

PETIT DÉJEUNER 1

PAIN PERDU DE BRIOCHE AU SUCRE

accompagné de crème fraîche et de mélisse citronnelle



1

PAIN PERDU DE BRIOCHE AU SUCRE
accompagné de crème fraîche et de mélisse citronnelle

2

SMOOTHIE BANANE-ÉPINARDS
accompagné d'un kiwi gold et de graines de tournesol

3

GALETTES D'ÉPEAUTRE À L'AVOCAT
accompagnées de tomate et de Gouda

1 Coupez le **brioche** en deux★. Ciselez la mélisse **citronnelle** en lanières.

2 Dans une assiette creuse, mélangez le sucre et la **cannelle**. Dans l'autre, battez les **œufs** et le lait à l'aide du fouet.

3 Faites chauffer le beurre dans la poêle à feu moyen-vif. Pendant ce temps, roulez les **brioches** dans le mélange aux œufs, puis dans le mélange au sucre. Disposez les **brioches** dans la poêle et faites-les cuire environ 4 minutes par côté, jusqu'à ce qu'elles s'affermissent.

4 Servez le **pain perdu** sur les assiettes, accompagnez-le de **crème fraîche** et garnissez avec la **mélisse citronnelle**.

★**CONSEIL** : le haut et le bas des brioches sont retirés pour qu'elles puissent absorber le lait. Vous n'utilisez pas les chutes dans la recette, mais rien ne vous empêche de les cuire également.

INGRÉDIENTS

POUR 1 PETIT DÉJEUNER

	2P	4P
Brioche sucrée (pc)	2	4
1) 3) 7) 13) 20) 22) 25)		
Mélisse citronnelle (feuilles) ✳	6	12
Cannelle (cc)	3	6
Lait demi-écrémé (ml) 7) ✳	125	250
Œuf plein air (pc) 3) ✳	1	2
Crème fraîche (cs) 7) ✳	4	8
À ajouter vous-même		
Sucre semoule (cs)	3	6
Beurre (cs)	1	2

✳conserver au réfrigérateur

USTENSILES

2 assiettes peu profondes, fouet et poêle.

VALEURS

NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2494 / 596	975 / 233
Lipides (g)	29	11
Dont saturés(g)	16,9	6,6
Glucides (g)	72	28
Dont sucres (g)	42,6	16,6
Fibres (g)	3	1
Protéines (g)	15	6
Sel (g)	1,0	0,4

ALLEGÈNES

1) Céréales pouvant contenir du gluten 3) Œufs 7) Lait/lactose
13) Lupin

Peut contenir des traces de : 20) Soja 22) Fruits à coque
25) Sésame

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.

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

   #HelloFresh

SMOOTHIE BANANE-ÉPINARDS

accompagné d'un kiwi gold et de graines de tournesol



1 Pelez la **banane** et coupez-la en morceaux. À l'aide d'un blender, mixez les **épinards**, la **banane** et le **yaourt grec** afin d'obtenir un smoothie épais. Épluchez les **kiwis**, et réduisez-les en purée à l'aide d'une fourchette.

2 Répartissez le smoothie dans des bols. Garnissez le tout de purée de kiwis et de **graines de tournesol**.

★ **CONSEIL** : Si vous êtes pressé le matin, préparez le smoothie la veille en y ajoutant de l'eau. Versez-le dans un gobelet refermable, conservez-le au réfrigérateur et emportez-le pour le déguster en route !

INGRÉDIENTS

POUR 1 PETIT DÉJEUNER

	2P	4P
Banane (pc)	2	4
Épinards (g) *	50	100
Yaourt grec (ml) 7) *	250	500
Kiwi gold (pc) *	3	6
Graines de tournesol (g) 19) 22) 25)	20	40

*conserver au réfrigérateur

USTENSILES

Blender ou mixeur plongeant avec un bol profond

VALEURS

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1554 / 372	493 / 118
Lipides (g)	18	6
Dont saturés (g)	8,3	2,6
Glucides (g)	39	12
Dont sucres (g)	30,4	9,6
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	10	3
Sel (g)	0,3	0,1

ALLEGÈNES

7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuiètes 22) Fruits à coque

25) Sésame

GALETTES D'ÉPEAUTRE À L'AVOCAT

accompagnées de tomate et de Gouda



1 Coupez l'**avocat** en deux, dénoyautez-le, puis sortez-le à l'aide d'une cuillère.

2 Disposez-le ensuite sur les galettes d'épeautre. Coupez la **tomate** prune en tranches et disposez-les sur l'avocat.

3 Garnissez les **galettes** avec le gouda. Salez et poivrez.

INGRÉDIENTS

POUR 1 PETIT DÉJEUNER

	2P	4P
Avocat (pc)	1	2
Galette d'épeautre (pc) 1) 20) 25)	6	12
Tomate prune (pc) *	2	4
Copeaux de Gouda affiné (g) 7) *	50	100
À ajouter vous-même		
Poivre et sel	À votre goût	

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1494 / 357	685 / 164
Lipides (g)	23,80	10,91
Dont saturés (g)	7,43	3,41
Glucides (g)	20,33	9,32
Dont sucres (g)	4,74	2,17
Fibres (g)	6,48	2,97
Protéines (g)	12,05	5,52
Sel (g)	0,58	0,27

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 20) Soja 25) Sésame