

PETIT DÉJEUNER 1

BRIOCHE FRISONNE AU BEURRE À L'ORANGE

Avec du yaourt entier au jus d'orange



1 BRIOCHE FRISONNE AU BEURRE À L'ORANGE
Avec du yaourt entier au jus d'orange

2 SMOOTHIE BANANE-KIWI
Avec un mélange de graines et de raisins secs

3 BISCOTTE À L'AVOCAT
Avec du fromage vieux et du concombre

EN PLUS

- Jus pomme-menthe

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 49 | 2017

INGRÉDIENTS
POUR 1 PETIT DÉJEUNER

	2P	4P
Brioche frisonne 1) 3) 7) 13) 20) 22) 25)	2	4
Yaourt entier (ml) 7) 15) 20) *	300	600
Orange (pc)	4	8
Beurre* (cs)	2	4

*À ajouter vous-même | *Conserver au réfrigérateur

USTENSILES

Râpe fine et bol

VALEURS NUTRITIONNELLES

	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2469 / 590	499 / 119
Lipides (g)	23	5
Dont saturés (g)	13,4	2,7
Glucides (g)	76	15
Dont sucres (g)	49,9	10,1
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	14	3
Sel (g)	0,9	0,2

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 7) Lait/lactose 13) Lupin

Peut contenir des traces de : 15) Gluten 20) Soja 22) Noix
25) Sésame

1 Sortez le beurre du réfrigérateur et préchauffez le four à 180 degrés. Enfourez les **brioches** 2 à 3 minutes.

2 Pendant ce temps, lavez soigneusement l'**orange** et râpez le zeste d'une ½ orange par personne à l'aide de la râpe fine. Dans le bol, mélangez le **zeste d'orange** au beurre. Pelez 1 **orange** et détachez les quartiers. Pressez les autres **oranges**.

3 Mélangez le **yaourt** et le **jus d'orange**. Servez la **brioche frisonne**, le beurre à l'orange, les **quartiers d'orange** et la boisson au **yaourt** et à l'**orange**.

SMOOTHIE BANANE-KIWI

Avec un mélange de graines et de raisins secs



1 Épluchez le **kiwi** et pelez la **banane**. Mélangez le **kiwi** et la **banane** au **yaourt bulgare** et au **yaourt entier** dans un blender ou un bol profond avec mixeur plongeant et réduisez le tout en smoothie.

2 Servez le smoothie dans les verres et garnissez avec le **mélange graines-raisins secs**.

INGRÉDIENTS

POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Kiwi vert (pc)	2	4
Banane (pc)	2	4
Yaourt bulgare (ml) 7) 15) 20) *	250	500
Yaourt entier (ml) 7) 15) 20) *	100	200
Mélange graines-raisins secs (g) 19) 22) 25)	30	60

*À ajouter vous-même | *Conserver au réfrigérateur

USTENSILES

Blender ou mixeur plongeant

VALEURS

NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1598 / 382	405 / 97
Lipides (g)	13	3
Dont saturés (g)	6,0	1,5
Glucides (g)	49	12
Dont sucres (g)	40,5	10,3
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	12	3
Sel (g)	0,2	0,1

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose

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

20) Soja 22) Noix 25) Sésame

BISCOTTE À L'AVOCAT

Avec du fromage vieux et du concombre



1 Coupez les **avocats** par le milieu, enlevez le noyau et écrasez la chair à la fourchette. Taillez le **concombre** en fines rondelles ou en lamelles.

2 Tartinez les **biscottes** avec l'**avocat** écrasé. Disposez une tranche de **fromage vieux** par-dessus et garnissez de rondelles de **concombre**.

★ CONSEIL

Conservez l'avocat avec les bananes dans la corbeille à fruits : il mûrira plus vite.

INGRÉDIENTS

POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Avocat (pc)	½	1
Concombre (pc) *	¼	½
Biscotte multicéréales (pc) 1) 3) 6) 7) 11) 13)	4	8
Fromage vieux (tranche) 7) *	2	4

*À ajouter vous-même | *Conserver au réfrigérateur

VALEURS

NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1356 / 324	904 / 216
Lipides (g)	23	15
Dont saturés (g)	7,5	5,0
Glucides (g)	15	10
Dont sucres (g)	4,5	3,0
Fibres (g)	3	2
Protéines (g)	13	9
Sel (g)	0,6	0,4

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 6) Soja 7) Lait/lactose 11) Sésame 13) Lupin