



BOX PETIT-DÉJ

Bonjour !

1

**Croissant au fromage** avec des oeufs durs et du cresson

2

**Crackers riches en fibres** au gouda, à l'avocat et à la tomate

3

**Fromage blanc à l'orange** accompagné de pistaches et de dattes

# Croissant au fromage

avec des oeufs durs et du cresson

**1X** 25 min.



### Ustensiles

Petite casserole avec couvercle

### Ingrédients pour 1 petit déjeuner

	2P	4P
Œuf de poule élevée en plein air* (pc 3)	2	4
Croissant multigrain (pc 1) 3) 6) 7) 22) 11)	2	4
Tranches de fromage* (pc 7)	2	4
Cresson* (cs)	1	2
<b>À ajouter vous-même</b>		
Beurre (cs)	1	2

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs Nutritionnelles

	Par portion	Pour 100g
Énergie (kJ/kcal)	2138 /511	1332/318
Lipides total (g)	37	23
Dont saturés (g)	18,2	11,3
Glucides (g)	24	15
Dont sucres (g)	2,5	1,6
Fibres (g)	2	1
Protéines (g)	20	13
Sel (g)	1,3	0,8

### Allergènes:

**1)** Céréales contenant du gluten **3)** Œufs **6)** Soja **7)** Lait/ Lactose **11)** Sésame

Peut contenir des traces de : **22)** Fruits à coque

1. Préchauffez le four à 210 degrés.
2. Versez de l'eau à hauteur des œufs dans la petite casserole. À couvert, portez à ébullition et faites-les cuire 6 minutes. Plongez-les ensuite dans l'eau froide.
3. Enfourez les **croissants** 8 minutes. Écalez les **œufs** et coupez-les en tranches.
4. Coupez les **croissants** en deux et tartinez-les de beurre. Garnissez-les avec le Gouda, les **œufs** et le **cresson**.

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

# Crackers riches en fibres

au gouda, à l'avocat et à la tomate

2X 20 min.



## Ustensiles

-

## Ingrédients pour 1 petit déjeuner

	2P	4P
Avocat (pc)	½	1
Tomates prunes (pc)	1	2
Crackers (pc) <b>1) 7) 11)</b>	4	8
Tranches de fromage vieux * (pc) <b>21)</b>	2	4

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs Nutritionnelles

	Par portion	Pour 100g
Énergie (kJ/kcal)	1069 /256	822 /197
Lipides total (g)	17	13
Dont saturés (g)	7,1	5,4
Glucides (g)	10	8
Dont sucres (g)	2,5	1,9
Fibres (g)	10	8
Protéines (g)	8	6
Sel (g)	0,6	0,5

## Allergènes:

**1)** Céréales contenant du gluten **7)** Lait/Lactose **11)** Sésame

Peut contenir des traces de : **21)** Lait/Lactose

1. Coupez l'**avocat** en deux, retirez le noyau et videz la chair à la cuillère. Coupez la **tomate** en fines rondelles.
2. Tartinez les **crackers** d'avocat, puis placez une tranche de **fromage vieux** et **tomate** par dessus. Poivrez.

# Fromage blanc à l'orange

accompagné de pistaches et de dattes

2X 20 min.



## Ustensiles

-

## Ingrédients pour 1 petit déjeuner

	2P	4P
Fromage blanc entier (g) <b>7)</b>	250	500
Orange (pc)	1	2
Mandarine (pc)	2	4
Pistaches décortiquées (g) <b>8) 25)</b>	20	40
Morceaux de dattes séchées (g) <b>19)</b> <b>22) 25)</b>	20	40

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs Nutritionnelles

	Par portion	Pour 100g
Énergie (kJ/kcal)	1328 /318	516 /123
Lipides total (g)	18	7
Dont saturés (g)	8,4	3,3
Glucides (g)	25	10
Dont sucres (g)	21,0	8,2
Fibres (g)	3	1
Protéines (g)	13	5
Sel (g)	0,1	0,0

## Allergènes:

**7)** Lait/Lactose **8)** Fruits à coque

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

1. Répartir le **fromage blanc** sur les bols.
2. Épluchez l'**orange** et la **mandarine** et divisez-les en deux.
3. Répartissez les **fruits** sur le **fromage blanc**. Parsemez de **pistaches** et de **morceaux de dattes**.