

PETIT DÉJEUNER 1

PAIN PERDU DE CRAQUELIN

Avec un smoothie onctueux à la banane

1 PAIN PERDU DE CRAQUELIN
Avec un smoothie onctueux à la banane

2 YAOURT BULGARE À LA POIRE
Avec des pistaches et des abricots secs

3 BISCOTTE MULTICÉRÉALES À L'AVOCAT
Avec du fromage au cumin et du cresson



1 Battez les **œufs** à la fourchette dans le bol. Ajoutez $\frac{1}{3}$ du **lait**. Coupez le **craquelin** en deux à l'horizontale et recouvrez-le de **mélange aux œufs**.

2 Faites fondre le beurre dans la poêle et faites-y cuire le **craquelin** 2 à 3 minutes de chaque côté.

3 Pendant ce temps, préparez le smoothie. Pelez la **banane**. Mélangez la **banane**, le **yaourt entier** et le reste de **lait** dans un blender ou un bol profond avec mixeur plongeant et mixez jusqu'à obtenir un smoothie onctueux. Servez un **craquelin** par assiette et accompagnez-le du **smoothie à la banane**.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Œuf de poule élevée en plein air (pc) 3) *	1	2
Lait demi-écrémé (ml) 7) 15) 20) *	300	600
Craquelin (pc) 1) 3) 7) 13) 20) 22) 25)	2	4
Banane (pc)	2	4
Yaourt entier (ml) 7) 15) 20)	200	400
*À ajouter vous-même		
Beurre* (cs)	1	2

* Conserver au réfrigérateur

USTENSILES

Bol, poêle et blender ou bol profond avec mixeur plongeant

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2502 / 598	487 / 119
Lipides (g)	17	3
Dont saturés (g)	9,8	1,9
Glucides (g)	88	17
Dont sucres (g)	55,3	11,0
Fibres (g)	3	1
Protéines (g)	20	4
Sel (g)	1,0	0,2

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 7) Lait/lactose 13) Lupin
Peut contenir des traces de : 15) Gluten 20) Soja 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 !

YAOURT BULGARE À LA POIRE

Avec des pistaches et des abricots secs



1 Épluchez la **poire**, retirez le trognon et coupez la chair en petits morceaux.

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

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Triomphe de Vienne (pc)	1	2
Abricots secs en dés (g)	50	100
Yaourt bulgare (ml) 7) 15) 20) *	375	750
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)	1377 / 329	462 / 110
Lipides (g)	15	5
Dont saturés (g)	6,8	2,3
Glucides (g)	22	11
Dont sucres (g)	29,6	9,9
Fibres (g)	6	2
Protéines (g)	12	2
Sel (g)	0,3	0,1

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose 8) Noix

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

20) Soja 22) (Autres) noix 25) Sésame

BISCOTTE MULTICÉRÉALES À L'AVOCAT

Avec du fromage au cumin et du cresson



1 Coupez l'**avocat** par le milieu, enlevez le noyau et écrasez la chair à la fourchette.

2 Tartinez les biscottes d'**avocat**, recouvrez d'une tranche de **fromage au cumin** et parsemez de **cresson**.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Avocat (pc)	1	2
Biscotte multicéréales (pc) 1) 3) 6) 7) 11) 13)	4	8
Fromage au cumin (tranches) 7) *	2	4
Cresson (cs) 15) 23) 24)	1	2

*À ajouter vous-même | *Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1653 / 395	1080 / 258
Lipides (g)	31	20
Dont saturés (g)	31	20
Glucides (g)	7,4	4,8
Dont sucres (g)	4,6	3,0
Fibres (g)	5	3
Protéines (g)	13	8
Sel (g)	0,7	0,5

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 6) Soja 7) Lait/lactose 11) Sésame 13) Lupin

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

24) Moutarde