

PETIT DÉJEUNER 1

CRUMBLE À LA POMME ET AU MUESLI

Avec du yaourt demi-écrémé

1 CRUMBLE À LA POMME ET AU MUESLI
Avec du yaourt demi-écrémé

2 SMOOTHIE BANANE-MANGUE-ANANAS
Avec du yaourt grec et des graines de tournesol

3 GALETTES D'ÉPEAUTRE AU BEURRE DE CACAHUËTES
Et galettes au Gouda Mi-Vieux et au concombre



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** .

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Pomme (pc)	2	4
Cannelle (sachet)	½	1
Miel (petit pot)	1	2
Muesli (g) 1) 8) 12) 19) 22) 25)	100	200
Yaourt demi-écrémé (ml) 7) 15) 20) *	250	500
À ajouter vous-même		
Beurre (cs)	½	1

* Conserver au réfrigérateur

USTENSILES

Bol et plat à four.

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1715 / 410	440 / 105
Lipides (g)	6	2
Dont saturés (g)	1,5	0,4
Glucides (g)	75	19
Dont sucres (g)	49,6	12,7
Fibres (g)	7	2
Protéines (g)	9	2
Sel (g)	0,1	0,0

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 8) Fruits à coque 12) Sulfites

Peut contenir des traces de : 15) Gluten 19) Arachide 20) Soja
22) Fruits à coque 25) Sésame

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

SMOOTHIE BANANE-MANGUE-ANANAS

Avec du yaourt grec et des graines de tournesol



1 Pelez les **bananes** et coupez-les en morceaux. Mettez les **épinards**, les **bananes**, le **yaourt grec** et $\frac{2}{3}$ de la **pâte mangue-ananas** dans un blender ou un bol profond. Mixez jusqu'à obtenir un smoothie épais.

2 Versez le smoothie dans les bols. Garnissez avec le reste de **pâte mangue-ananas** et les **graines de tournesol**.

★CONSEIL : Si vous êtes pressé le matin, préparez le smoothie la veille en y ajoutant de l'eau. Versez-le dans un gobelet refermable, conservez-le au réfrigérateur et emportez-le pour le déguster en route !

INGRÉDIENTS

POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Banane (pc)	1	2
Épinards (g) *	50	100
Yaourt grec (ml) 7) *	250	500
Pâte mangue-ananas (cs) *	3	6
Graines de tournesol (g) 19) 22) 25)	20	40

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1613 / 386	485 / 116
Lipides (g)	19	6
Dont saturés (g)	8,5	2,6
Glucides (g)	41	12
Dont sucres (g)	33,0	9,9
Fibres (g)	3	1
Protéines (g)	10	3
Sel (g)	0,3	0,1

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Fruits à coque 25) Sésame

GALETTES D'ÉPEAUTRE AU BEURRE DE CACAHUÈTES

Et galettes au Gouda Mi-Vieux et au concombre



1 Taillez le **concombre** en rondelles. Tartinez 1 **galette d'épeautre** par personne de **beurre de cacahuètes**. Garnissez les 2 autres avec le **gouda** et les rondelles de **concombre**.

2 Servez les **galettes d'épeautre** à table.

INGRÉDIENTS

POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Concombre (pc)	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{2}$
Galette d'épeautre (pc) 1) 20) 21) 25)	6	12
Beurre de cacahuètes (petit pot) 5) 22)	2	4
Gouda Mi-Vieux (tranches) 7) *	4	8

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1630 / 390	1298 / 311
Lipides (g)	26	21
Dont saturés (g)	12,9	10,3
Glucides (g)	18	14
Dont sucres (g)	1,8	1,5
Fibres (g)	3	3
Protéines (g)	19	15
Sel (g)	0,8	0,7

ALLERGÈNES

1) Gluten 5) Arachide 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 20) Soja 21) Lait/lactose 22) Fruits à coque 25) Sésame