



SEMAINE 43
2016

Breakfast box

- 1 Alpro Mild & Creamy à la mangue et au granola
- 2 Flocons d'avoine à la pomme, aux dattes et aux noix
- 3 Croissant au fromage mi-vieux, aux œufs durs et au cresson



Alpro Mild & Creamy à la mangue et au granola

Ingrédients pour 1 petit déjeuner	2P	4P
Mangue	½	1
Alpro Mild & Creamy naturel (ml) 6	350	700
Granola (g) 8 11 15 19 22	60	120

Allergènes 6 Soja **8** Noix **11** Sésame. Peut contenir des traces de **15** gluten, **19** cacahuètes et **22** noix.

Valeurs nutritionnelles 243 kcal | 10 g protéines | 31 g glucides | 7 g lipides | dont 2 g saturés | 5 g fibres

1 Épluchez la mangue, ôtez le noyau et découpez la chair en fines tranches.

2 Versez l'Alpro Mild & Creamy dans les bols, puis recouvrez de mangue et de granola.

Conseil ! Conservez le reste de la mangue au réfrigérateur dans du film alimentaire.



Armoires

- Mangue
- Granola
- Pomme Elstar
- Flocons d'avoine
- Dattes
- Graines de lin
- Noix
- Oranges à jus

À ajouter vous-même : beurre

Bonjour !

Réfrigérateur

- Alpro Mild & Creamy naturel sans sucre ajouté
- Lait demi-écrémé
- Œuf plein air
- Croissant multicéréales
- Fromage mi-vieux
- Cresson
- Smoothie à la fraise



Flocons d'avoine à la pomme, aux dattes et aux noix

Ingrédients pour 1 petit déjeuner	2P	4P
Pomme Elstar	1	2
Flocons d'avoine (g) 15 19 22	100	200
Lait demi-écrémé 7 15 20	500	1000
Dattes (g)	50	100
Graines de lin (g) 19 22	15	30
Noix (g) 8 19 22	40	80

Allergènes 7 Lait/lactose **8** Noix. Peut contenir des traces de **15** gluten, **19** cacahuètes, **20** soja et **22** (autres) noix.

Valeurs nutritionnelles 633 kcal | 21 g protéines | 71 g glucides | 27 g lipides | dont 5 g saturés | 12 g fibres

1 Enlevez le trognon de la pomme (Elstar) et coupez-la en petits morceaux.

2 Mélangez les flocons d'avoine, le lait demi-écrémé et la majorité des morceaux de dattes dans une casserole avec couvercle. À couvert, faites chauffer les flocons d'avoine 5 minutes à feu moyen.

3 Mélangez les graines de lin aux flocons et remuez. Émiettez les noix par-dessus ce mélange, puis garnissez du reste de morceaux de dattes.

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.

1^x

Croissant au fromage mi-vieux, aux œufs durs et au cresson



Ingrédients pour 1 petit déjeuner	2P	4P
(Eufs plein air 3)	2	4
Croissant multicéréales 1) 3) 6) 7) 11) 19) 22) 23) 24) 26) 27)	2	4
Fromage mi-vieux (tranche 7)	2	4
Cresson (cs)	1	2
Beurre (cs)*	1	2

* À ajouter vous-même

Ustensiles
Casserole avec couvercle



Allergènes 1) Gluten 3) (Eufs 6) Soja 7) Lait/lactose 11) Sésame. Peut contenir des traces de 19) cacahuètes, 22) noix, 23) céleri, 24) moutarde, 26) sulfites et 27) lupin.

Valeurs nutritionnelles

439 kcal | 19 g protéines | 24 g glucides | 29 g lipides | dont 13 g saturés | 2 g fibres



1 Préchauffez le four à 210 degrés.

2 Placez les œufs dans une casserole avec couvercle et recouvrez-les de juste assez d'eau. À couvert, portez à ébullition et faites cuire les œufs 6 minutes. Plongez-les ensuite dans l'eau froide.

3 Enfourez les croissants pendant 8 minutes. Écalez les œufs et découpez-les en tranches.

4 Coupez le croissant en deux et tartinez-le de beurre. Garnissez du fromage mi-vieux, de l'œuf et du cresson.



Conseil ! Si vous êtes attentif à la quantité de sel que vous consommez, n'en ajoutez pas pour ce petit déjeuner : le fromage est déjà plutôt salé.