



BREAKFAST BOX
BONJOUR !

1 CRÊPES À LA BANANE ET AU YAOURT
Avec du kiwi et de la pâte aux baies et à la fraise

2 YAOURT BULGARE À LA POIRE
Avec des abricots secs

3 CRACKERS AU FROMAGE AUX FINES HERBES ET AU JAMBON
Avec de la mâche

EN PLUS

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 40 | 2017



PETIT DÉJEUNER 1

1x

CRÊPES À LA BANANE ET AU YAOURT

Avec du kiwi et de la pâte aux baies et à la fraise



1 Écrasez les **bananes** dans un bol à l'aide d'une fourchette. Épluchez le **kiwi** et taillez-le en tranches.

2 Ajoutez au bol 1 cc de **yaourt entier** par personne, les **œufs**, les **graines de chanvre**, la levure, la farine et une pincée de sel, puis mélangez jusqu'à obtenir une pâte.

3 Faites chauffer le beurre dans la poêle. Versez deux cuillérées de pâte dans la poêle et faites dorer les deux petites crêpes des deux côtés.

4 Servez les crêpes sur les assiettes et tartinez-les d'un peu de **pâte aux baies et à la fraise**. Garnissez avec le **kiwi** et accompagnez du reste de **yaourt**.

Banane (pc)	2	4
Kiwi (pc)	2	4
Yaourt entier (ml) 7) 15) 20) *	200	400
Œuf plein air (pc) 3) *	2	4
Graines de chanvre (g) 19) 22) 25)	30	60
Pâte aux baies et à la fraise (petit pot)	1	2
Levure* (cc)	1	2
Farine* (g)	50	100
Beurre* (cs)	1	2
Sel*		Pincée

USTENSILES

Bol et poêle

Énergie (kJ/kcal)	1770 / 432	421 / 101
Lipides (g)	12	3
Dont saturés (g)	3,3	0,8
Glucides (g)	60	14
Dont sucres (g)	50,2	12,0
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	11	3
Sel (g)	0,2	0,0

ALLERGÈNES

3) Œufs 7) Lait/lactose

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

20) Soja 22) Noix 25) Sésame

YAOURT BULGARE À LA POIRE

Avec des abricots secs



1 Épluchez la **poire** (Doyenné du Comice) en quartiers, retirez le trognon et taillez la chair en petits morceaux. Détaillez les **abricots secs**.

2 Versez le **yaourt bulgare** dans les bols. Garnissez avec les morceaux de **poire** et d'**abricots secs**. Parsemez le tout de **pistaches**.

Poire Doyenné du Comice (pc)	1	2
Abricots secs (g)	50	100
Yaourt bulgare (ml) 7) 15) 20) *	250	500
Pistaches (g) 8) 19) 22) 25)	20	40

À ajouter vous-même | Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1448 / 346	486 / 116
Lipides (g)	15	5
Dont saturés (g)	6,7	2,2
Glucides (g)	38	13
Dont sucres (g)	36,5	12,2
Fibres (g)	5	2
Protéines (g)	12	4
Sel (g)	0,3	0,1

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose 8) Noix

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

20) Soja 22) Noix 25) Sésame

CRACKERS AU FROMAGE AUX FINES HERBES ET AU JAMBON

Avec de la mâche



1 Disposez une tranche de **jambon** sur **3 crackers** par personne.

2 Couvrez de **mâche** et parsemez de dés de **fromage aux fines herbes**.

★ CONSEIL

Si vous avez du miel — et du temps —, préparez une vinaigrette à partir de 1 cc de miel par personne et 2 cc d'huile d'olive par personne, du sel et du poivre, et enduisez-en le jambon.

Crackers riches en fibres (pc) 1) 11)	6	12
Jambon (tranches) 7) 15) *	6	12
Mâche (g) 23) *	10	20
Dés de fromage aux fines herbes (g) 7) *	25	50

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	874 / 209	940 / 225
Lipides (g)	7	8
Dont saturés (g)	3,5	3,8
Glucides (g)	17	18
Dont sucres (g)	0,6	0,6
Fibres (g)	9	10
Protéines (g)	18	19
Sel (g)	0,8	0,9

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 11) Sésame

Peut contenir des traces de : 15) Gluten 23) Céleri