

ŒUFS BROUILLÉS À LA TOMATE

Servis sur un petit pain complet



1 ŒUFS BROUILLÉS À LA TOMATE
Servis sur un petit pain complet

2 YAOURT GREC AU FRUIT DE LA PASSION
Aux figues et aux graines de courge

3 CRACKERS AU JAMBON
Avec du fromage aux fines herbes et de la mâche

1 Préchauffez le four à 180 degrés.

2 Dans le bol, battez les **œufs** avec un filet de **lait**, du sel et du poivre. Coupez les **tomates** en dés et ciselez le **persil**. Ajoutez les **tomates** et le **persil** aux **œufs**.

3 Enfourez les **petits pains** 8 à 10 minutes.

4 Pendant ce temps, faites chauffer de huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le **mélange aux œufs** et remuez 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que les œufs soient cuits.

5 Servez les **œufs brouillés** et accompagnez-les du **petit pain**.

INGRÉDIENTS

POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Œuf de poule élevée en plein air (pc) 3) *	4	8
Lait demi-écrémé 7) *	Un filet	
Tomate prune (pc)	1	2
Persil plat frais (g) *	3	6
Petit pain complet (pc) 1) 17) 20) 21) 22) 25)	2	4
À ajouter vous-même		
Huile d'olive (cs)	1	1
Sel et poivre	Au goût	

* Conserver au réfrigérateur

USTENSILES

Bol et poêle

VALEURS

NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2054 / 491	476 / 114
Lipides (g)	16	4
Dont saturés (g)	4,2	1,0
Glucides (g)	61	14
Dont sucres (g)	14,7	3,4
Fibres (g)	7	2
Protéines (g)	23	5
Sel (g)	1,2	0,3

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 3) Œuf 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 17) Œuf 20) Soja

21) Lait/lactose 22) Fruits à coque 25) Sésame

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.

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

   #HelloFresh

YAOURT GREC AU FRUIT DE LA PASSION

Aux figes et aux graines de courge



1 Versez le **yaourt** dans les bols. Ajoutez les **flocons multicéréales** et mélangez.

2 Coupez le **fruit de la passion** en deux, videz la chair à la cuillère et disposez-la sur le **yaourt**.

3 Enfin, garnissez de **morceaux de figes** et de **graines de courge**.

INGRÉDIENTS

POUR 1 PETIT DÉJEUNER

	2P	4P
Yaourt grec (ml) 7) *	250	500
Flocons multicéréales (g) 1) 19) 22) 25)	50	100
Fruit de la passion (pc)	2	4
Morceaux de figes (g)	25	50
Graines de courge (g) 19) 22) 25)	20	40

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS

NUTRITIONNELLES

	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1471 / 352	785 / 188
Lipides (g)	18	10
Dont saturés (g)	9,7	5,2
Glucides (g)	30	16
Dont sucres (g)	12,6	6,7
Fibres (g)	5	3
Protéines (g)	13	7
Sel (g)	0,3	0,1

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/lactose

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

CRACKERS AU JAMBON

Avec du fromage aux fines herbes et de la mâche



1 Disposez une tranche de **jambon** sur 3 **crackers** par personne.

2 Couvrez de **mâche** parsemez de dés de **fromage aux fines herbes**.

✳️ CONSEIL : Si vous avez du miel - et du temps -, préparez une vinaigrette à partir de 1 cc de miel par personne et 2 cc d'huile d'olive par personne, du sel et du poivre, et enduisez-en le jambon.

INGRÉDIENTS

POUR 1 PETIT DÉJEUNER

	2P	4P
Crackers au levain (pc) 1) 21) 25)	6	12
Jambon (tranches) *	6	12
Mâche (g) 23) *	20	40
Dés de fromage aux herbes (g) 7) *	25	50

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS

NUTRITIONNELLES

	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1000 / 239	913 / 218
Lipides (g)	6	6
Dont saturés (g)	3,2	3,0
Glucides (g)	25	23
Dont sucres (g)	0,3	0,3
Fibres (g)	8	7
Protéines (g)	17	16
Sel (g)	1,8	1,7

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 21) Lait/lactose 23) Céleri 25) Sésame