

CIABATTA AUX ŒUFS BROUILLÉS

Avec du poivron et du cresson roquette



1 CIABATTA AUX ŒUFS BROUILLÉS
Avec du poivron et du cresson roquette

2 BISCOTTE MULTICÉRÉALES
Avec du fromage, du jambon et du radis

3 SALADE DE FRUITS AU YAOURT GREC
Avec des noix et des dattes

1 Préchauffez le four à 200 degrés. Dans le bol, battez les **œufs** avec un filet de **lait**. Salez et poivrez.

2 Taillez le **poivron** en petits dés et ajoutez-les au **mélange aux œufs**.

3 Enfourez les **ciabattas** grises 6 à 8 minutes.

4 Faites chauffer le beurre dans la poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le **mélange aux œufs** et remuez 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que les **œufs** aient pris.

5 Ouvrez les **ciabattas** et servez-les sur les assiettes, puis garnissez-les avec les **œufs brouillés**. Ciselez le **cresson roquette** et garnissez-en le **pain**. Accompagnez d'un verre de lait.

INGRÉDIENTS

POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Œuf plein air (pc) 3) *	4	8
Lait demi-écrémé (ml) 7) 15) 20) *	50	100
Poivron rouge (pc)	1	2
Ciabatta grise (pc) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27) *	2	4
Cresson roquette (cs) 10) *	2	4
Beurre* (cs)	½	1
Poivre et sel*	Selon le goût	

*À ajouter vous-même | *Conserver au réfrigérateur

USTENSILES

Bol et poêle

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1498 / 358	489 / 116
Lipides (g)	14	5
Dont saturés (g)	5,8	1,9
Glucides (g)	37	12
Dont sucres (g)	7,4	2,4
Fibres (g)	6	2
Protéines (g)	17	6
Sel (g)	1,2	0,4

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 6) Soja 7) Lait/lactose 10) Moutarde

Peut contenir des traces de : 15) Gluten 17) Œufs 20) Soja 22) Noix 25) Sésame 27) Lupin

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 03 | 2018

BISCOTTE MULTICÉRÉALES

Avec du fromage, du jambon et du radis



1 Recouvrez 2 **biscottes** par personne de **fromage jeune**. Recouvrez 1 **biscotte** de **jambon**.

2 Taillez les **radis** en tranches et disposez-les sur les **biscottes**.

INGRÉDIENTS

POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Biscotte multicéréales (pc 1) 3) 6) 7) 11) 13)	4	8
Fromage jeune (tranche) 7) *	2	4
Jambon (tranche) *	2	4
Radis (pc) *	6	12

*À ajouter vous-même | *Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES

	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1013 / 242	1013 / 242
Lipides (g)	14	14
Dont saturés (g)	5,6	5,6
Glucides (g)	15	15
Dont sucres (g)	3,9	3,9
Fibres (g)	1	1
Protéines (g)	15	15
Sel (g)	0,7	0,7

ALLERGÈNES

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

SALADE DE FRUITS AU YAOURT GREC

Avec des noixettes et des dattes



1 Coupez les **raisins** par le milieu. Épluchez le **kiwi** et le **pampleousse**, puis découpez-les en petits morceaux. Concassez les **noisettes**.

2 Servez les fruits sur les assiettes. Versez le **yaourt grec** par-dessus, puis garnissez avec les **morceaux de dattes** et les **noisettes**.

INGRÉDIENTS

POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Raisins (g) *	125	250
Kiwi (pc)	1	2
Pampleousse (pc)	1	2
Noisettes (g) 8) 19) 22) 25)	50	100
Yaourt grec (ml) 7) 15) 20) *	150	300
Morceaux de dattes (g) 19) 22)	25	50

*À ajouter vous-même | *Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES

	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1720 / 411	599 / 143
Lipides (g)	25	9
Dont saturés (g)	6,2	2,2
Glucides (g)	32	11
Dont sucres (g)	29,2	10,2
Fibres (g)	6	2
Protéines (g)	9	3
Sel (g)	0,1	0,0

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose 8) Noix

Peut contenir des traces de : 15) Gluten 17) Œufs

19) Cacahuètes 20) Soja 22) (Autres) noix 25) Sésame