

PETIT DÉJEUNER 1

PETIT PAIN AU LEVAIN À L'OMELETTE

Avec du fromage mi-vieux et du lard



1

PETIT PAIN AU LEVAIN
À L'OMELETTE

Avec du fromage mi-vieux et du lard

2

GAUFRES D'ÉPEAUTRE
ET FROMAGE AU CUMIN
À l'avocat et au cresson

3

MÉLANGE DE YAOURT
À la mandarine et au muesli

EN PLUS

- Oranges
- Mélange de raisins

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

1 Préchauffez le four à 200 degrés. Dans le bol, battez les **œufs**, le **lait**, le **fromage mi-vieux** ainsi que du sel et du poivre. Découpez le **lard** en petits morceaux.

2 Enfourez la **ciabatta** 6 à 8 minutes.

3 Pendant ce temps, faites chauffer le beurre dans la poêle et faites cuire le **lard** 2 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez les **œufs** et poursuivez la cuisson 2 minutes à feu moyen-vif ou jusqu'à ce qu'ils aient presque totalement pris. Retournez l'omelette et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes.

4 Ouvrez la **ciabatta** et disposez l'**omelette** par-dessus.

CONSEIL : Ce plat est relativement calorique. Si vous surveillez votre apport, réduisez de moitié les quantités de lard et de fromage et/ou utilisez un œuf plutôt que deux.

INGRÉDIENTS

POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Œuf de poule élevée en plein air (pc) 3) *	4	8
Lait demi-écrémé (ml) 7) 15) 20) *	50	100
Fromage mi-vieux râpé (g) 7) *	25	50
Lard (tranches) *	4	8
Petit pain au levain (pc) 1) 6) 11) 17) 21) 22) 27) *	2	4
Beurre* (cs)	½	1
Poivre et sel*	Selon le goût	

*À ajouter vous-même | *Conserver au réfrigérateur

USTENSILES

Bol et poêle

VALEURS
NUTRITIONNELLES

	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2573 / 615	884 / 211
Lipides (g)	26	9
Dont saturés (g)	11,2	3,8
Glucides (g)	63	22
Dont sucres (g)	2,1	0,7
Fibres (g)	3	1
Protéines (g)	30	10
Sel (g)	2,3	0,8

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 6) Soja 7) Lait/lactose 11) Sésame

Peut contenir des traces de : 15) Gluten 17) Œufs 20) Soja 21) Lait/lactose 22) Noix 27) Lupin

GAUFRES D'ÉPEAUTRE ET FROMAGE AU CUMIN

À l'avocat et au cresson



1 Coupez l'**avocat** en deux et évidez-le à la cuillère.

2 Tartinez l'**avocat** sur les **gaufres d'épeautre** et disposez le **fromage au cumin** par-dessus.

3 Garnissez avec le **cresson**, puis salez et poivrez.

★ **CONSEIL** : Vous pouvez utiliser l'autre moitié d'avocat plus tard : arrosez-la de jus de citron et conservez-la au réfrigérateur dans un récipient couvert.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Avocat (pc)	½	1
Gaufres à l'épeautre (pc 1) 20) 25)	6	12
Fromage au cumin (tranche 7) *	2	4
Cresson (cs) 15) 23) 24) *	2	4
Poivre et sel*	Selon le goût	

*À ajouter vous-même | *Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1322 / 316	1236 / 295
Lipides (g)	16	15
Dont saturés (g)	5,8	5,4
Glucides (g)	29	27
Dont sucres (g)	1,8	1,7
Fibres (g)	6	6
Protéines (g)	11	10
Sel (g)	0,4	0,4

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 15) Gluten 20) Noix 23) Céleri

24) Moutarde 25) Sésame

MÉLANGE DE YAOURT

À la mandarine et au muesli



1 Dans les bols, mélangez le **yaourt grec** au **yaourt demi-écrémé**.

2 Épluchez la **mandarine** et coupez-la éventuellement en petits morceaux. Disposez le **muesli** et la **mandarine** dans les bols.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Yaourt grec (ml) 7) 19) 22) *	250	500
Yaourt demi-écrémé (ml) 7) 15) 20) *	150	300
Mandarine (pc)	2	4
Muesli (g) 1) 8) 12) 19) 22) 25)	60	120

*À ajouter vous-même | *Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	138½/30	48½/16
Lipides (g)	16	6
Dont saturés (g)	9,2	3,2
Glucides (g)	32	11
Dont sucres (g)	19,9	7,0
Fibres (g)	2	1
Protéines (g)	12	4
Sel (g)	0,2	0,1

ALLERGÈNES

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

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

20) Soja 22) Noix 25) Sésame