

PETIT DÉJEUNER 1**OMELETTE AUX ÉPINARDS ET AU FROMAGE**

Avec une baguette d'épeautre



1

OMELETTE AUX ÉPINARDS ET AU FROMAGE

Avec une baguette d'épeautre

2

FROMAGE BLANC ENTIER AU KIWI

Avec de la poire, des noix de pécan et des grains de chia

3

GAUFRES D'ÉPEAUTRE AU FILET DE DINDE

Avec du cottage, de la tomate et du cresson.

EN PLUS

- Oranges à jus
- Fraises

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 !

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER

	2P	4P
Baguette d'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) *	50	100
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 POUR 100 G

	2274 / 543	776 / 185
Énergie (kJ/kcal)	2274 / 543	776 / 185
Lipides (g)	26	9
Dont saturés (g)	13,5	5
Glucides (g)	56	19
Dont sucres (g)	5,8	2
Fibres (g)	3	1
Protéines (g)	30	10
Sel (g)	1,3	0

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

1

Préchauffez le four à 210 degrés et enfournez la **baguette** 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, déchirez les **épinards** par-dessus et laissez-les réduire en remuant.

4

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

5

Coupez la **baguette** en deux et garnissez-la avec l'**omelette aux épinards et au fromage**.

PETIT DÉJEUNER 2

2x

FROMAGE BLANC ENTIER AU KIWI

Avec de la poire, des noix de pécan et des grains de chia



1 Épluchez la **poire**, retirez le trognon et coupez la chair en morceaux. Épluchez le **kiwi** et taillez-le en fines rondelles.

2 Versez le **fromage blanc** dans les bols. Ajoutez les fruits et parsemez de ½ cc de **graines de chia** par personne. Concassez les **noix de pécan** et parsemez-en les bols.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Poire (pc) *	1	2
Kiwi (pc)	2	4
Fromage blanc entier (g) 7) 15) 20) *	250	500
Graines de chia (cc) 19) 22) 25)	1	2
Noix de pécan (g) 8) 19) 22) 25)	30	60

*À ajouter vous-même | *Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1402 / 335	570 / 136
Lipides (g)	23	9
Dont saturés (g)	7,8	3,2
Glucides (g)	18	7
Dont sucres (g)	15,1	6,1
Fibres (g)	5	2
Protéines (g)	11	4
Sel (g)	0,1	0,0

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose 8) Noix

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

20) Soja

22) (Autres) noix 25) Sésame

PETIT DÉJEUNER 3

2x

GAUFRES D'ÉPEAUTRE AU FILET DE DINDE

Avec du cottage, de la tomate et du cresson



1 Tartinez deux **gaufres d'épeautre** par personne de **cottage** et garnissez l'autre de **filet de dinde**.

2 Taillez la **tomate** en tranches et disposez-les sur le **cottage**. Détachez le **cresson** et parsemez-en les **gaufres d'épeautre**. Salez et poivrez.

3 Servez les **gaufres d'épeautre** sur les assiettes.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Gaufres d'épeautre à l'ancienne (pc) 1) 20) 21) 25)	6	12
Cottage (g) 7) *	100	200
Filet de dinde (tranches) *	2	4
Tomate prune (pc)	1	2
Cresson (cs) 15) 23) 24) *	1½	3
Poivre et sel*	Selon le goût	

*À ajouter vous-même | *Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	925 / 221	593 / 142
Lipides (g)	4	3
Dont saturés (g)	1,6	1,0
Glucides (g)	31	20
Dont sucres (g)	4,1	2,6
Fibres (g)	4	3
Protéines (g)	14	9
Sel (g)	0,8	0,5

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 15) Gluten 20) Soja 21) Lait/lactose 23) Céleri 24) Moutarde 25) Sésame