



PETIT DÉJEUNER 1

PETIT PAIN AUX NOIX

Avec du chèvre, du miel et du jus d'orange



1 **PETIT PAIN AUX NOIX**
Avec du chèvre, du miel et du jus d'orange

2 **FROMAGE BLANC ENTIER AUX FRUITS ORANGE**
Avec des dattes et des pistaches

3 **CRACKERS AU JAMBON**
Avec du fromage vieux et de la confiture

EN PLUS

- Smoothie à la fraise

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 43 | 2017



1 Préchauffez le four à 200 degrés. Pressez les **oranges**.

2 Enfourez les **petits pains aux noix** 6 à 8 minutes.

3 Coupez les **petits pains** en deux et tartinez-les de **chèvre**. Ajoutez du **miel** à votre guise.

4 Servez les **petits pains** avec le **jus d'orange** pressé.

INGRÉDIENTS
POUR 1 PETIT DÉJEUNER

	2P	4P
Oranges à jus (pc)	4	8
Petit pain aux noix (pc) 1) 8) 17) 20) 21) 22) 25) 27) *	2	4
Fromage de chèvre (g) 7) *	100	200
Miel (petit pot)	1	2

*À ajouter vous-même | *Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES

	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1971 / 471	733 / 175
Lipides (g)	19	7
Dont saturés (g)	8,1	3,0
Glucides (g)	59	22
Dont sucres (g)	35,4	13,2
Fibres (g)	5	2
Protéines (g)	13	5
Sel (g)	1,1	0,4

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 8) Noix

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 20) Soja 21) Lait/lactose 22) (Autres) noix 25) Sésame 27) Lupin

FROMAGE BLANC ENTIER AUX FRUITS ORANGE

Avec des dattes et des pistaches



1 Versez le **fromage blanc** dans les bols.

2 Pelez le **mineola** et la **mandarine** et détachez les quartiers.

3 Disposez les fruits sur le **fromage blanc**. Garnissez de **pistaches** et de **morceaux de dattes**.

INGRÉDIENTS

POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Fromage blanc entier (ml) 7) 15) 20) *	250	500
Mineola (pc)	1	2
Mandarine (pc)	2	4
Pistaches (g) 8) 19) 22) 25)	20	40
Morceaux de dattes (g) 19) 22)	25	50

*À ajouter vous-même | *Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1130 / 270	582 / 139
Lipides (g)	16	8
Dont saturés (g)	7,5	3,9
Glucides (g)	20	10
Dont sucres (g)	14,7	7,6
Fibres (g)	11	6
Protéines (g)	3	2
Sel (g)	0,1	0,1

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose 8) Noix

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

20) Soja 22) (Autres) noix 25) Sésame

CRACKERS AU JAMBON

Mais aussi au fromage vieux et à la confiture



1 Par personne, garnissez **1 cracker** avec du **fromage**, un deuxième avec du **jambon** et un troisième avec de la **confiture**.

2 Servez les **crackers** sur les assiettes.

INGRÉDIENTS

POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Crackers riches en fibres 1) 11)	6	12
Vieux fromage (tranches) 7) *	2	4
Jambon (pc) 7) 15) *	2	4
Gelée aux baies et à la fraise (petit pot)	½	1

*À ajouter vous-même | *Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1561 / 373	1156 / 276
Lipides (g)	20	15
Dont saturés (g)	12,5	9,3
Glucides (g)	21	16
Dont sucres (g)	5,1	3,8
Fibres (g)	9	9
Protéines (g)	25	25
Sel (g)	1,2	1,2

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 11) Sésame

Peut contenir des traces de : 15) Gluten