



PETIT DÉJEUNER 1

GAUFRES D'ÉPEAUTRE À L'ANCIENNE À L'AVOCAT

Avec des œufs mollet et un jus d'orange frais



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

2 FROMAGE BLANC AU MELON
Avec du muesli et de la noix de coco râpée

3 CRACKERS AU JAMBON
Avec du fromage aux fines herbes et de la mâche

EN PLUS

- Poires Conférence
- Pomme Jonagold

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.



INGRÉDIENTS
POUR 1 PETIT DÉJEUNER

	2P	4P
Œuf de poules élevées au sol (pc) 3) *	4	8
Oranges à jus (pc)	4	8
Avocat (pc)	1	2
Gaufres à l'ancienne à l'épeautre et au quinoa (pc) 1) 20) 25)	6	12
Poivre et sel*	Selon le goût	

*À ajouter vous-même | *Conservé au réfrigérateur

USTENSILES

Casserole avec couvercle

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION POUR 100 G

	2P	4P
Énergie (kJ/kcal)	2159 / 516	608 / 145
Lipides (g)	28	8
Dont saturés (g)	5,3	1,5
Glucides (g)	43	12
Dont sucres (g)	13,9	3,9
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	20	60
Sel (g)	0,4	0,1

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs

Peut contenir des traces de : 20) Soja 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. 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, dénoyotez-le, écrasez la chair et tartinez-la sur les **gaufres**.

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

FROMAGE BLANC AU MELON

Avec du muesli et de la noix de coco râpée



1 Découpez le **melon** en quartiers, retirez la peau et les pépins, puis taillez la chair en petits morceaux.

2 Versez le **fromage blanc** dans des assiettes creuses. Ajoutez le **melon** et parsemez le tout de **muesli** et de **noix de coco râpée**.

★ **CONSEIL** : Vous êtes pressé le matin ? Découpez le melon la veille et conservez-le au réfrigérateur.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Melon cantaloup (pc)	½	1
Fromage blanc demi-écrémé (ml) 7) 15) 20) *	250	500
Muesli (g) 1) 8) 12) 19) 22) 25)	50	100
Noix de coco râpée (g) 19) 22) 25)	10	20

*À ajouter vous-même | *Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1238 / 296	406 / 97
Lipides (g)	11	4
Dont saturés (g)	6,6	2,2
Glucides (g)	29	10
Dont sucres (g)	19,9	6,5
Fibres (g)	3	1
Protéines (g)	12	4
Sel (g)	0,2	0,1

ALLERGÈNES

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

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

20) Soja 22) Noix 25) Sésame

CRACKERS AU JAMBON

Avec du fromage aux fines herbes et de la mâche



1 Disposez une tranche de **jambon** sur 3 **crackers** par personne.

2 Couvrez de **mâche** et parsemez de dés de **fromage aux fines herbes**.

★ **CONSEIL** : Si vous avez du miel — et du temps —, préparez une vinaigrette à partir de 1 cc de miel et 2 cc d'huile d'olive par personne, du sel et du poivre.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Crackers au levain (pc) 1) 21) 25)	6	12
Jambon (tranches) 7) 15) *	6	12
Mâche (g) 23)	20	40
Dés de fromage aux fines herbes (g) 7) *	25	50

*À ajouter vous-même | *Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1054 / 252	959 / 229
Lipides (g)	6	5
Dont saturés (g)	3,4	3,1
Glucides (g)	25	23
Dont sucres (g)	0,2	0,2
Fibres (g)	8	7
Protéines (g)	19	17
Sel (g)	0,9	0,8

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 15) Gluten 21) Lait/lactose

23) Céleri 25) Sésame