

CRÊPES

Aux pommes et aux raisins secs



1

CRÊPES

Aux pommes et aux raisins secs

2

MÉLANGE DE YAOURTS

À la mandarine et au muesli

3

CRACKERS AU JAMBON

Mais aussi au fromage vieux et à la confiture

1 Dans le 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 dans la poêle et préparez des crêpes fines. Répétez cette opération jusqu'à épuisement de la pâte. Remuez la pâte sans cesse, de sorte que les **raisins secs** ne coulent pas au fond du bol.

3 Taillez la **pomme** en quartiers, retirez le trognon et coupez le fruit en tranches très fines. 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**.

INGRÉDIENTS

POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Mix pour crêpes à la farine complète (g) 1) 27)	200	400
Lait (ml) 7) 15) 20) *	500	1000
Œuf de poule élevée en plein air (pc) 3) *	2	4
Raisins secs (g) 19) 22) 25)	30	60
Pomme (pc)	1	2
Miel (petit pot)	1	2
Cannelle (cc)	$\frac{1}{2}$	1

À ajouter vous-même

Beurre (cs)	1	2
-------------	---	---

* Conserver au réfrigérateur

USTENSILES

Bol et poêle

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3033 / 725	597 / 143
Lipides (g)	22	4
Dont saturés (g)	11,0	2,2
Glucides (g)	103	20
Dont sucres (g)	43,6	8,6
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	31	6
Sel (g)	2,0	0,4

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 7) Lait/lactose

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

20) Soja 22) (Autres) noix 25) Sésame 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 !

MÉLANGE DE YAOURTS

À la mandarine et au muesli



1 Mélangez le **yaourt grec** au **yaourt demi-écrémé** dans les bols.

2 Épluchez la **mandarine** et coupez-la éventuellement en morceaux. Disposez le **muesli** et la **mandarine** dans les bols.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Yaourt grec (ml) 7) 19) 22) *	250	500
Yaourt demi-écrémé (ml) 7) 15) 20) *	150	300
Mandarine (pc)	2	4
Muesli (g) 1) 8) 12) 19) 22) 25)	60	120

*À ajouter vous-même | *Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1381 / 330	484 / 116
Lipides (g)	16	6
Dont saturés (g)	9,2	3,2
Glucides (g)	32	11
Dont sucres (g)	19,9	7,0
Fibres (g)	2	1
Protéines (g)	12	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) Noix 25) Sésame

CRACKERS AU JAMBON

Au fromage vieux et à la confiture



1 Par personne, garnissez 1 **cracker** de **fromage**, 1 de **jambon** et 1 de **confiture**.

2 Servez les **crackers** sur les assiettes.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Crackers à l'épeautre (pc) 1) 21) 25)	6	12
Fromage vieux (tranches) 7) *	2	4
Jambon (tranches) 7) 15) *	2	4
Pâte aux baies et à la fraise (petit pot)	½	1

*À ajouter vous-même | *Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1293 / 309
Lipides (g)	13
Dont saturés (g)	6,5
Glucides (g)	28
Dont sucres (g)	4,7
Fibres (g)	5
Protéines (g)	16
Sel (g)	0,9

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 15) Gluten 21) Lait/lactose

25) Sésame