



SEMAINE 36  
2016

## Box « Petit déjeuner »

- 1 Yaourt entier à la nectarine, aux myrtilles et au granola
- 2 Smoothie mangue-coco au mélange raisins secs-noix de cajou de cajou
- 3 Baguette à l'épeautre aux œufs brouillés, à la tomate et au cresson



2x

### Yaourt entier à la nectarine, aux myrtilles et au granola

Ingrédients pour 1 petit déjeuner	2P	4P
Nectarine	1	2
Yaourt entier (ml) 7) 15) 20)	400	800
Myrtilles (g)	60	125
Granola (g) 8) 11) 15) 19)	60	120

**Allergènes** 7) Lait/lactose 8) Noix 11) Sésame. Peut contenir des traces de 15) gluten, 19) cacahuètes et 20) soja.

**Valeurs nutritionnelles** 283 kcal | 10 g protéines | 36 g glucides | 10 g lipides | dont 6 g saturés | 3 g fibres

**1** Coupez la nectarine par le milieu et détachez les deux moitiés en les faisant tourner dans le sens inverse l'une de l'autre. Ôtez le noyau et découpez le fruit en petits morceaux.

**2** Dressez le yaourt dans les bols. Disposez-y la nectarine et les myrtilles, puis garnissez de granola.



#### Armoires

- Nectarine
- Granola
- Mangue
- Citron vert
- Lait de coco
- Mélange raisins secs-noix de cajou
- tomate

À ajouter vous-même :  
sel, poivre, beurre

## Bonjour !

#### Réfrigérateur

- Yaourt entier
- Myrtilles
- Yaourt bulgare
- Cresson
- Œuf plein air
- Lait demi-écrémé
- Baguette à l'épeautre
- Jus ananas-melon-mangue-fruit de la passion
- Smoothie pomme-fraise



2x

### Smoothie mangue-coco au mélange raisins secs-noix de cajou

Ingrédients pour 1 petit déjeuner	2P	4P
Mangue	¼	½
Citron vert	1	2
Lait de coco (ml)	75	150
Yaourt bulgare (ml) 7) 15) 20)	200	400
Mélange raisins secs-noix de cajou (g) 8) 19)	60	120

**Allergènes** 7) Lait/lactose 8) Noix. Peut contenir des traces de 15) gluten, 19) cacahuètes et 20) soja.

**Valeurs nutritionnelles** 313 kcal | 9 g protéines | 26 g glucides | 19 g lipides | dont 10 g saturés | 2 g fibres

**1** Pelez la mangue et découpez la chair en morceaux. Pressez le citron vert et remuez le lait de coco.

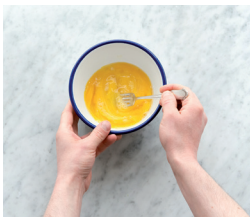
**2** Mélangez la mangue, le jus de citron vert, le lait de coco, le yaourt bulgare et la moitié du mélange raisins secs-noix de cajou dans un mixeur ou dans un bol profond avec mixeur plongeur et réduisez le tout en smoothie.

**3** Dressez les smoothies dans les verres et garnissez du reste de mélange raisins secs-noix de cajou.

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.

1<sup>x</sup>

## Baguette à l'épeautre aux œufs brouillés, à la tomate et au cresson



### Ingrédients pour 1 petit déjeuner

	2P	4P
Cresson	½	1
Œufs plein air 3)	4	8
Lait demi-écrémé 7) 15) 20)	Un filet	
Baguette à l'épeautre 1) 17) 20) 21) 22) 24) 25) 27)	2	4
Tomate	1	2
Beurre (cs)*	1	2
Poivre et sel*	Selon le goût	

\* À ajouter vous-même

**Ustensiles**  
Bol, poêle



**Allergènes** 1) Gluten 3) Œufs 7) Lait/lactose. Peut contenir des traces de 15) gluten, 17) œufs, 20) soja, 21) lait/lactose, 22) noix, 24) moutarde, 25) sésame et 27) lupin.

### Valeurs nutritionnelles

560 kcal | 28 g protéines | 87 g glucides | 16 g lipides | dont 7 g saturés | 4 g fibres



**1** Préchauffez le four à 200 degrés. Faites de petits morceaux avec la moitié du beurre et découpez 1 cs de cresson par personne. Dans un bol, battez les œufs ainsi qu'un filet de lait, du sel et du poivre. Ajoutez les morceaux de beurre et la moitié du cresson.

**2** Enfourez la baguette pendant 10 minutes. Coupez la tomate en tranches.

**3** Faites fondre le reste de beurre dans une poêle. Ajoutez les œufs et laissez-les prendre en remuant à feu moyen.

**4** Coupez la baguette dans la longueur et disposez-y les œufs et les tomates. Garnissez du reste de cresson.



**Conseil !** Vous pouvez également cuire la tomate avec les œufs. Faites de petits morceaux avec un quart de tomate par personne et mélangez-les aux œufs battus. Coupez le reste de tomate en tranches et disposez-les sur les œufs brouillés.