

## PETIT DÉJEUNER 1

## ŒUFS BROUILLÉS ET AVOCAT

Avec une baguette à l'épeautre et du gruyère



1

ŒUFS BROUILLÉS  
ET AVOCATAvec une baguette à l'épeautre  
et du gruyère

2

## BANANA SPLIT

Au yaourt, flocons multigrains  
et copeaux de chocolat

3

## GALETTES DE RIZ

Avec du cottage cheese, du filet de  
dinde et du cresson

## EN PLUS

- Smoothie fraise-pomme
- Jus ananas-melon-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 34 | 2017

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT  
DÉJEUNER

	2P	4P
Œuf plein air (pc) 3) *	4	8
Baguette à l'épeautre (pc) 1) 17) 20) 21) 22) 25) 27)	2	4
Gruyère (g) 7) *	50	100
Oranges à jus (pc)	6	12
Avocat (pc)	1	2
Beurre* (cs)	1	2
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)	3259 / 779	642 / 153
Lipides (g)	43	8
Dont saturés (g)	14,4	2,8
Glucides (g)	73	14
Dont sucres (g)	20,9	4,1
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	32	6
Sel (g)	1,3	0,3

## ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 20) Soja 21) Lait/lactose 22) Noix 25) Sésame 27) Lupin

**1** Préchauffez le four à 200 degrés. Dans un bol, battez les **œufs** ainsi que la moitié du **gruyère**, du sel et du poivre.

**2** Enfouissez la **baguette** à l'épeautre 10 minutes. Pendant ce temps, pressez le jus des **oranges**. Coupez l'**avocat** par le milieu, ôtez le noyau et taillez la chair en tranches.

**3** Faites fondre la moitié du beurre dans la poêle. Ajoutez les **œufs** et laissez-les prendre en remuant.

**4** Ouvrez la **baguette** par le milieu, tartinez-la du reste de beurre, puis garnissez avec l'**avocat** et les œufs. Parsemez enfin du reste de **gruyère**.

# BANANA SPLIT

Au yaourt, flocons multigrains et copeaux de chocolat



**1** Coupez la **banane** en deux dans le sens de la longueur.

**2** Servez les **moitiés de banane** sur les assiettes et versez le **yaourt** par-dessus.

**3** Parsemez le tout des **flocons multigrains** et des **copeaux de chocolat**.

## INGRÉDIENTS

### POUR 1 PETIT DÉJEUNER

	2P	4P
Banane (pc)	2	4
Yaourt entier (ml) 7) 15) 20) *	250	500
Flocons multigrains (g) 1) 19) 22) 25)	90	180
Copeaux de chocolat (g) 6) 7) 19) 22) 25)	25	50

\* À ajouter vous-même | \* Conserver au réfrigérateur

## VALEURS NUTRITIONNELLES

	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1782 / 426	569 / 136
Lipides (g)	9	3
Dont saturés (g)	5,6	1,8
Glucides (g)	67	21
Dont sucres (g)	32,0	10,2
Fibres (g)	7	2
Protéines (g)	12	4
Sel (g)	0,2	0,1

## ALLERGÈNES

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

# GALETTES DE RIZ

Avec du cottage cheese, du filet de dinde et du cresson



**2** Tartinez deux **galettes de riz** par personne de **cottage** et garnissez l'autre de **filet de dinde**.

**2** Taillez la **tomate** en tranches et disposez-les sur le **cottage cheese**. Détachez le **cresson** et parsemez-en les **galettes de riz**. Salez et poivrez.

**3** Servez les **galettes de riz** sur les assiettes.

## INGRÉDIENTS

### POUR 1 PETIT DÉJEUNER

	2P	4P
Galettes de riz (pc)	6	12
Cottage cheese (g) 7) *	100	200
Filet de dinde (tranches) *	2	4
Tomate prune (pc)	1	2
Cresson (cs) *	1½	3
Poivre et sel*	Selon le goût	

\* À ajouter vous-même | \* Conserver au réfrigérateur

## VALEURS NUTRITIONNELLES

	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	544 / 130	412 / 98
Lipides (g)	3	2
Dont saturés (g)	1,5	1,1
Glucides (g)	15	11
Dont sucres (g)	3,2	2,4
Fibres (g)	1	1
Protéines (g)	10	8
Sel (g)	0,8	0,6

## ALLERGÈNES

7) Lait/lactose