

PETIT DÉJEUNER 1
CRÊPES COMPLÈTES À LA RICOTTA

Avec une sauce aux framboises

1x

1 CRÊPES COMPLÈTES À LA RICOTTA
Avec une sauce aux framboises

2 YAOURT DEMI-ÉCRÉMÉ À LA POIRE
Au kiwi et au muesli

3 GAUFRES D'ÉPEAUTRE À L'AVOCAT
Avec de la tomate et du fromage vieux

EN PLUS

- Oranges à jus



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

2 Dans l'autre bol, battez les **œufs** et le reste de sucre à l'aide d'un fouet. Incorporez ensuite la moitié du **lait** et 50 g de **mélange pour crêpes à la farine complète** par personne. Mélangez le tout avec le reste de **lait** et la **ricotta**.

3 Faites chauffer le beurre dans la poêle à feu moyen-vif. Une fois la poêle bien chaude, faites-y 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 plein air (pc) 3) *	2	4
Mélange pour crêpes à la farine complète (g) 1) 27)	100	200
Ricotta (g) 7) *	160	320
Lait demi-écrémé (ml) 7) 15) 20) *	100	200
À ajouter vous-même*		
Sucre (cs)	4	8
Beurre (cs)	1	2

*Conserver au réfrigérateur

USTENSILES

Passoire, 2 bols, fouet et poêle

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION POUR 100 G

	2050 / 490	641 / 153
Énergie (kJ/kcal)		
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 DEMI-ÉCRÉMÉ À LA POIRE

Au kiwi et au muesli



1 Épluchez le **kiwi** et coupez-le en morceaux. Retirez le trognon de la **poire** et détaillez la chair.

2 Versez le **yaourt demi-écrémé** dans les bols et ajoutez le **kiwi**.

3 Servez la **poire** et le **muesli** sur le **yaourt**.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Kiwi vert (pc)	1	2
Poire Conférence (pc)	1	2
Yaourt demi-écrémé (ml) 7) 15) 20)	250	500
Muesli (g) 1) 8) 12) 19) 22) 25)	90	180

*À ajouter vous-même |*Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	962 / 230	563 / 135
Lipides (g)	6	4
Dont saturés (g)	1,8	1,1
Glucides (g)	34	20
Dont sucres (g)	17,0	9,9
Fibres (g)	3	2
Protéines (g)	10	6
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) Noix 25) Sésame

GAUFRES D'ÉPEAUTRE À L'AVOCAT

Avec de la tomate et du fromage vieux



1 Coupez l'**avocat** par le milieu, dénoyautez-le, puis évidez-le à la cuillère.

2 Tartinez-le ensuite sur les **gaufres d'épeautre**. Taillez la **tomate prune** en tranches et disposez-les sur l'**avocat**.

3 Garnissez les **gaufres** avec le **fromage vieux**. Salez et poivrez.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Avocat (pc)	1	2
Gaufres à l'épeautre (pc) 1) 20) 25)	6	12
Tomate prune (pc) *	2	4
Fromage vieux (g) 7) *	50	100

À ajouter vous-même*

Poivre Selon le goût

*À ajouter vous-même |*Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1510 / 432	616 / 176
Lipides (g)	26	11
Dont saturés (g)	8,0	3,3
Glucides (g)	32	13
Dont sucres (g)	5,3	2,2
Fibres (g)	9	4
Protéines (g)	14	6
Sel (g)	0,4	0,2

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 20) Soja 25) Sésame