

PETIT DÉJEUNER 1
CROISSANT AU FROMAGE

Avec des œufs durs et du cresson

1 CROISSANT AU FROMAGE
Avec des œufs durs et du cresson**2 BANANA SPLIT AU YAOURT**
Avec des flocons multicéréales et des copeaux de chocolat**3 FLOCONS D'AVOINE AU CHOCOLAT**
Aux dattes et aux noix**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** Enfournez 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**.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Œuf de poule élevée en plein air (pc) 3) *	2	4
Croissant multicéréales (pc) 1) 3) 6) 7) 11) 22) 27)	2	4
Gouda en tranches (pc) 7) *	2	4
Cresson (cs) 15) 23) 24)	1	2
À ajouter vous-même		
Beurre (cs)	1	2

* Conserver au réfrigérateur

USTENSILES

Petite casserole avec couvercle.

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2157 / 516	1344 / 321
Lipides (g)	37	23
Dont saturés (g)	18,2	11,3
Glucides (g)	24	15
Dont sucres (g)	2,1	1,5
Fibres (g)	2	1
Protéines (g)	20	13
Sel (g)	1,3	1,0

ALLERGÈNES

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

Peut contenir des traces de : 15) Gluten 22) Fruits à coque 23) Céleri 24) Moutarde 27) Lupin

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

BANANA SPLIT AU YAOURT

Avec des flocons multicéréales et des copeaux de chocolat



- 1 Coupez la **banane** en deux dans le sens de la longueur.
- 2 Servez les **moitiés de banane** dans les assiettes et versez le **yaourt** par-dessus.
- 3 Parsemez le tout de **flocons multicéréales** et de **copeaux de chocolat**.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Bananes (pc)	2	4
Yaourt entier (ml) 7) 15) 20) *	250	500
Flocons multicéréales (g) 1) 19) 22) 25)	90	180
Copeaux de chocolat (g) 6) 7) 19) 22) 25)	25	50

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1870 / 447	589 / 141
Lipides (g)	11	3
Dont saturés (g)	5,8	1,8
Glucides (g)	71	22
Dont sucres (g)	32,8	10,3
Fibres (g)	7	2
Protéines (g)	12	4
Sel (g)	0,1	0,0

ALLERGÈNES

1) Gluten 6) Soja 7) Lait/lactose
 Peut contenir des traces de : 19) Arachide 22) Fruits à coque
 25) Sésame

FLOCONS D'AVOINE AU CHOCOLAT

Aux dattes et aux noix



- 1 Dans la petite casserole, mélangez les **flocons d'avoine**, le **lait demi-écrémé**, la majeure partie des **morceaux de dattes** et 50 ml d'eau par personne.
- 2 À couvert, faites chauffer le **mélange** 5 minutes à feu moyen-doux. Baissez le feu dès que cela commence à cuire. Remuez régulièrement jusqu'au fond pour éviter qu'ils n'accrochent. Ensuite, coupez le feu et laissez reposer 1 minute à couvert.
- 3 Mélangez la moitié des **copeaux de chocolat** aux **flocons d'avoine** et servez dans les bols.
- 4 Garnissez les **flocons d'avoine** avec les **noix** ainsi que le reste de **copeaux de chocolat** et de **dattes**.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Flocons d'avoine (g) 1) 19) 22) 25)	100	200
Lait demi-écrémé (ml) 7) *	400	800
Morceaux de dattes séchées (g) 19) 22)	25	50
Copeaux de chocolat (g) 6) 7) 19) 22) 25)	30	60
Noix (g) 8) 19) 22) 25)	40	80

* Conserver au réfrigérateur

USTENSILES

Petite casserole avec couvercle

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2272 / 543	764 / 183
Lipides (g)	15	9
Dont saturés (g)	6,7	2,3
Glucides (g)	57	19
Dont sucres (g)	27,6	9,3
Fibres (g)	7	2
Protéines (g)	18	6
Sel (g)	0,2	0,1

ALLERGÈNES

1) Gluten 6) Soja 7) Lait/lactose 8) Fruits à coque
 Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Fruits à coque
 25) Sésame