

PETIT DÉJEUNER 1

BAGUETTE MULTIGRAINES

Avec du fromage vieux et des œufs brouillés



1

BAGUETTE
MULTIGRAINESAvec du fromage vieux et des
œufs brouillés

2

YAOURT BULGARE

À la poire, à la cannelle et au
muesli

3

FLOCONS D'AVOINE
AU CHOCOLAT

Aux dattes et aux noix

EN PLUS

- Oranges à jus
- Raisins blancs

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 !

INGRÉDIENTS

POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Œuf plein air (pc) 3) *	4	8
Fromage vieux (g) 7) *	50	100
Baguette multigraines (pc) 1) 11) 17) 20) 21) 22) 27)	2	4
* À ajouter vous-même		
Beurre* (cs)	1	2
Poivre et sel*	Selon le goût	

* Conserver au réfrigérateur

USTENSILES

Bol et poêle

VALEURS
NUTRITIONNELLES

	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2778 / 664	1044 / 250
Lipides (g)	35	13
Dont saturés (g)	14,3	5,4
Glucides (g)	54	20
Dont sucres (g)	2,3	0,9
Fibres (g)	8	3
Protéines (g)	31	12
Sel (g)	1,6	0,6

ALLERGÈNES

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

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 20) Soja 21) Lait/lactose 22) Noix 27) Lupin

YAOURT BULGARE

À la poire, à la cannelle et au muesli



1 Épluchez les **poires**, retirez le trognon et coupez les fruits en morceaux.

2 Disposez la moitié des **poires** dans les bols, ajoutez le **yaourt bulgare**, puis le reste de **poire**.

3 Garnissez avec le **muesli** et la **cannelle**.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Poire (pc) *	2	4
Yaourt bulgare (ml) 7) 15) 20) *	250	500
Muesli (g) 1) 8) 12) 19) 22) 25)	60	120
Cannelle (cc)	1	2

*À ajouter vous-même | *Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1251 / 299	409 / 98
Lipides (g)	9	3
Dont saturés (g)	4,4	1,4
Glucides (g)	42	14
Dont sucres (g)	26,9	8,8
Fibres (g)	5	2
Protéines (g)	9	3
Sel (g)	0,2	0,1

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 8) Noix 12) Sulfites
 Peut contenir des traces de : 15) Gluten 19) Cacahuètes
 20) Soja 22) (Autres) noix 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 les **flocons d'avoine** 5 minutes à feu moyen- doux. Baissez le feu dès que les **flocons d'avoine** commencent à cuire. Remuez régulièrement jusqu'au fond pour éviter qu'ils n'attachent. 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**.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Flocons d'avoine (g) 1) 19) 22) 25)	100	200
Lait demi-écrémé (ml) 7) 15) 20) *	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

*À ajouter vous-même | *Conserver au réfrigérateur

USTENSILES

Petite casserole avec couvercle

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2259 / 540	758 / 181
Lipides (g)	25	8
Dont saturés (g)	6,9	2,3
Glucides (g)	57	19
Dont sucres (g)	25,6	8,6
Fibres (g)	6	2
Protéines (g)	18	6
Sel (g)	0,2	0,1

ALLERGÈNES

1) Gluten 6) Soja 7) Lait/lactose 8) Noix
 Peut contenir des traces de : 15) Gluten 19) Cacahuètes
 20) Soja 22) (Autres) noix 25) Sésame