



PETIT DÉJEUNER 1

CIABATTA ET OMELETTE AUX LARDONS

Avec de la ciboulette fraîche



1

CIABATTA ET OMELETTE AUX LARDONS
Avec de la ciboulette fraîche

2

SMOOTHIE À LA MANGUE
Avec des noix de cajou

3

YAOURT BULGARE
Avec des raisins noirs et du muesli

EN PLUS

- Fraises

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

INGRÉDIENTS	2P	4P
POUR 1 PETIT DÉJEUNER		
Ciabatta (pc)	2	4
1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)		
Ciboulette fraîche (brins) 23)	4	8
Œuf de poule élevée au sol (pc) 3)	4	8
Lardons (g)	40	80
Lait 7) 15) 20)	Un filet	
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)	1699 / 406	755 / 180
Lipides (g)	21	9
Dont saturés (g)	8,8	3,9
Glucides (g)	33	15
Dont sucres (g)	3,1	1,4
Fibres (g)	4	2
Protéines (g)	19	8
Sel (g)	1,9	0,8

ALLERGÈNES

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

Peut contenir des traces de : 15) Gluten 17) Cacahuètes
20) Soja 22) Noix 23) Céleri 25) Sésame 27) Lupin

1 Préchauffez le four à 210 degrés. Enfourez la **ciabatta** 6 à 8 minutes.

2 Pendant ce temps, cisez la **ciboulette**. Dans un bol, battez les **œufs** avec un filet de **lait** et la **ciboulette**. Salez et poivrez.

3 Faites chauffer le beurre dans la poêle et faites dorer les **lardons** 2 minutes à feu moyen-vif. Versez-y le **mélange aux œufs** et préparez 1 omelette pour 2 personnes.

4 Coupez la **ciabatta** en deux et garnissez-la avec l'**omelette**. Accompagnez d'un verre de **lait**.

SMOOTHIE À LA MANGUE

Avec des noix de cajou



1 Épluchez la **mangue**, retirez la chair et taillez-la en morceaux. Concassez les **noix de cajou**.

2 Dans un mixeur ou un bol profond avec mixeur plongeant, mélangez la **mangue** et la moitié des **noix de cajou** avec 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

À ajouter vous-même | 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

5) Cacahuètes 7) Lait/lactose 8) Noix

Peut contenir des traces de : 15) Gluten 20) Soja 22) (Autres) noix 25) Sésame

YAOURT BULGARE

Avec des raisins noirs et du muesli



1 Coupez les **raisins** en deux et versez-les dans les bols avec le **yaourt bulgare**.

2 Garnissez avec le **muesli**.

INGRÉDIENTS

POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Raisins noirs (g) *	250	500
Yaourt bulgare (ml) 7) 15) 20) *	250	500
Muesli (g) 1) 8) 12) 19) 22) 25)	100	200

À ajouter vous-même | Conserver au réfrigérateur

VALEURS

NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1619 / 387	540 / 129
Lipides (g)	10	3
Dont saturés (g)	4,2	1,4
Glucides (g)	60	20
Dont sucres (g)	41,2	13,7
Fibres (g)	6	2
Protéines (g)	11	4
Sel (g)	0,3	0,1

ALLERGÈNES

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

Peut contenir des traces de : 15) Gluten 19) Cacahuète 20) Soja 22) Noix 25) Sésame