

## PETIT DÉJEUNER 1

## CRUMBLE DE POMME

au muesli et aux raisins secs



1

**CRUMBLE DE POMME**  
 au muesli et aux raisins secs

2

**BISCOTTE**  
**MULTICÉRÉALES**  
 à l'avocat et au chèvre

3

**YAOURT DEMI-ÉCRÉMÉ**  
 au kiwi et au granola

## EN PLUS

- Jus ananas-melon-mangue-fruit de la passion
- Smoothie à la fraise
- Poire (Conférence)

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 par les réseaux sociaux.



 #HelloFresh

www.hellofresh.nl  
 www.hellofresh.be

SEMAINE 12 | 2017

**1** Préchauffez le four à 200 degrés. Épluchez la **pomme** (Jonagold), retirez le trognon et coupez le fruit en morceaux.

**2** Dans un bol, mélangez la **pomme** à la **cannelle** et à 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 **muesli** dans les bols et accompagnez-le de yaourt et du reste de miel.

## INGRÉDIENTS

## POUR 1 PETIT DÉJEUNER

	2P	4P
Pomme Jonagold	2	4
Cannelle (sachet)	½	1
Miel (petit pot)	1	2
Muesli (g) 1) 8) 12) 19) 22)	100	200
Yaourt demi-écrémé (ml) 7) 15) 20) *	200	400
Beurre* (cs)	½	1

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

## USTENSILES

Bol et plat à four

## VALEURS

NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1648 / 394	544 / 130
Lipides (g)	9	3
Dont saturés (g)	3,5	1,2
Glucides (g)	66	22
Dont sucres (g)	42,1	13,9
Fibres (g)	6	2
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 : 15) gluten 19) cacahuètes  
 20) soja 22) noix

# BISCOTTE MULTICÉRÉALES

à l'avocat, au chèvre et au cresson



**1** Servez les **biscottes** sur les assiettes. Coupez l'**avocat** par le milieu, retirez le noyau et épluchez-le. Coupez-le ensuite en tranches. Garnissez les **biscottes** avec l'**avocat**.

**2** Parsemez l'avocat de **chèvre** et garnissez de **cresson**. Salez et poivrez si vous le désirez.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Biscotte multicéréales (pc) 1) 3) 6) 7) 11) 13)	4	8
Avocat (pc)	1	2
Copeaux de fromage de chèvre (g) 7) *	50	100
Cresson (cs) *	2	4
Poivre et sel* selon le goût		

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

### USTENSILES

-

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1833 / 438	1182 / 283
Lipides (g)	33	21
Dont saturés (g)	7,5	4,8
Glucides (g)	20	13
Dont sucres (g)	5,6	3,6
Fibres (g)	5	3
Protéines (g)	14	9
Sel (g)	0,8	0,5

### ALLERGÈNES

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

# YAOURT DEMI-ÉCRÉMÉ

au kiwi et au granola



**1** Versez le **yaourt demi-écrémé** dans les bols.

**2** Épluchez les **kiwis** et découpez-les en petits morceaux, puis ajoutez-les avec le **granola** sur le yaourt.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Yaourt demi-écrémé * (ml) 7) 15) 20)	400	800
Kiwi (pc)	3	6
Granola (g) 8) 11) 15) 19)	60	120

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

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1314 / 314	386 / 92
Lipides (g)	11	3
Dont saturés (g)	3,2	0,9
Glucides (g)	36	11
Dont sucres (g)	28,4	8,4
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	14	4
Sel (g)	0,4	0,1

### ALLERGÈNES

7) Lait/lactose 8) Noix 11) Sésame  
Peut contenir des traces de : 15) gluten 19) cacahuètes  
20) soja