

YAOURT BULGARE

Avec de la nectarine, du melon, du muesli et de la menthe



1

YAOURT BULGARE

Avec de la nectarine, du melon, du muesli et de la menthe

2

BISCOTTE MULTICÉRÉALES

Avec du beurre de cacahuète, de la banane et de la noix de coco

3

BAGUETTE MULTICÉRÉALES

Avec des œufs brouillés au fromage et à la tomate

EN PLUS

- Jus ananas-melon-mangue-fruit de la passion (0,5 l)
- Jus orange et banane (0,5 l)

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 28 | 2017

1 Versez le **yaourt** dans les bols. Coupez la **nectarine** en deux, ôtez le noyau et découpez la chair en petits morceaux. Ciselez la **menthe fraîche**. Incorporez la moitié de la **menthe** au yaourt. Disposez la **nectarine** et le **muesli** sur le yaourt, puis garnissez avec le reste de **menthe**.

2 Découpez le **melon** par le milieu. Épépinez-le à l'aide d'une cuillère et taillez-le en quartiers. Servez le melon séparément.

★ CONSEIL

Si vous manquez de temps le matin, taillez le melon en quartiers la veille au soir et conservez-les au réfrigérateur dans une boîte hermétique jusqu'au lendemain.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Yaourt bulgare (ml) 7) 15) 20) *	250	500
Nectarine (pc)	2	4
Menthe fraîche (feuilles) 23) *	8	16
Muesli (g) 1) 8) 12) 19) 22)	40	80
Melon cantaloup (pc)	½	1

* À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

USTENSILES

Bols

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1464 / 350	209 / 50
Lipides (g)	8	1
Dont saturés (g)	4,1	0,6
Glucides (g)	53	8
Dont sucres (g)	44,9	6,4
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	13	2
Sel (g)	0,5	0,1

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 8) Noix 12) Sulfites

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

22) (Autres) noix 23) Céleri

BISCOTTE MULTICÉRÉALES

Avec du beurre de cacahuète, de la banane et de la noix de coco



1 Servez les **biscottes multicéréales** sur les assiettes et tartinez-les de **beurre de cacahuète**.

2 Taillez la **banane** en rondelles et disposez-les sur les **biscottes**.

3 Parsemez les **biscottes multicéréales** de **noix de coco râpée**.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Biscotte multicéréales (pc) 1)	4	8
Beurre de cacahuète (petit pot) 5) 21) 22)	2	4
Banane (pc)	2	4
Noix de coco râpée (g) 19) 22)	10	20

*À ajouter vous-même |*Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1502 / 359	858 / 205
Lipides (g)	18	10
Dont saturés (g)	7,4	4,2
Glucides (g)	37	21
Dont sucres (g)	23,8	13,6
Fibres (g)	6	3
Protéines (g)	8	5
Sel (g)	0,2	0,1

ALLERGÈNES

1) Gluten 5) Cacahuètes

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 21) Lait/lactose 22) Noix

BAGUETTE MULTICÉRÉALES

Avec des œufs brouillés au fromage et à la tomate



1 Préchauffez le four à 210 degrés. Détaillez la **tomate**.

2 Battez les **œufs** dans le bol, puis salez et poivrez. Incorporez les **dés de tomates** et la moitié du **fromage vieux**.

3 Enfournez la **baguette multicéréales** 5 à 7 minutes.

4 Faites fondre la moitié du beurre dans la poêle, ajoutez les **œufs** et préparez une brouillade à feu moyen-doux.

5 Coupez la **baguette** en deux et tartinez-la du reste de beurre. Disposez les œufs brouillés sur les **baguettes** et garnissez avec le reste de **fromage vieux**.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Tomate (pc)	1	2
Œuf plein air (pc) 3) *	4	8
Fromage vieux râpé (g) 7) *	50	100
Baguette multicéréales (pc) 1) 11) *	2	4
Beurre* (cs)	2	4

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)	1540 / 368	751 / 180
Lipides (g)	22	11
Dont saturés (g)	9,3	4,5
Glucides (g)	19	9
Dont sucres (g)	1,9	0,9
Fibres (g)	4	2
Protéines (g)	23	11
Sel (g)	1,2	0,6

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 7) Lait/lactose 11) Sésame