



BOX PETIT-DÉJ

Bonjour !

1

### Crumble à la pomme et au muesli

Servi avec du yaourt demi-écrémé

2

### Yaourt bulgare à la poire

garni de pistaches et d'abricots secs

3

### Crackers riches en fibres

au fromage vieux, à l'avocat et à la tomate

# Crumble à la pomme et au muesli

servi avec du yaourt demi-écrémé

1X 25 min.



#### Ustensiles

Bol, plat à four

#### Ingrédients pour 1 petit déjeuner

	2P	4P
Pomme (pc)	2	4
Cannelle moulue (cs)		1
Miel (pot)	1	2
Muesli (g 1) 8) 12) 19) 25)	100	200
Yaourt demi-écrémé* (ml) 7)	250	500
<b>À ajouter vous-même</b>		
Beurre (cs)	½	1

\* Conserver au réfrigérateur

#### Valeurs Nutritionnelles

	Par portion	Pour 100g
Énergie (kJ/kcal)	1730 / 414	444 / 106
Lipides total (g)	7	2
Dont saturés (g)	1,8	0,5
Glucidexs (g)	75	19
Dont sucres (g)	53,4	13,7
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	8	2
Sel (g)	0,1	0,0

#### Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/Lactose 8) Fruits à coque 12) Dioxyde de soufre et sulfite

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 25) Graines de sésame

1. Préchauffez le four à 200 degrés. Épluchez la **pomme** et coupez-la en morceaux.
2. Dans le bol, mélangez la pomme, la **cannelle** et la moitié du **miel**.
3. Graissez le plat à four avec du beurre. Répartissez le mélange à la **pomme** dans le plat. Parsemez de **muesli** et enfournez 20 à 25 minutes.
4. Servez le crumble dans les bols avec le **yaourt demi-écrémé** et le reste du **miel**.

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

# Yaourt bulgare à la poire

garni de pistaches et d'abricots secs

2X 20 min.



## Ustensiles

Bol

## Ingrédients pour 1 petit déjeuner

	2P	4P
Poire conférence* (pc)	1	2
Morceaux d'abricots secs (g) 19, 22) 25)	40	80
Yaourt bulgare* (ml) 7)	375	750
Pistaches décortiquées (g) 8) 19) 25)	20	40

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs Nutritionnelles

	Par portion	Pour 100g
Énergie (kJ/kcal)	1079 /258	379 /91
Lipides total (g)	14	5
Dont saturés (g)	6,5	2,3
Glucides (g)	21	7
Dont sucres (g)	16,6	5,8
Fibres (g)	11	4
Protéines (g)	3	1
Sel (g)	0,2	0,1

## Allergènes :

7) Lait/Lactose 8) Fruits à coque

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Fruits à coque 25) Graines de sésame

1. Épluchez la **poire**, retirez le trognon et coupez 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**.

# Crackers riches en fibres

au fromage vieux, à l'avocat et à la tomate

2X 20 min.



## Ustensiles

-

## Ingrédients pour 1 petit déjeuner

	2P	4P
Avocat (pc)	½	1
Tomate prune (pc)	1	2
Crackers (pc) 1) 11) 21)	4	8
Tranches de fromage vieux* (pc) 7)	2	4

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs Nutritionnelles

	Par portion	Pour 100g
Énergie (kJ/kcal)	1069 /256	822 /197
Lipides total (g)	17	13
Dont saturés (g)	7,1	5,4
Glucides (g)	10	8
Dont sucres (g)	2,5	1,9
Fibres (g)	10	8
Protéines (g)	8	6
Sel (g)	0,6	0,5

## Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/Lactose 11) Graines de sésame Peut contenir des traces de : 21) Lait/Lactose

1. Coupez l'**avocat** en deux, retirez le noyau et videz la chair à la cuillère. Coupez la **tomate** en fines rondelles.
2. Tartinez les **crackers d'avocat**, puis placez une tranche de **fromage vieux** et **tomate** par-dessus. Poivrez.