



BREAKFAST BOX

BONJOUR !

PETIT DÉJEUNER 1

1x

CROISSANT AU FROMAGE MI-VIEUX

Avec des œufs durs et du cresson



1 CROISSANT AU FROMAGE MI-VIEUX
Avec des œufs durs et du cresson

2 PAPAYE AU YAOURT GREC
Avec du kiwi et du muesli

3 SMOOTHIE À LA BANANE
Avec du lait et des dattes

EN PLUS

- Jus pomme-poire-framboise
- Smoothie mangue-fruit de la passion

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 30 | 2017



1 Préchauffez le four à 210 degrés.

2 Versez de l'eau à hauteur des **œufs** dans la petite casserole. À couvert, portez à ébullition et faites cuire les **œufs** 6 minutes. Plongez-les ensuite dans l'eau froide.

3 Enfournez les **croissants** 8 minutes. Écalez les **œufs** et découpez-les en tranches.

4 Coupez les **croissants** en deux et tartinez-les de beurre. Garnissez-les avec le **fromage mi-vieux**, l'**œuf** et le **cresson**.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Œuf plein air 3) *	2	4
Croissant multicéréales 1) 3) 6) 7) 11) 19) 22) 23) 24) 26) 27)	2	4
Fromage mi-vieux (tranche) 7) *	2	4
Cresson (cs) *	1	2
Beurre* (cs)	1	2

* À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

USTENSILES

Petite casserole avec couvercle

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2155 / 515	1355 / 324
Lipides (g)	37	23
Dont saturés (g)	18,5	11,6
Glucides (g)	24	15
Dont sucres (g)	2,5	1,6
Fibres (g)	2	1
Protéines (g)	20	13
Sel (g)	1,6	1,0

ALLERGÈNES

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

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix 23) Céleri 24) Moutarde 26) Sulfites 27) Lupin

PAPAYE AU YAOURT GREC

Au kiwi et au muesli



1 Coupez la **papaye** par le milieu dans le sens de la longueur, puis épépinez-la à l'aide d'une cuillère. Toujours à l'aide d'une cuillère, détachez ensuite une partie de la chair de la peau, mais laissez-la dans la **papaye**.

2 Disposez une moitié de papaye sur chaque assiette.

3 Remplissez-les de **yaourt grec**. Coupez le **kiwi** en morceaux et disposez-les sur le **yaourt**. Parsemez le tout de **muesli**.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Papaye (pc)	1	2
Yaourt grec (g) 7) 19) 22) *	150	300
Kiwi (pc)	2	4
Muesli (g) 1) 8) 12) 19) 22)	40	80

*À ajouter vous-même |*Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	887 / 212	403 / 96
Lipides (g)	8	4
Dont saturés (g)	3,8	1,7
Glucides (g)	29	13
Dont sucres (g)	20,3	9,2
Fibres (g)	4	2
Protéines (g)	5	2
Sel (g)	0,1	0,0

ALLERGÈNES

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

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) (Autres) noix

SMOOTHIE À LA BANANE

Avec du lait et des dattes



1 Découpez la **banane** en rondelles. Dans le blender ou le bol profond avec mixeur plongeant, mixez-la avec le **lait**, les **flocons d'avoine** et la moitié des **morceaux de dattes** pour obtenir un smoothie épais.

2 Éclaircissez le smoothie avec le **yaourt** et éventuellement un filet d'eau. Ajoutez la moitié du **miel** et mixez bien.

3 Servez le smoothie dans des bols ou des verres et garnissez-le avec le reste de **morceaux de dattes** et de **miel**.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Banane (pc)	2	4
Lait demi-écrémé (ml) 7) 15) 20) *	75	150
Flocons d'avoine (g) 15) 19) 22)	75	150
Morceaux de dattes (g) 19) 22)	25	50
Yaourt bulgare (ml) 7) 15) 20) *	150	300
Miel (petit pot)	1	2

*À ajouter vous-même |*Conserver au réfrigérateur

USTENSILES

Blender ou mixeur plongeant avec bol profond

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1891 / 452	616 / 147
Lipides (g)	14	5
Dont saturés (g)	8,9	2,9
Glucides (g)	68	22
Dont sucres (g)	39,1	12,7
Fibres (g)	6	2
Protéines (g)	10	3
Sel (g)	0,1	0,0

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose

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

20) Soja 22) Noix