

PETIT DÉJEUNER 1

OMELETTE À L'AVOCAT

Avec un pain rosette gris



1 OMELETTE À L'AVOCAT
Avec un pain rosette gris

2 SMOOTHIE AU KIWI ET À LA POIRE
Avec des noix de cajou et des raisins secs

3 CRACKERS
Au jambon, au fromage vieux et à la confiture

EN PLUS

- Oranges à jus

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.



INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Œuf plein air (pc) 3) *	4	8
Pain rosette gris (pc) 1) 17) 20) 21) 22) 25) 27)	2	4
Ciboulette fraîche (brins) 23) *	3	6
Avocat (pc)	1	2
Lait*	Un filet	
Huile d'olive* (cs)	1	1
Poivre et sel*	Selon le goût	

*À ajouter vous-même | *Conservé au réfrigérateur

USTENSILES

Bol et poêle

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2385 / 570	787 / 188
Lipides (g)	34	11
Dont saturés (g)	6,2	2,0
Glucides (g)	43	14
Dont sucres (g)	2,8	0,9
Fibres (g)	5	2
Protéines (g)	21	7
Sel (g)	1,1	0,4

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 20) Soja

21) Lait/lactose 22) Noix 23) Céleri 25) Sésame 27) Lupin

1 Préchauffez le four à 180 degrés. Dans le bol, battez les **œufs** avec un filet de lait, du sel et du poivre. Ciselez la **ciboulette** et ajoutez-la aux **œufs**.

2 Enfourez les **pains rosettes** 8 minutes.

3 Pendant ce temps, coupez l'**avocat** en deux, retirez le noyau et taillez la chair en tranches.

4 Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle et faites cuire une **omelette** par personne à feu moyen-vif.

5 Servez les **omelettes** sur les assiettes et garnissez avec l'**avocat**. Accompagnez l'**omelette** du **petit pain**.

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)	1661 / 397	340 / 81
Lipides (g)	14	3
Dont saturés (g)	6,1	1,3
Glucides (g)	52	11
Dont sucres (g)	43,7	9,0
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	10	2
Sel (g)	0,2	0,0

ALLERGÈNES

5) Cacahuètes 7) Lait/lactose 8) Noix

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

20) Soja 22) (Autres) noix 25) Sésame

CRACKERS

Au jambon, au fromage vieux et à la confiture



1 Par personne, garnissez 1 **cracker** avec du **fromage**, un deuxième avec du **jambon** et un troisième avec de la **confiture**.

2 Servez les **crackers** sur les assiettes.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Crackers à l'épeautre (pc) 1) 21) 25)	6	12
Fromage vieux (tranches) 7) *	2	4
Jambon (tranches) 7) 15) *	2	4
Pâte aux baies et à la fraise (petit pot)	½	1

*À ajouter vous-même | *Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1293 / 309	1220 / 292
Lipides (g)	13	12
Dont saturés (g)	6,5	6,1
Glucides (g)	28	26
Dont sucres (g)	4,7	4,4
Fibres (g)	5	5
Protéines (g)	16	15
Sel (g)	0,9	0,8

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 15) Gluten 21) Lait/lactose

25) Sésame