



PETIT DÉJEUNER 1

OMELETTE À LA CIBOULETTE

Servie avec de l'avocat et du pain



1 OMELETTE À LA CIBOULETTE
Servie avec de l'avocat et du pain

2 YAOURT ENTIER AVEC DE LA POMME
Garni d'un mélange noix-canneberges

3 CRACKERS COMPLETS
Au fromage et au beurre de cacahuètes

EN PLUS

- Raisins bleus sans pépins

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

#HelloFresh

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Œuf plein air (pc) 3) *	4	8
Boule de pain complet (pc) 1) 17) 20) 21) 22) 25) 27)	2	4
Ciboulette fraîche (g) 23) *	5	10
Avocat (pc)	1	2
À ajouter vous-même		
Lait	Un filet	
Huile d'olive (cs)	1	1
Poivre et sel	Selon le goût	

*Conserver au réfrigérateur

USTENSILES

Bol et poêle

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2466 / 590	859 / 206
Lipides (g)	34	12
Dont saturés (g)	6,1	2,1
Glucides (g)	48	17
Dont sucres (g)	1,9	0,6
Fibres (g)	6	2
Protéines (g)	22	8
Sel (g)	1,1	0,4

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œuf

Peut contenir des traces de : 17) Œuf 20) Soja
21) Lait/lactose 22) Fruits à coque 23) Céleri 25) Sésame
27) Lupin

1 Préchauffez le four à 180 degrés. Dans le bol, battez les **œufs** avec un filet de lait, du sel et du poivre. Ciselez la **ciboulette** et ajoutez-la aux **œufs**.

2 Enfourez les **pains** 8 minutes.

3 Pendant ce temps, coupez l'**avocat** en deux, retirez le noyau et taillez la chair en tranches.

4 Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle et faites cuire une **omelette** par personne à feu moyen-vif.

5 Servez les **omelettes** sur les assiettes et garnissez avec l'**avocat**. Accompagnez l'**omelette** du **petit pain**.

YAOURT ENTIER AVEC DE LA POMME

Garni d'un mélange noix-canneberges



1 Taillez la **pomme** et la **poire** en quartiers et retirez le trognon. Découpez la moitié de la **pomme** en petits morceaux et l'autre en fines tranches. Coupez la **poire** en petits morceaux.

2 Dans un bol, mélangez les morceaux de **pomme** et de **poire** au **yaourt entier**. Garnissez avec les tranches de **pomme**, puis parsemez de **noix** et de **canneberges**.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Pomme (pc)	1	2
Poire (pc)	1	2
Yaourt entier (ml) 7) *	400	800
Mélange noix-canneberges (g) 8) 19) 22) 25)	60	120

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1667 / 399	399 / 96
Lipides (g)	18	4
Dont saturés (g)	5,5	1,3
Glucides (g)	46	11
Dont sucres (g)	39,1	9,4
Fibres (g)	7	2
Protéines (g)	9	2
Sel (g)	0,2	0,0

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose 8) Noix

Peut contenir des traces de : 19) Arachide 22) Fruits à coque 25) Sésame

CRACKERS COMPLETS

Au fromage et au beurre de cacahuètes



1 Garnissez la moitié des **crackers** de **fromage** et tartinez les autres **crackers** de **beurre de cacahuètes**.

2 Servez les **crackers** sur les assiettes.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Crackers complets (pc) 1)	6	12
Gouda Mi-Vieux (g) 7) *	2	4
Beurre de cacahuètes (petit pot) 5) 22)	2	4

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1381 / 330	1748 / 418
Lipides (g)	18	22
Dont saturés (g)	7,5	9,4
Glucides (g)	25	32
Dont sucres (g)	1,3	1,7
Fibres (g)	9	11
Protéines (g)	14	17
Sel (g)	0,9	1,1

ALLERGÈNES

1) Gluten 5) Arachide 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 22) Fruits à coque