



YAOURT GREC AU MIEL

Avec du citron, des amandes et du thym frais



 Très facile

 Total : **10-12** min.

 À manger dans les **5** jours

Le miel et le yaourt grec constituent la base du dessert grec classique « yiaourti me meli ». Dans cette variante, vous allez ajouter du jus de citron pour la fraîcheur et des amandes dorées pour le croquant.



Citron



Thym frais ✨



Amandes effilées



Miel



Yaourt grec ✨

DÉLICIEUX — DESSERT

YAOURT GREC AU MIEL

USTENSILES

Râpe fine et poêle.



1 Prélevez le zeste du **citron** à l'aide de la râpe fine et pressez le jus. Détachez les feuilles de **thym** des brins et ciselez-les.

2 Faites chauffer le beurre dans la poêle et faites-y dorer les amandes effilées 2 à 3 minutes à feu moyen-vif. Baissez le feu sur doux et ajoutez le **miel**. Laissez le **miel** fondre, puis ajoutez 1/2 cs de **jus de citron** par personne. Laissez mijoter 2 à 4 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait un peu réduit.

3 Hors du feu, incorporez le **thym** à la sauce au miel et aux amandes. Versez le **yaourt grec** dans les bols et arrosez avec la **sauce**. Saupoudrez de **zeste de citron** à votre guise.

INGRÉDIENTS	2P	4P	VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Citron (pc)	½	1	Énergie (kJ/kcal)	1770/423	708/169
Thym frais (brins) 23) *	5	10	Lipides (g)	27	11
Amandes effilées (g) 8) 19) 22) 25)	15	30	Dont saturés (g)	15,3	6,1
Miel (petit pot)	2	4	Glucides (g)	31	12
Yaourt grec (ml) 7) 15) 20) *	400	800	Dont sucres (g)	30,1	12,0
Beurre* (cs)	½	1	Fibres (g)	1	0
			Protéines (g)	11	4
			Sel (g)	0,2	0,1

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose 8) (Autres) noix

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

20) Soja 22) (Autres) noix 23) Céleri 25) Sésame

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