

PETIT DÉJEUNER 1

CRACKERS D'ÉPEAUTRE À L'AVOCAT

Avec des œufs durs et un jus d'orange frais



- 1 Versez de l'eau à hauteur des **œufs** dans la casserole. À couvert, portez à ébullition et faites cuire 6 à 8 minutes. Rincez ensuite à l'eau froide.
- 2 Pendant ce temps, pressez les **oranges** et versez le **jus** dans les verres.
- 3 Découpez l'**avocat** par le milieu, écrasez la chair et tartinez-la sur les **crackers**.
- 4 Écalez les **œufs**, taillez-les en tranches et disposez-les sur les **crackers**. Salez et poivrez et servez avec le **jus d'orange**.

INGRÉDIENTS

POUR 1 PETIT DÉJEUNER

	2P	4P
Œuf plein air 3) *	4	8
Oranges à jus	4	8
Avocat	1	2
Crackers d'épeautre 1) 21) 25)	6	12
À ajouter vous-même*		
Poivre et sel*	Selon le goût	

* Conserver au réfrigérateur

USTENSILES

Casserole avec couvercle

VALEURS NUTRITIONNELLES

PAR PORTION POUR 100 G

	1523 / 364	640 / 153
Énergie (kJ/kcal)		
Lipides (g)	18	8
Dont saturés (g)	2,0	0,8
Glucides (g)	37	16
Dont sucres (g)	12,7	5,3
Fibres (g)	8	3
Protéines (g)	8	3
Sel (g)	0,5	0,2

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs

Peut contenir des traces de : 21) Lait/lactose 25) Sésame

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

2 **YAOURT ENTIER**
Aux fraises et au muesli

3 **GAUFRES D'ÉPEAUTRE AU BEURRE DE CACAHUËTES**
Ainsi qu'au fromage vieux et au concombre

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 !

YAOURT ENTIER

Avec des fraises et du muesli



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

2 Coupez les **fraises** en quartiers et disposez-les sur le **yaourt** avec le **muesli**.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Yaourt entier (ml) 7) 15) 20) *	500	1000
Fraises (g) *	250	500
Muesli (g) 1) 8) 12) 19) 22) 25)	60	120

*Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1320 / 309	326 / 76
Lipides (g)	12	3
Dont saturés (g)	6,1	1,5
Glucides (g)	36	9
Dont sucres (g)	24,7	6,1
Fibres (g)	3	1
Protéines (g)	12	3
Sel (g)	0,3	0,1

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

GAUFRES D'ÉPEAUTRE

Au beurre de cacahuètes ainsi qu'au fromage vieux et au



1 Taillez le **concombre** en rondelles. Tartinez 1 **gaufre d'épeautre** par personne de **beurre de cacahuètes**. Garnissez les 2 autres avec le **fromage** et les rondelles de **concombre**.

2 Servez les **gaufres** sur les assiettes.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Concombre (pc) *	¼	½
Gaufres d'épeautre (pc) 1) 20) 21) 25)	6	12
Beurre de cacahuètes (petit pot) 5) 22)	2	4
Fromage mi-vieux (tranches) 7) *	4	8

*Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1870 / 447	1439 / 344
Lipides (g)	26	20
Dont saturés (g)	13,1	10,1
Glucides (g)	30	23
Dont sucres (g)	2,2	1,7
Fibres (g)	5	4
Protéines (g)	22	17
Sel (g)	0,8	0,6

ALLERGÈNES

1) Gluten 5) Cacahuètes 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 20) Soja 21) Lait/lactose 22) Noix 25) Sésame