

## PETIT DÉJEUNER 1

## PETIT-DÉJEUNER DE PÂQUES

Avec de la brioche, de la ciabatta et un œuf à la coque



## 1 PETIT-DÉJEUNER DE PÂQUES

Avec de la brioche, de la ciabatta et un œuf à la coque

## 2 SMOOTHIE À L'ANANAS ET AUX ÉPINARDS

Garni d'un mélange de graines et de canneberges

## 3 CRACKERS RICHES EN FIBRES

Au gouda, à l'avocat et à la tomate

**1** Préchauffez le four à 200 degrés. Enfourez la **ciabatta** 6 à 8 minutes. Versez de l'eau à hauteur des **œufs** dans la casserole. À couvert, portez à ébullition et faites cuire les œufs 5 à 7 minutes (ou selon vos préférences). Plongez-les ensuite dans l'eau froide.

**2** Pressez les **oranges** et les **pamplemousses**. Mélangez le **jus** dans un grand pichet.

**3** Ouvrez la **ciabatta** et écalez les **œufs**, puis coupez-les en tranches. Tartinez la **ciabatta** de beurre, et disposez les tranches d'**œuf** par-dessus. Salez et poivrez. Servez la **brioche** (en forme de coq) ★ avec la **confiture de framboise**. Servez un verre de **jus d'orange-pamplemousse** en accompagnement.

★ **CONSEIL** : Il n'est pas nécessaire d'enfourner la brioche. Cependant, si vous le souhaitez, vous pouvez la réchauffer brièvement à côté de la ciabatta.

## INGRÉDIENTS

## POUR 1 PETIT DÉJEUNER

	2P	4P
Ciabatta (pc 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	2	4
Œuf de poule élevée en plein air (pc 3) *	2	4
Orange à jus (pc)	3	6
Pamplemousse (pc)	3	6
Brioche en forme de coq (pc) 1) 3) 7) 20) 22) 25) 27)	2	4
Confiture de framboise (g) 19) 22)	30	60

À ajouter vous-même

Beurre	Au goût
Poivre et sel	Au goût

\* Conserver au réfrigérateur

## USTENSILES

Petite casserole avec couvercle

## VALEURS NUTRITIONNELLES

	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3807 / 910	611 / 146
Lipides (g)	29	5
Dont saturés (g)	12,0	1,9
Glucides (g)	122	20
Dont sucres (g)	41	6,6
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	34	6
Sel (g)	2,5	0,4

## ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œuf 6) Soja 7) Lait/lactose  
 Peut contenir des traces de : 17) Œuf 19) Arachide 20) Soja  
 22) Fruits à coque 25) Sésame 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 !

## SMOOTHIE À L'ANANAS ET AUX ÉPINARDS

Garni d'un mélange de graines et de canneberges



**1** Découpez la **banane** en rondelles et les **tranches d'ananas** en morceaux.

**2** Dans le bol profond avec mixeur plongeant ou le blender, mélangez la **banane**, l'**ananas**, le **yaourt** et les **épinards** et mixez le tout pour obtenir un smoothie épais et homogène.

**3** Versez le **smoothie** dans les bols et garnissez avec le **mélange de graines et de canneberges**.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Banane (pc)	1	2
Ananas (pc) *	½	1
Yaourt entier (ml) 7) 15) 20) *	150	300
Épinards (g) 23) *	40	80
Mélange graines-canneberges (g) 19) 22) 25)	40	80

\* Conserver au réfrigérateur

### USTENSILES

Blender ou mixeur plongeant et un recipient.

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1381 / 330	432 / 103
Lipides (g)	12	4
Dont saturés (g)	3,2	1,0
Glucides (g)	44	14
Dont sucres (g)	35,6	11,1
Fibres (g)	6	2
Protéines (g)	9	3
Sel (g)	0,1	0,0

### ALLERGÈNES

7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 15) Gluten 19) Arachide 20) Soja  
22) Fruits à coque 23) Céleri 25) Sésame

## CRACKERS RICHES EN FIBRES

Au gouda, à l'avocat et à la tomate



**1** Coupez l'**avocat** en deux, retirez le noyau et videz la chair à la cuillère. Coupez la **tomate** en fines rondelles.

**2** Tartinez les **crackers d'avocat**, puis placez une tranche de **fromage vieux et tomate** par dessus. Poivrez.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Avocat (pc)	½	1
Tomate prune (pc) *	1	2
Crackers (pc) 1) 11) 21)	4	8
Gouda Vieux en tranches (g) 7) *	2	4
À ajouter vous-même		

Poivre Au goût

\* Conserver au réfrigérateur

### VALEURS

NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1238 / 296	1110 / 265
Lipides (g)	17	15
Dont saturés (g)	6,8	6,1
Glucides (g)	19	17
Dont sucres (g)	5,0	4,4
Fibres (g)	3	3
Protéines (g)	16	15
Sel (g)	1,0	0,9

### ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 11) Sésame

Peut contenir des traces de : 21) Lait/lactose