

# PETIT DÉJEUNER 1

## CRÊPES D'AMANDE

Aux myrtilles et au miel

1x

### 1 CRÊPES D'AMANDE

Aux myrtilles et au miel

### 2 YAOURT GREC À LA POIRE

Et muesli à la noix de coco

### 3 CRACKERS À L'AVOCAT

Avec de l'oeuf dur

#### EN PLUS

- Jus ananas-melon-mangue-fruit de la passion

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.

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.

   #HelloFresh

www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be  
SEMAINE 29 | 2017



**1** Battez les **œufs** dans un bol.

**2** Ajoutez la farine, la **farine d'amande**, le **lait demi-écrémé**, les **myrtilles** et une pincée de sel, puis mélangez au fouet jusqu'à obtenir une pâte homogène.

**3** Faites chauffer le beurre dans la poêle et faites-y cuire 1 crêpe par personne.

**4** Servez les crêpes sur les assiettes et arrosez-les de **miel**.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Œuf plein air (pc) 3) *	2	4
Farine d'amande (g) 8) 19) 22)	50	100
Lait demi-écrémé (ml) 7) 15) 20) *	150	300
Myrtilles (g) *	125	250
Miel (petit pot)	1	2
Farine* (g)	50	100
Sel*	Une pincée	
Beurre* (cs)	1	2

\* À ajouter vous-même | \* Conserver au réfrigérateur

#### USTENSILES

Bol, fouet et poêle

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1531 / 366	553 / 132
Lipides (g)	20	7
Dont saturés (g)	3,7	1,3
Glucides (g)	27	10
Dont sucres (g)	24,2	8,7
Fibres (g)	3	1
Protéines (g)	16	6
Sel (g)	0,3	0,1

#### ALLERGÈNES

3) Œufs 7) Lait/lactose 8) Noix

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

20) Soja 22) (Autres) noix

# YAOURT GREC À LA POIRE

Et muesli à la noix de coco



**1** Versez le **yaourt grec** dans les bols.  
Retirez le trognon de la **poire** et détaillez la chair.

**2** Ajoutez le **muesli** et la **poire** dans les bols.

**3** Garnissez de **noix de coco râpée**.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Muesli (g) 1) 8) 12) 19) 22)	90	180
Yaourt grec (ml) 7) 19) 22) *	250	500
Poire (pc)	1	2
Noix de coco râpée (g) 19) 22)	30	60

\*À ajouter vous-même | \*Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1841 / 440	618 / 148
Lipides (g)	24	8
Dont saturés (g)	14,8	5,0
Glucides (g)	48	16
Dont sucres (g)	29,2	9,8
Fibres (g)	8	3
Protéines (g)	9	3
Sel (g)	0,1	0,0

### ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 8) Noix 12) Sulfites

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 20) Soja 22) (Autres) noix

# CRACKERS À L'AVOCAT

Avec de l'œuf dur



**1** Versez de l'eau à hauteur des **œufs** dans la casserole. À couvert, portez à ébullition et faites cuire 6 à 8 minutes. Plongez-les ensuite dans l'eau froide.

**2** Pendant ce temps, pressez les **oranges** et versez le jus dans les verres.

**3** Découpez l'**avocat** par le milieu, retirez le noyau, écrasez la chair et disposez ¼ d'**avocat** sur chaque **cracker**.

**4** Écalez les **œufs**, taillez-les en tranches et disposez-les sur les **crackers**. Salez et poivrez et servez avec le **jus d'orange**.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Œuf plein air (pc) 3) *	4	8
Oranges à jus (pc)	4	8
Avocat (pc)	1	2
Crackers (pc) 1) 11) 21)	6	12
Poivre et sel*	Selon le goût	

\*À ajouter vous-même | \*Conserver au réfrigérateur

### USTENSILES

Casserole avec couvercle

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1602 / 383	534 / 128
Lipides (g)	20	7
Dont saturés (g)	4,5	1,5
Glucides (g)	28	9
Dont sucres (g)	12,9	4,3
Fibres (g)	9	3
Protéines (g)	18	6
Sel (g)	0,8	0,3

### ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 11) Sésame

Peut contenir des traces de : 21) Lait/lactose