

PETIT DÉJEUNER 1
CRÊPES DE BANANES

À la cannelle et au miel

1 CRÊPES DE BANANES
À la cannelle et au miel2 FROMAGE BLANC ENTIER
AUX FRUITS ORANGE
Avec des pistaches et des dattes3 CRACKERS AU CHÈVRE
Avec de l'avocat et cresson de
luzerne

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.

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 le **jus des 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)	2314 / 553	544 / 130
Lipides (g)	26	6
Dont saturés (g)	11,6	2,7
Glucides (g)	56	13
Dont sucres (g)	45,1	10,6
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	18	4
Sel (g)	0,6	0,1

ALLERGÈNES

3) Œufs

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix 25) Sésame

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 !

FROMAGE BLANC ENTIER AUX FRUITS ORANGE

Avec des pistaches et des dattes



1 Versez le **fromage blanc** dans les bols.

2 Pelez l'**orange** et la **mandarine**, puis détachez les quartiers.

3 Disposez les **fruits** sur le **fromage blanc**. Garnissez avec les **pistaches** et les **morceaux de dattes**.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Fromage blanc entier (ml) 7) 15) 20) *	250	500
Orange (pc)	1	2
Mandarine (pc)	2	4
Pistaches (g) 8) 19) 22) 25)	20	40
Morceaux de dattes (g) 19) 22)	25	50

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1180 / 282	527 / 126
Lipides (g)	16	7
Dont saturés (g)	7,6	3,4
Glucides (g)	21	9
Dont sucres (g)	12,3	5,5
Fibres (g)	3	1
Protéines (g)	12	5
Sel (g)	0,1	0,0

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose 8) Noix

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

20) Soja 22) (Autres) noix 25) Sésame

CRACKERS AU CHÈVRE

Avec de l'avocat et cresson de luzerne



1 Tartinez les **crackers** avec le **chèvre frais**.

2 Coupez l'**avocat** par le milieu, retirez le noyau et détaillez la chair. Disposez ensuite les dés d'**avocat** sur le **chèvre**.

3 Parsemez les **crackers** du **cresson de luzerne**, puis salez et poivrez.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Crackers rustiques (pc) 1)	6	12
Chèvre frais (g) 7) *	50	100
Avocat (pc)	1	2
Cresson de Luzerne (cs) *	3	6
À ajouter vous-même		
Poivre et sel		Au goût

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1431 / 342	1052 / 251
Lipides (g)	18	13
Dont saturés (g)	5,2	3,8
Glucides (g)	29	21
Dont sucres (g)	2,3	1,7
Fibres (g)	12	9
Protéines (g)	9	7
Sel (g)	0,8	0,6

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose