

PETIT DÉJEUNER 1
CRÊPES DE BANANES

Avec de la cannelle et du miel

1 CRÊPES DE BANANES
Avec de la cannelle et du miel2 CROISSANT AU FROMAGE
Avec des œufs durs et du cresson3 BISCOTTES
MULTICÉRÉALES À LA
RICOTTA
Au concombre et aux amandes
salées

- 1 Dans un bol, écrasez les **bananes** à la fourchette.
- 2 Ajoutez les **œufs**, la moitié des **graines de lin** et une pincée de sel, puis remuez à la fourchette pour obtenir une pâte homogène.
- 3 Faites chauffer ¼ du beurre dans la poêle et faites dorer ¼ de la **pâte** des deux côtés pour obtenir une petite crêpe. Répétez l'opération avec le reste de pâte.
- 4 Pendant ce temps, pressez les **oranges**.
- 5 Servez les **crêpes** sur les assiettes, versez le **miel** par-dessus et parsemez de **cannelle** et du reste de **graines de lin**. Servez le tout avec le **jus d'orange**.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Bananes (pc)	2	4
Œuf de poule élevée en plein air (pc) 3) *	4	8
Graines de lin (g) 19) 22) 25)	30	60
Oranges à jus (pc)	6	12
Miel (petit pot)	1	2
Cannelle (cc)	1	2
À ajouter vous-même		
Sel		Une pincée
Beurre (cs)	2	4

* Conserver au réfrigérateur

USTENSILES

Bol et poêle

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2443 / 584	567 / 136
Lipides (g)	30	7
Dont saturés (g)	12,1	2,8
Glucides (g)	52	12
Dont sucres (g)	43,6	10,1
Fibres (g)	11	3
Protéines (g)	19	5
Sel (g)	0,3	0,1

ALLERGÈNES

3) Œuf

Peut contenir des traces de : 19) Arachide 22) Fruits à coque

25) Sésame

Les valeurs nutritionnelles sont indiquées par personne et par portion. Lorsque c'est nécessaire, veuillez 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.

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

CROISSANT AU FROMAGE

Avec des œufs durs et du cresson



1 Préchauffez le four à 210 degrés.

2 Versez de l'eau à hauteur des **œufs** dans la petite casserole. À couvert, portez à ébullition et faites-les cuire 6 minutes. Plongez-les ensuite dans l'eau froide.

3 Enfourez les **croissants** 8 minutes. Écalez les **œufs** et coupez-les en tranches.

4 Coupez les **croissants** en deux et tartinez-les de beurre. Garnissez-les avec le **Gouda**, les **œufs** et le **cresson**.

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 6) Soja 7) Lait/lactose
11) Sésame
Peut contenir des traces de : 22) Fruits à coque

INGRÉDIENTS

POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Œuf de poule élevée en plein air (pc) 3) *	2	4
Croissant multicéréales (pc) 1) 3) 6) 7) 11) 22) 27)	2	4
Gouda en tranches (pc) 7) *	2	4
Cresson (cs)	1	2
À ajouter vous-même		
Beurre (cs)	1	2

* conserver au réfrigérateur

USTENSILES

Casserole et couvercle

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2138 / 511	1332 / 318
Lipides (g)	37	23
Dont saturés (g)	18,2	11,3
Glucides (g)	24	15
Dont sucres (g)	2,5	1,6
Fibres (g)	2	1
Protéines (g)	20	13
Sel (g)	1,3	0,8

BISCOTTES MULTICÉRÉALES À LA RICOTTA

Au concombre et aux amandes salées



1 Coupez le **concombre** en rondelles et concassez les **amandes** salées.

2 Tartinez la **ricotta** sur les biscottes.

3 Garnissez ensuite avec les rondelles de **concombre** et les **amandes**. Salez et poivrez.

INGRÉDIENTS

POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Concombre (pc)	¼	½
Amandes salées (g) 5) 8) 25)	50	100
Ricotta (g) 7) *	100	200
Biscotte multicéréales (pc) 1) 3) 6) 7) 11) 13)	4	8
À ajouter vous-même		
Sel et poivre		Au goût

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES

	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1611 / 385	1056 / 252
Lipides (g)	25	16
Dont saturés (g)	4,0	2,6
Glucides (g)	24	16
Dont sucres (g)	7,1	4,7
Fibres (g)	5	3
Protéines (g)	16	10
Sel (g)	0,6	0,4

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 3) Œuf 5) Arachide 6) Soja
7) Lait/lactose 8) Fruits à coque 11) Sésame 13) Lupin
Peut contenir des traces de : 25) Sésame