

# PETIT DÉJEUNER 1

## CRÊPES COMPLÈTES À LA RICOTTA

### Avec des framboises

- 1 **CRÊPES DE FARINE COMPLÈTE À LA RICOTTA**  
Avec des framboises
- 2 **YAOURT BULGARE**  
Avec des poires et des pistaches
- 3 **GALETTES D'ÉPEAUTRE À L'AVOCAT**  
Avec de la tomate et du gouda



- 1 Dans le bol, mélangez les **framboises** et ½ cc de sucre par personne. Écrasez la moitié des **framboises** à l'aide d'une fourchette.
- 2 Dans l'autre bol, battez les **œufs** et le reste du sucre à l'aide d'un fouet. Incorporez ensuite la moitié du lait et le **mélange de crêpes** à la farine complète. Mélangez le tout avec le reste du lait et la **ricotta**.
- 3 Faites chauffer le beurre dans la poêle à feu moyen-vif. Une fois la poêle bien chaude, faites cuire 3 petites crêpes par personne.
- 4 Servez les **crêpes à la ricotta** sur les assiettes et versez le **mélange aux framboises** par-dessus.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Framboises (g) *	125	250
Œuf de poule élevée en plein air (pc) 3) *	2	4
Mélange de crêpes à la farine complète (g) 1) 27)	100	200
Ricotta (g) 7) *	160	320
À ajouter vous-même		
Sucre (cs)	4	8
Lait (ml)	100	200
Beurre (cs)	1	2

\* Conserver au réfrigérateur

**USTENSILES**  
2 bols, fouet et poêle

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2077 / 497	644 / 154
Lipides (g)	20	6
Dont saturés (g)	10,1	3,1
Glucides (g)	58	18
Dont sucres (g)	29,1	9,1
Fibres (g)	6	2
Protéines (g)	23	7
Sel (g)	1,3	0,4

#### ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 7) Lait/lactose  
Peut contenir des traces de : 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 !

# YAOURT BULGARE

Avec des poires et des pistaches



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

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Poire (pc) *	1	2
Morceaux d'abricots secs (g) 19) 22)	50	100
Yaourt bulgare (ml) 7) *	800	1000
Pistaches (g) 8) 19) 22) 25)	20	40

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1588 / 380	426 / 102
Lipides (g)	17	5
Dont saturés (g)	8,3	2,2
Glucides (g)	38	10
Dont sucres (g)	32,3	8,7
Fibres (g)	6	2
Protéines (g)	14	4
Sel (g)	0,3	0,1

### ALLERGÈNES

7) Lait/lactose 8) Fruits à coque  
 Peut contenir des traces de : 19) Arachide 22) Fruits à coque  
 25) Sésame

# GALETTES D'ÉPEAUTRE À L'AVOCAT

Avec de la tomate et du gouda



**1** Coupez l'**avocat** en deux, dénoyautez-le, puis sortez-le à l'aide d'une cuillère.

**2** Disposez-le ensuite sur les **galettes d'épeautre**. Coupez la **tomate prune** en tranches et mettez-les sur l'**avocat**.

**3** Garnissez les **galettes** avec le **gouda**. Salez et poivrez.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Avocat (pc)	1	2
Galettes à l'épeautre (pc) 1) 20) 25)	6	12
Tomate prune (pc) *	2	4
Copeaux de gouda affiné (g) 7) *	50	100

À ajouter vous-même

Poivre		Au goût
--------	--	---------

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1485 / 355	681 / 163
Lipides (g)	24	11
Dont saturés (g)	18,5	8,5
Glucides (g)	33	15
Dont sucres (g)	3,5	1,6
Fibres (g)	6	3
Protéines (g)	11	5
Sel (g)	0,6	0,3

### ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose  
 Peut contenir des traces de : 20) Soja 25) Sésame