P |
|------------------------------------|------------|-----|
| Bananes | 2 | 4 |
| Œuf plein air (3) | 2 | 4 |
| Noix (g) (8) (19) (22) | 25 | 50 |
| Flocons d'avoine (g) (1) (19) (22) | 50 | 100 |
| Raisins secs (g) (19) (22) | 20 | 40 |
| Cannelle (cc) | 2 | 4 |
| Graines de lin (g) (19) (22) | 10 | 20 |
| Miel (petit pot) | 1 | 2 |
| Sel* | Une pincée | |



* À ajouter vous-même

Ustensiles

Bol, fouet ou mixeur plongeant, petit plat à four ou moule à cake (25 x 10 cm) avec papier de cuisson, pic à brochette

Allergènes

1) Gluten (3) Œufs
8) Noix. Peut contenir des traces de 19) cacahuètes et 22) (autres) noix.

Valeurs nutritionnelles

465 kcal | 14 g protéines | 60 g glucides | 17 g lipides | dont 3 g saturés | 7 g fibres

1 Préchauffez le four à 170 °C.

2 Écrasez les bananes dans un bol. Ajoutez les œufs et mélangez à l'aide d'un fouet ou d'un mixeur plongeant pendant environ 1 minute jusqu'à obtenir une pâte légère.

3 Émiettez ensuite les noix. Ajoutez les noix, les flocons d'avoine, les raisins secs, la cannelle, les graines de lin, la moitié du miel et une pincée de sel à la pâte et mélangez.

4 Versez la pâte dans un petit plat à four ou moule à cake avec du papier de cuisson et faites cuire le cake petit déjeuner au four pendant 25 à 30 minutes jusqu'à ce qu'il présente une couleur dorée. Vérifiez la cuisson du cake en y plantant un pic à brochette. S'il en ressort sec, le cake est prêt. Démoulez le cake et aspergez-le du miel restant.