

MUFFINS AUX ŒUFS

Au lard, jeunes oignons et fromage



1

MUFFINS AUX ŒUFS

Au lard, jeunes oignons et fromage

2

FROMAGE BLANC DEMI-ÉCRÉMÉ AUX FRUITS

Avec du muesli et de la noix de coco râpée

3

CRACKERS RUSTIQUES AU CHÈVRE

Avec de l'avocat et de la luzerne

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 12 | 2018

INGRÉDIENTS

POUR 1 PETIT DÉJEUNER

	2P	4P
Oignons jeunes (pc) *	1	2
Lard « petit déjeuner » (tranches) *	4	8
Œuf plein air (pc) 3) *	4	8
Fromage mi-vieux râpé (g) 7) *	25	50
Paprika (cc)	½	1
Huile de tournesol* (cs)	½	1
Lait* (cs)	2	4
Poivre et sel*	Selon le goût	

*À ajouter vous-même | *Conserver au réfrigérateur

USTENSILES

Moule à muffins et bol

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1188 / 284	716 / 171
Lipides (g)	22	13
Dont saturés (g)	8,5	5,1
Glucides (g)	2	1
Dont sucres (g)	0,8	0,5
Fibres (g)	1	1
Protéines (g)	19	11
Sel (g)	1,3	0,8

ALLERGÈNES

3) Œufs 7) Lait/lactose

1 Préchauffez le four à 180 degrés. Graissez deux cavités du moule par personne avec l'huile de tournesol.

2 Émincez les **oignons jeunes** et faites de fines lamelles avec le **lard**. Cassez les **œufs** au-dessus d'un bol, ajoutez le lait, puis battez le tout à la fourchette ou au fouet jusqu'à ce que le mélange mousse.

3 Mélangez les **jeunes oignons**, le **lard** et le **fromage râpé** aux **œufs**. Assaisonnez de **paprika** ainsi que de sel et de poivre.

4 Disposez le mélange aux œufs dans le moule graissé. Enfourez les muffins 25 à 30 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

FROMAGE BLANC DEMI-ÉCRÉMÉ AUX FRUITS

Avec du muesli et de la noix de coco râpée



1 Découpez la **banane** en rondelles. Pelez les **mandarines** et détachez les quartiers.

2 Versez le **fromage blanc** dans les bols.

3 Ajoutez la **banane** et la **mandarine**, puis garnissez avec la **noix de coco râpée** et le **muesli**.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Banane (pc)	1	2
Mandarine (pc)	2	4
Fromage blanc demi-écrémé (g) 7) 15) 20) *	250	500
Noix de coco râpée (g) 19) 22) 25)	20	40
Muesli (g) 1) 8) 12) 19) 22) 25)	50	100

*À ajouter vous-même | *Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1552 / 371	554 / 133
Lipides (g)	14	4
Dont saturés (g)	9,6	3,4
Glucides (g)	39	14
Dont sucres (g)	25,4	9,1
Fibres (g)	5	2
Protéines (g)	13	5
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) (Autres) noix 25) Sésame

CRACKERS RUSTIQUES AU CHÈVRE

Avec de l'avocat et de la luzerne



1 Garnissez les **crackers** de **chèvre frais**.

2 Coupez l'**avocat** par le milieu et retirez le noyau. Tartinez la chair sur le **chèvre**.

3 Garnissez les **crackers** de **luzerne**, puis salez et poivrez à votre guise.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Crackers rustiques (pc) 1)	6	12
Chèvre frais (g) 7) *	50	100
Avocat (pc)	1	2
Luzerne (cs) *	3	6
Poivre et sel*	Selon le goût	

*À ajouter vous-même | *Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1678 / 401	1011 / 242
Lipides (g)	24	14
Dont saturés (g)	5,9	3,6
Glucides (g)	30	18
Dont sucres (g)	2,8	1,7
Fibres (g)	14	8
Protéines (g)	10	6
Sel (g)	0,8	0,5

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose