

PETIT DÉJEUNER 1

CRÊPES DE FARINE COMPLÈTE À LA RICOTTA

Avec des framboises

1 CRÊPES DE FARINE COMPLÈTE À LA RICOTTA
Avec des framboises

2 YAOURT GREC À LA POMME
Avec des raisins secs et des noisettes

3 GAUFRES D'ÉPEAUTRE AU FROMAGE VIEUX
Avec du fromage frais à la mangue



1 Dans un bol, mélangez les **framboises** et ½ cc de **sucre** par personne. Écrasez la moitié des **framboises** à l'aide d'une fourchette.

2 Dans un bol, battez les **œufs** et le reste de sucre à l'aide d'un fouet. Incorporez ensuite la moitié du **lait** et le **mélange pour crêpes à la farine complète**. Mélangez le tout avec le reste de **lait** et la **ricotta**.

3 Chauffez le beurre dans la poêle à feu moyen-vif. Une fois la poêle bien chaude, faites cuire 3 petites crêpes par personne.

4 Servez les **crêpes à la ricotta** sur les assiettes et versez le **mélange aux framboises** par-dessus.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Framboises (g) *	125	250
Œuf de poule élevée en plein air (pc) 3) *	2	4
Mélange pour crêpes à la farine complète (g) 1) 27)	100	200
Ricotta (g) 7) *	160	320
Lait (ml) 7) 15) 20) *	100	200
*À ajouter vous-même		
Sucre* (cs)	4	8
Beurre* (cs)	1	2

* Conserver au réfrigérateur

USTENSILES

Bol, fouet et poêle.

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2050 / 490	641 / 153
Lipides (g)	19	6
Dont saturés (g)	10,0	3,1
Glucides (g)	58	18
Dont sucres (g)	29,3	9,2
Fibres (g)	6	2
Protéines (g)	22	7
Sel (g)	1,3	0,4

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 15) Gluten 20) Soja 27) Lupin

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 !

YAOURT GREC À LA POMME

Avec des raisins secs et des noisettes



1 Versez le **yaourt grec** dans les bols. Détaillez la **pomme** et versez les dés sur le **yaourt**. Garnissez avec les **raisins secs** jaunes et les **noisettes**.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Yaourt grec (ml) 7) 15) 20) *	350	700
Pomme (pc)	2	4
Raisins secs (g) 12) 19) 22) 25)	35	75
Noisettes (g) 8) 19) 22) 25)	50	100

*À ajouter vous-même | *Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2029 / 485	516 / 123
Lipides (g)	26	
Dont saturés (g)	6,5	1,7
Glucides (g)	46	12
Dont sucres (g)	41,1	10,5
Fibres (g)	7	2
Protéines (g)	13	3
Sel (g)	0,4	0,1

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose 8) Noix 12) Sulfités

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

20) Soja 22) Noix 25) Sésame

GAUFRES À L'ÉPEAUTRE AU FROMAGE VIEUX

Avec du fromage blanc à la mangue



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

2 Pelez la **mangue**, retirez le noyau, découpez la chair et mélangez-la au **fromage blanc** dans un bol. Réduisez le tout à l'aide du mixeur plongeant.

3 Versez le **fromage blanc** dans les bols et accompagnez-le des **gaufres** d'épeautre au **vieux fromage**.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Gaufres d'épeautre (pc) 1) 20) 21) 25)	4	8
Fromage vieux (tranches) 7) *	2	4
Mangue (pc)	½	1
Fromage blanc maigre (g) 7) 15) 20) *	250	500

*À ajouter vous-même | *Conserver au réfrigérateur

USTENSILES

Bol et mixeur plongeant

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1335 / 319	588 / 141
Lipides (g)	10	4
Dont saturés (g)	9,9	4,4
Glucides (g)	31	14
Dont sucres (g)	13,3	5,9
Fibres (g)	3	1
Protéines (g)	23	10
Sel (g)	0,7	0,3

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 15) Gluten 20) Soja 21) Lait/lactose 25) Sésame