

Aux pommes et aux raisins secs



1

PANCAKES AMÉRICAINS

Aux pommes et aux raisins secs

2

FROMAGE BLANC AU MELON ET AU MUESLI

Avec de la noix de coco râpée

3

SMOOTHIE BANANE-MANGUE-ANANAS

Avec du yaourt grec et des graines de tournesol

EN PLUS

- Jus orange-melon-mangue-fruit de la passion
- Jus d'orange

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

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 35 | 2017

INGRÉDIENTS**POUR 1 PETIT DÉJEUNER**

	2P	4P
Mix pour crêpes American Pancakes (g) 1) 27)	200	400
Lait (ml) 7) *	200	400
Œuf plein air (pc) 3) *	2	4
Raisins secs (g) 19) 22)	30	60
Pomme (Braeburn) (pc)	1	2
Miel (petit pot)	1	2
Cannelle (cc)	½	1
Beurre* (cs)	1	2

*À ajouter vous-même | *Conserver au réfrigérateur

USTENSILES

Bol et poêle

VALEURS NUTRITIONNELLES

	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2653 / 634	747 / 179
Lipides (g)	13	4
Dont saturés (g)	6,9	1,9
Glucides (g)	106	30
Dont sucres (g)	40,1	11,3
Fibres (g)	2	1
Protéines (g)	20	6
Sel (g)	1,6	0,5

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix 27) Lupin

1 Dans un bol, mélangez le **mix pour crêpes** et $\frac{2}{3}$ du **lait**. En remuant, ajoutez les **œufs**, le reste de **lait** et les **raisins secs**. Laissez reposer 3 minutes.

2 À feu moyen, faites fondre $\frac{1}{2}$ cs de beurre par personne dans une poêle et préparez 3 petites crêpes par personne à la fois. Répétez cette opération jusqu'à épuiser la pâte. Remuez la pâte sans cesse, sinon les **raisins secs** se logeront au fond du bol.

3 Coupez la **pomme** en quatre, retirez le trognon et taillez le fruit en quartiers très fins. Alternez les couches de crêpes et de tranches de **pomme** en terminant par ces dernières. Arrosez de 1 cc de **miel** par personne et saupoudrez d'une pincée de **cannelle**.

FROMAGE BLANC AU MELON

Avec du muesli et de la noix de coco râpée



1 Découpez le **melon** en quartiers, retirez la peau et les pépins, puis taillez la chair en petits morceaux.

2 Versez le **fromage blanc** dans des assiettes creuses. Disposez-y le **melon** et le **muesli**, puis saupoudrez de **noix de coco**.

★ CONSEIL

Vous êtes pressé le matin ? Découpez le melon en morceaux la veille et conservez-le au réfrigérateur.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Melon cantaloup (pc)	½	1
Fromage blanc demi-écrémé (ml) 7) 15) 20) *	250	500
Muesli (g) 1) 8) 12) 19) 22)	50	100
Noix de coco râpée (g) 19) 22) 25)	10	20

*À ajouter vous-même | *Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1238 / 296	406 / 97
Lipides (g)	11	4
Dont saturés (g)	6,6	2,2
Glucides (g)	29	10
Dont sucres (g)	19,9	6,5
Fibres (g)	3	1
Protéines (g)	13	4
Sel (g)	0,2	0,1

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 8) Noix 12) Sulfites

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

SMOOTHIE BANANE-MANGUE-ANANAS

Avec du yaourt grec et des graines de tournesol



1 Pelez la **banane** et coupez-la en morceaux. Mettez les **épinards**, la **banane**, le **yaourt grec** et $\frac{2}{3}$ de la **pâte mangue-ananas** dans un blender ou un bol profond avec mixeur plongeant. 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)	2	4
Épinards (g) 23) *	50	100
Yaourt grec (ml) 7) 19) 22) *	250	500
Pâte mangue-ananas (cs) *	3	6
Graines de tournesol (g) 19) 22)	25	50

*À ajouter vous-même | *Conserver au réfrigérateur

USTENSILES

Blender ou mixeur plongeant avec bol profond

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1453 / 343	454 / 109
Lipides (g)	18	6
Dont saturés (g)	6,6	2,1
Glucides (g)	39	12
Dont sucres (g)	30,2	9,6
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	9	3
Sel (g)	0,2	0,1

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose

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

23) Céleri