

CIABATTA AUX ŒUFS BROUILLÉS

Avec du poivron et du cresson roquette



1

CIABATTA AUX ŒUFS BROUILLÉS

Avec du poivron et du cresson roquette

2

SMOOTHIE AU KIWI ET À LA POIRE

Avec des noix de cajou et des raisins secs

3

GAUFRES À L'ÉPEAUTRE AU FROMAGE VIEUX À l'avocat et à la tomate**EN PLUS**

- Jus orange-menthe
- 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

1 Préchauffez le four à 200 degrés.

2 Dans le bol, battez les **œufs** avec un filet de **lait**. Salez et poivrez. Détaillez le **poivron** et ajoutez-le aux œufs.

3 Enfourez les **ciabattas grises** 6 à 8 minutes.

4 Faites chauffer le beurre dans la poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le mélange aux œufs et remuez 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que les œufs aient pris.

5 Ouvrez les **ciabattas** et servez-les sur les assiettes, puis garnissez-les avec les œufs brouillés. Ciselez le **cresson roquette** et garnissez-en le pain.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER

	2P	4P
Œuf plein air (pc) 3) *	4	8
Lait demi-écrémé (ml) 7) 15) 20) *	50	100
Poivron rouge (pc) *	1	2
Ciabatta grise (pc) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27) *	2	4
Cresson roquette (cs) 10) *	2	4
Beurre* (cs)	½	1
Poivre et sel*	Selon le goût	

*À ajouter vous-même | *Conserver au réfrigérateur

USTENSILES

Bol et poêle

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1498 / 358	486 / 116
Lipides (g)	14	5
Dont saturés (g)	5,8	1,9
Glucides (g)	37	12
Dont sucres (g)	7,4	2,4
Fibres (g)	6	2
Protéines (g)	17	6
Sel (g)	1,2	0,4

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 6) Soja 7) Lait/lactose 10) Moutarde

Peut contenir des traces de : 15) Gluten 17) Œufs 20) Soja 22) Noix 25) Sésame 27) Lupin

SMOOTHIE AU KIWI ET À LA POIRE

Avec des noix de cajou et des raisins secs



1 Retirez le trognon de la **poire** et épluchez le **kiwi**. Découpez ¼ de la **poire** en petits morceaux et disposez-les dans les bols.

2 Mettez le **kiwi**, le reste de **poire**, le **yaourt** ainsi que la moitié des **noix de cajou** et des **raisins secs** dans le blender ou bol profond avec mixeur plongeant. Mixez jusqu'à obtenir un smoothie épais.

3 Versez le smoothie dans les bols, sur les morceaux de **poire**, et garnissez avec le reste de **noix de cajou** et de **raisins secs**.

INGRÉDIENTS

POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Poire Conférence (pc)	2	4
Kiwi (pc)	1	2
Yaourt entier (ml) 7) 15) 20) *	400	800
Noix de cajou grillées (g) 5) 8) 22) 25)	25	50
Raisins secs (g) 19) 22) 25)	25	50

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

USTENSILES

Blender ou bol profond avec mixeur plongeant

VALEURS

NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1653 / 395	339 / 81
Lipides (g)	14	3
Dont saturés (g)	6,1	1,3
Glucides (g)	52	11
Dont sucres (g)	42,9	8,8
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	10	2
Sel (g)	0,3	0,1

ALLERGÈNES

5) Cacahuètes 7) Lait/lactose 8) Noix

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

20) Soja 22) (Autres) noix 25) Sésame

GAUFRES À L'ÉPEAUTRE AU FROMAGE VIEUX

À l'avocat et à la tomate



1 Coupez l'**avocat** par le milieu et évidez-le à la cuillère.

2 Coupez-le en tranches et disposez-le ensuite sur les **gaufres d'épeautre**. Taillez la **tomate prune** en tranches et disposez-les sur l'**avocat**.

3 Garnissez les **gaufres** avec le **fromage vieux**. Salez et poivrez.

INGRÉDIENTS

POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Avocat (pc)	1	2
Gaufres à l'épeautre (pc) 1) 20) 25)	6	12
Tomate prune (pc) *	2	4
Fromage vieux (g) 7) *	50	100
Poivre*	Selon le goût	

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS

NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1510 / 452	592 / 177
Lipides (g)	28	11
Dont saturés (g)	8,2	3,2
Glucides (g)	32	13
Dont sucres (g)	5,5	2,2
Fibres (g)	9	3
Protéines (g)	14	5
Sel (g)	0,4	0,2

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 20) Soja 25) Sésame