

## PETIT DÉJEUNER 1

## YAOURT ENTIER AU GRANOLA

Avec des framboises



1

**YAOURT ENTIER AU GRANOLA**  
Avec des framboises

2

**SMOOTHIE À LA MANGUE**  
Avec des graines de chanvre

3

**OMELETTE ÉPINARDS-FROMAGE**  
Avec de la baguette à l'épeautre chaude

## EN PLUS

- Jus pomme-menthe
- Pommes

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 par les réseaux sociaux.

   #HelloFresh

www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be  
SEMAINE 22 | 2017

## INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER

	2P	4P
Yaourt entier (ml) 7) 15) 20) *	400	800
Granola (g) 8) 11) 15) 19)	60	120
Framboises (g) *	125	250

\* À ajouter vous-même | \* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1142 / 273	390 / 93
Lipides (g)	13	4
Dont saturés (g)	4,7	1,6
Glucides (g)	23	8
Dont sucres (g)	17,7	6,0
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	12	4
Sel (g)	0,4	0,1

## ALLERGÈNES

7) Lait/lactose 8) Noix 11) Sésame

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

**1** Versez le **yaourt entier** dans les bols.

**2** Versez le **granola** par-dessus et garnissez avec les **framboises**.

# SMOOTHIE À LA MANGUE

Aux graines de chanvre



**1** Épluchez la **mangue** et découpez la chair en morceaux.

**2** Dans un blender ou un bol profond, mélangez la **mangue**, le **yaourt à la vanille**, la majeure partie des **graines de chanvre** et le **jus orange-banane**, puis réduisez le tout jusqu'à obtenir un smoothie épais.

**3** Versez le smoothie à la mangue dans de grands verres et garnissez avec le reste de **graines de chanvre**.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Mangue	½	1
Yaourt à la vanille (g) 7) 15) 20) *	250	500
Graines de chanvre (g) 19) 22)	15	30
Jus orange-banane (ml) *	125	250

\*À ajouter vous-même | \* Conserver au réfrigérateur

### USTENSILES

Blender ou mixeur plongeant avec bol profond

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1163 / 278	334 / 80
Lipides (g)	6	2
Dont saturés (g)	1,5	0,4
Glucides (g)	46	13
Dont sucres (g)	43,3	12,4
Fibres (g)	3	1
Protéines (g)	8	2
Sel (g)	0,1	0,0

### ALLERGÈNES

7) Lait/lactose

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

20) Soja 22) Noix

# OMELETTE ÉPINARDS-FROMAGE

Avec de la baguette à l'épeautre chaude



**1** Préchauffez le four à 210 degrés et enfournez la **baguette à l'épeautre** 6 à 8 minutes.

**2** Dans le bol, battez les **œufs** à la fourchette et mélangez-les au **fromage vieux**. Salez et poivrez.

**3** Faites chauffer le **beurre** dans la poêle, déchiquetez les **épinards** par-dessus et laissez-les réduire en remuant.

**4** Répartissez bien les **épinards** sur le fond de la poêle, versez l'**œuf** par-dessus et faites cuire l'omelette à feu moyen-doux. Retournez à mi-cuisson.

**5** Coupez la **baguette à l'épeautre** en deux et garnissez-la de l'**omelette aux épinards et au fromage**.

### INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER

	2P	4P
Baguette à l'épeautre (pc) 1) 17) 20) 21) 22) 25) 27)	2	4
Œuf « plein air » (pc) 3) *	4	8
Fromage vieux (g) 7) *	50	100
Épinards (g) 23) *	75	150
Beurre* (cs)	1	2
Poivre et sel	Selon le goût	

\*À ajouter vous-même | \* Conserver au réfrigérateur

### USTENSILES

Bol et poêle

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2274 / 546	746 / 179
Lipides (g)	25	8
Dont saturés (g)	13,1	4
Glucides (g)	56	18
Dont sucres (g)	5,8	2
Fibres (g)	3	1
Protéines (g)	29	10
Sel (g)	1,6	1

### ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 20) Soja

21) Lait/lactose 22) Noix 23) Céleri 25) Sésame 27) Lupin