

OMELETTE AUX ÉPINARDS ET AU FROMAGE

Avec une baguette d'épeautre



1

OMELETTE AUX ÉPINARDS ET AU FROMAGE

Avec une baguette d'épeautre

2

SMOOTHIE À LA MANGUE

Avec des noix de cajou

3

BISCOTTES À L'AVOCAT

Avec du chèvre et du cresson

EN PLUS

- 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.

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !

INGRÉDIENTS**POUR 1 PETIT DÉJEUNER**

	2P	4P
Baguette à l'épeautre (pc 1) 17) 20) 21) 22) 25) 27)	2	4
Œuf de poule élevée en plein air (pc 3) *	4	8
Fromage vieux (g 7) *	50	100
Épinards (g 23) *	100	200
À ajouter vous-même		
Beurre (cs)	Selon le goût	
Poivre et sel	Selon le goût	

* Conserver au réfrigérateur

USTENSILES

Bol et poêle.

VALEURS**NUTRITIONNELLES PAR PORTION POUR 100 G**

	2274 / 543	776 / 185
Énergie (kJ/kcal)		
Lipides (g)	26	9
Dont saturés (g)	13,5	4,6
Glucides (g)	56	19
Dont sucres (g)	5,8	2,0
Fibres (g)	3	1
Protéines (g)	30	10
Sel (g)	1,3	0,4

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 20) Soja 21) Lait/lactose 22) Noix 23) Céleri 25) Sésame 27) Lupin

1 Préchauffez le four à 210 degrés et enfournez la **baguette d'épeautre** 6 à 8 minutes.

2 Dans le bol, battez les **œufs** à la fourchette et mélangez-les au **fromage vieux**. Salez et poivrez.

3 Faites chauffer le beurre dans la poêle, déchirez les **épinards** par-dessus et laissez-les réduire en remuant.

4 Répartissez bien les **épinards** sur le fond de la poêle, versez les **œufs** par-dessus et faites cuire l'omelette à feu moyen-doux. Retournez à mi-cuisson.

5 Coupez la **baguette d'épeautre** en deux et garnissez-la de l'**omelette aux épinards et au fromage**.

SMOOTHIE À LA MANGUE

Avec des noix de cajou



1 Épluchez la **mangue**, retirez le noyau et coupez la chair en morceaux. Concassez les **noix de cajou**.

2 Dans un mixeur ou un bol profond avec mixeur plongeant, mélangez la **mangue**, la moitié des **noix de cajou** et le **lait battu**, puis mixez jusqu'à obtenir un smoothie onctueux et épais.

3 Versez le **smoothie** dans les bols, puis garnissez avec le reste de **noix de cajou**.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Mangue (pc)	1	2
Noix de cajou (g) 5) 8) 22) 25)	50	100
Lait battu (ml) 7) 15) 20) *	250	500

* Conserver au réfrigérateur

USTENSILES
Blender ou mixeur plongeant avec bol profond.

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	946 / 226	473 / 113
Lipides (g)	13	7
Dont saturés (g)	2,5	1,3
Glucides (g)	17	9
Dont sucres (g)	12,7	6,4
Fibres (g)	2	1
Protéines (g)	9	5
Sel (g)	0,1	0,1

ALLERGÈNES

1) Gluten 5) Cacahuètes 7) Lait/lactose 8) Noix
Peut contenir des traces de : 15) Gluten 20) Soja 22)
(Autres) noix 25) Sésame

BISCOTTES À L'AVOCAT

Avec du chèvre et du cresson



1 Servez les **biscottes** sur les assiettes. Coupez l'**avocat** en deux, dénoyautez-le, puis évidez-le à la cuillère. Garnissez les biscottes d'**avocat**.

2 Détachez les feuilles de **cresson**. Parsemez l'**avocat** de **chèvre** et garnissez de **cresson**. Salez et poivrez à votre guise.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Biscotte multicéréales (pc) 1) 3) 6) 7) 11) 13)	4	8
Avocat (pc)	1	2
Chèvre vieux en copeaux (g) 3) 7) *	50	100
Cresson (cs) 15) 23) 24) *	2	4

À ajouter vous-même

Poivre et sel Selon le goût

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1674 / 400	1195 / 286
Lipides (g)	29	21
Dont saturés (g)	7,1	5,1
Glucides (g)	20	14
Dont sucres (g)	5,5	3,9
Fibres (g)	4	3
Protéines (g)	14	10
Sel (g)	0,8	0,6

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) (Eufs 6) Soja 7) Lait/lactose 11) Sésame 13) Lupin
Peut contenir des traces de : 15) Gluten 23) Céleri
24) Moutarde