

PETIT PAIN AU LEVAIN

Avec une omelette aux lardons et ciboulette

1

PETIT PAIN AU LEVAIN

Avec une omelette aux lardons et ciboulette

2

FROMAGE BLANC AUX FRUITS

Avec du muesli et de la noix de coco râpée

3

BISCOTTES MULTICÉRÉALES

À l'avocat, au fromage de chèvre et au cresson



1

Préchauffez le four à 210 degrés. Enfournez le **pain au levain** 6 à 8 minutes.

2

Pendant ce temps, ciselez la **ciboulette**. Dans un bol, battez les **œufs** avec un filet de **lait** et la **ciboulette**. Salez et poivrez.

3

Faites fondre le beurre dans la poêle et faites dorer les **lardons** 2 minutes à feu moyen-vif. Préparez 1 **omelette** pour 2 personnes.

4

Coupez le **pain** en deux et garnissez avec l'**omelette**. Accompagnez d'un verre de **lait**.

INGRÉDIENTS

POUR 1 PETIT DÉJEUNER

	2P	4P
Pain au levain (pc)	2	4
1) 6) 11) 17) 21) 22) 27) *		
Ciboulette fraîche (brins) 23) *	4	8
Œuf de poule élevée en plein air (pc) 3) *	4	8
Lardons (g) *	40	80
Lait 7) 15) 20)	Un filet	
À ajouter vous-même		
Beurre (cs)	½	1
Poivre et sel	Selon le goût	

* Conserver au réfrigérateur

USTENSILES

Bol et poêle.

VALEURS

NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2443 / 584	857 / 205
Lipides (g)	24	8
Dont saturés (g)	9,0	3,2
Glucides (g)	63	22
Dont sucres (g)	2,1	0,7
Fibres (g)	3	1
Protéines (g)	28	10
Sel (g)	2,2	0,8

ALLERGÈNES

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

Peut contenir des traces de : 15) Gluten 17) Cacahuètes

20) Soja 21) Lait/lactose 22) Noix 23) Céleri 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 !

FROMAGE BLANC AUX FRUITS

Avec du muesli et de la noix de coco râpée



1 Coupez la **banane** en rondelles. Pelez les **mandarines** et détachez les quartiers.

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

3 Ajoutez la **banane** ainsi que la **mandarine** et garnissez le tout avec la **noix de coco râpée** et le **muesli**.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Banane (pc)	1	2
Mandarine (pc)	2	4
Fromage blanc demi-écrémé (g) 7) 15) 20) *	250	500
Noix de coco râpée (g) 19) 22) 25)	20	40
Muesli (g) 1) 8) 12) 19) 22) 25)	50	100

*Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1552 / 371	554 / 133
Lipides (g)	14	5
Dont saturés (g)	9,6	3,4
Glucides (g)	39	14
Dont sucres (g)	25,4	9,1
Fibres (g)	5	2
Protéines (g)	13	5
Sel (g)	0,1	0,0

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 8) Noix 12) Sulfites

Peut contenir des traces de : 15) Gluten 19) Cacahuètes
20) Soja 22) Noix 25) Sésame

BISCOTTES MULTICÉRÉALES

À l'avocat, au fromage de chèvre et au cresson



1 Servez les **biscottes** sur les assiettes.
1 Coupez l'**avocat** en tranches. Garnissez les **biscottes** avec l'**avocat**.

2 Détachez les feuilles de **cresson**.
Parsemez l'**avocat** de **fromage de chèvre** et garnissez de **cresson**. Salez et poivrez à votre guise.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Biscottes multicéréales (pc) 1) 3) 6) 7) 11) 13)	4	8
Avocat (pc)	1	2
Fromage de chèvre en copeaux (g) 3) 7) *	50	100
Cresson (cs) 15) 23) 24) *	2	4

À ajouter vous-même

Poivre et sel Selon le goût

*Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1841 / 440	1151 / 275
Lipides (g)	33	21
Dont saturés (g)	7,5	4,7
Glucides (g)	21	13
Dont sucres (g)	5,9	3,7
Fibres (g)	5	3
Protéines (g)	14	9
Sel (g)	0,8	0,5

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 6) Soja 7) Lait/lactose 11) Sésame 13) Lupin
Peut contenir des traces de : 15) Gluten 23) Céleri
24) Moutarde