

PETIT DÉJEUNER 1

CRÊPES DE BANANES

À la cannelle et au miel

1 CRÊPES DE BANANES

À la cannelle et au miel

2 YAOURT ENTIER À LA POMME

Avec un mélange noix-canneberges

3 SANDWICH DE GAUFRES D'ÉPEAUTRE

À l'avocat, au fromage mi-vieux et au cresson

EN PLUS

- Jus ananas-melon-mangue-fruit de la passion



- 1 Dans un bol, écrasez les **bananes** à la fourchette.
- 2 Ajoutez les **œufs**, la moitié des **graines de lin** et une pincée de sel, puis remuez à la fourchette pour obtenir une pâte.
- 3 Faites chauffer $\frac{1}{4}$ du beurre dans la poêle et faites-y dorer $\frac{1}{4}$ de la pâte des deux côtés pour obtenir une petite crêpe. Répétez l'opération avec le reste de pâte.
- 4 Pendant ce temps, pressez le jus des **oranges**.
- 5 Servez les **crêpes** sur les assiettes, nappez de **miel** et parsemez de **cannelle** et du reste de **graines de lin**. Servez le tout avec le **jus d'orange**.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Bananes (pc)	2	4
Œuf plein air (pc) *	4	8
Graines de lin (g) 19) 22) 25)	30	60
Oranges à jus (pc)	6	12
Miel (petit pot)	1	2
Cannelle (cc)	1	2
Sel*	Une pincée	
Beurre* (cs)	2	4

* À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

USTENSILES

Bol et poêle.

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2314 / 553	544 / 130
Lipides (g)	26	6
Dont saturés (g)	11,6	2,7
Glucides (g)	56	13
Dont sucres (g)	45,1	10,6
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	18	4
Sel (g)	0,6	0,1

ALLERGÈNES

3) Œufs

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix 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.

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

YAOURT ENTIER À LA POMME

Avec un mélange noix-canneberges



1 Taillez la **pomme** (Elstar) et la **poire** (Conférence) en quartiers et retirez le trognon. Découpez la moitié de la **pomme** en petits morceaux et l'autre en fines tranches. Coupez la **poire** en petits morceaux.

2 Dans un bol, mélangez les morceaux de **pomme** et de **poire** au **yaourt entier**. Garnissez avec les tranches de **pomme**, puis parsemez de **noix** et de **canneberges**.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Pomme Elstar (pc)	2	4
Poire Conférence (pc)	1	2
Yaourt entier (ml) 7) 15) 20) *	400	800
Mélange noix-canneberges (g) 8) 19) 22) 25)	60	120

*À ajouter vous-même | *Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1618 / 387	376 / 90
Lipides (g)	17	4
Dont saturés (g)	4,8	1
Glucides (g)	44	10
Dont sucres (g)	36,8	9
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	10	2
Sel (g)	0,2	0

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose 8) Noix

Peut contenir des traces de : 15) Gluten 19) Cacahuètes 20) Soja 22) (Autres) noix 25) Sésame

SANDWICH DE GAUFRES D'ÉPEAUTRE

À l'avocat, au fromage mi-vieux et au cresson



1 Coupez l'**avocat** par le milieu, retirez le noyau et disposez la chair sur les **gaufres d'épeautre**.

2 Garnissez deux **gaufres d'épeautre** par personne avec le **fromage mi-vieux** et la moitié du **cresson**.

3 À la façon d'un sandwich, disposez la troisième **gaufre d'épeautre** sur une des **gaufres** garnies et parsemez avec le reste de **cresson**.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Avocat (pc)	½	1
Gaufres à l'ancienne à l'épeautre et au quinoa (pc) 1) 20) 25)	6	12
Fromage mi-vieux (tranche) 7) *	2	4
Cresson (cs) 20) 23) 24) *	2	4
Poivre et sel	Selon le goût	

*À ajouter vous-même | *Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1448 / 346	1591 / 380
Lipides (g)	17	19
Dont saturés (g)	11,3	12,4
Glucides (g)	28	31
Dont sucres (g)	1,0	1,1
Fibres (g)	4	4
Protéines (g)	18	20
Sel (g)	0,7	0,8

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 20) Soja 23) Céleri 24) Moutarde 25) Sésame