



BOX PETIT DÉJ
BONJOUR !

1 **CRACKERS D'ÉPEAUTRE À L'AVOCAT**
Avec des œufs durs et un jus d'orange frais

2 **YAOURT BULGARE AUX RAISINS**
Avec un mélange de noix

3 **FLOCONS D'AVOINE AU CHOCOLAT**
Aux dattes et aux noix

PETIT DÉJEUNER 1
CRACKERS D'ÉPEAUTRE À L'AVOCAT
Avec des œufs durs et un jus d'orange frais

1x



INGRÉDIENTS
POUR 1 PETIT DÉJEUNER

	2P	4P
Œuf de poule élevée en plein air (pc) 3) *	4	8
Oranges à jus (pc)	6	12
Avocat (pc)	1	2
Crackers à l'épeautre (pc) 1) 21) 25)	6	12

À ajouter vous-même

Poivre et sel Selon le goût

* Conserver au réfrigérateur

USTENSILES

Casserole avec couvercle.

VALEURS NUTRITIONNELLES

	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2063 / 493	913 / 218
Lipides (g)	27	12
Dont saturés (g)	5,1	2,3
Glucides (g)	37	16
Dont sucres (g)	12,9	5,7
Fibres (g)	8	4
Protéines (g)	20	9
Sel (g)	0,9	0,4

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs

Peut contenir des traces de : 21) Lait/lactose 25) Sésame

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

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

3 Coupez l'**avocat** en deux, écrasez la chair et tartinez-la sur les **crackers**.

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

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 !

PETIT DÉJEUNER 2

2x

YAOURT BULGARE AUX RAISINS

Avec un mélange de noix



1 Coupez les **raisins** en deux et versez-les dans les bols avec le **yaourt bulgare**.

2 Garnissez avec le **mélange de noix**.

INGRÉDIENTS

POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Raisins noirs (g) *	250	500
Yaourt bulgare (ml) 7) 15) 20) *	250	500
Mélange de noix (g) 8) 19) 22) 25)	100	200

*À ajouter vous-même | *Conserver au réfrigérateur

VALEURS

NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1619 / 387	540 / 129
Lipides (g)	10	3
Dont saturés (g)	4,2	1,4
Glucides (g)	60	20
Dont sucres (g)	41,2	13,7
Fibres (g)	6	2
Protéines (g)	11	4
Sel (g)	0,3	0,1

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose 8) Noix

Peut contenir des traces de : 15) Gluten 19) Cacahuètes
20) Soja 22) Noix 25) Sésame

PETIT DÉJEUNER 3

2x

FLOCONS D'AVOINE AU CHOCOLAT

Aux dattes et aux noix



1 Dans la petite casserole, mélangez les **flocons d'avoine**, le **lait demi-écrémé**, la majeure partie des **morceaux de dattes** et 50 ml d'eau par personne.

2 À couvert, faites chauffer les **flocons d'avoine** 5 minutes à feu moyen-doux. Baissez le feu dès qu'ils commencent à cuire. Remuez régulièrement jusqu'au fond pour éviter qu'ils n'accrochent. Ensuite, coupez le feu et laissez reposer 1 minute à couvert.

3 Mélangez la moitié des **copeaux de chocolat** aux **flocons d'avoine** et servez dans les bols.

4 Garnissez les **flocons d'avoine** avec les **noix** ainsi que le reste de **copeaux de chocolat** et de **dattes**.

INGRÉDIENTS

POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Flocons d'avoine (g) 1) 19) 22) 25)	100	200
Lait demi-écrémé (ml) 7) 15) 20) *	400	800
Morceaux de dattes séchées (g) 19) 22)	25	50
Copeaux de chocolat (g) 6) 7) 19) 22) 25)	30	60
Noix (g) 8) 19) 22) 25)	40	80

*À ajouter vous-même | *Conserver au réfrigérateur

USTENSILES

Petite casserole avec couvercle.

VALEURS

NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2259 / 540	758 / 181
Lipides (g)	25	8
Dont saturés (g)	6,9	2,3
Glucides (g)	57	19
Dont sucres (g)	25,6	8,6
Fibres (g)	6	2
Protéines (g)	18	6
Sel (g)	0,2	0,1

ALLERGÈNES

1) Gluten 6) Soja 7) Lait/lactose 8) Noix

Peut contenir des traces de : 15) Gluten 19) Cacahuètes
20) Soja 22) (Autres) noix 25) Sésame