

## PETIT DÉJEUNER 1

## YAOURT BULGARE AU FRUIT DE LA PASSION

Avec un mélange de graines de tournesol et de courge



1

## YAOURT BULGARE

Au fruit de la passion

2

## CRACKERS RICHES

EN FIBRES

À l'avocat

3

## MUFFINS D'ŒUFS

Au lard, jeunes oignons et  
fromage

## EN PLUS

- Smoothie mangue-fruit de la passion
- Jus orange-fraise
- En plus : raisins rouges

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 par les réseaux sociaux.

   #HelloFresh

www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be  
SEMAINE 15 | 2017

## INGRÉDIENTS

## POUR 1 PETIT DÉJEUNER

	2P	4P
Yaourt bulgare (ml) 7) 15) 20) *	300	600
Pomme Elstar	1	2
Fruit de la passion	2	4
Mélange de graines de tournesol et de courge (g) 19) 22)	50	100

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

## USTENSILES

Bol

## VALEURS NUTRITIONNELLES

	PAR PORTION	PAR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1385 / 331	537 / 128
Lipides (g)	20	8
Dont saturés (g)	6,6	2,6
Glucides (g)	21	8
Dont sucres (g)	17,0	6,6
Fibres (g)	4	2
Protéines (g)	14	5
Sel (g)	0,3	0,1

## ALLERGÈNES

7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 15) gluten 19) cacahuètes  
20) soja et 22) noix

**1** Versez le **yaourt bulgare** dans les bols.

**2** Coupez la **pomme** (Elstar) en quartiers, retirez le trognon et détaillez la chair. Coupez le **fruit de la passion** en deux et retirez-en la chair à la cuillère.

**3** Mélangez la **pomme**, le **mélange de graines de tournesol et de courge** au **yaourt**. Garnissez avec la chair du **fruit de la passion**.

# CRACKERS RICHES EN FIBRES À L'AVOCAT

Aux copeaux de chèvre et au cresson



**1** Servez les **crackers** sur les assiettes.  
Videz la chair de l'**avocat** à la cuillère, écrasez la chair à la fourchette et disposez-la sur les **crackers**.

**2** Garnissez les **crackers** avec le **chèvre** et le **cresson**. Salez et poivrez.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Crackers riches en fibres (pc) <sup>1</sup> <sup>11</sup> <sup>21</sup>	6	12
Avocat (pc)	1	2
Fromage de chèvre en copeaux (g) <sup>3</sup> <sup>7</sup>	25	50
*Cresson (cs) *	1	2
Poivre et sel*	Selon le goût	

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

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1368 / 327	1006 / 240
Lipides (g)	23	17
Dont saturés (g)	4,7	3,5
Glucides (g)	18	13
Dont sucres (g)	2,2	1,6
Fibres (g)	13	10
Protéines (g)	9	7
Sel (g)	0,6	0,4

### ALLERGÈNES

<sup>1</sup>) Gluten <sup>3</sup>) Œufs <sup>7</sup>) Lait/lactose <sup>11</sup>) Sésame

Peut contenir des traces de : <sup>21</sup>) lait/lactose

# MUFFINS D'ŒUFS

Au lard, jeunes oignons et fromage



**1** Préchauffez le four à 180 degrés.  
Graissez deux cavités du moule par personne avec l'huile de tournesol.

**2** Émincez les **jeunes oignons** et faites de petites lamelles avec le **lard**. Cassez les **œufs** au-dessus d'un bol, ajoutez le lait, puis battez le tout à la fourchette ou au fouet jusqu'à ce que le mélange mousse.

**3** Mélangez les **jeunes oignons**, le **lard** et le **fromage râpé** aux œufs. Assaisonnez de **paprika en poudre** ainsi que de sel et de poivre.

**4** Disposez le **mélange aux œufs** dans le moule graissé. Enfourez les **muffins** 25 à 30 minutes, jusqu'à ce qu'ils dorent.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Jeunes oignons (pc) *	1	2
Lard (tranches) *	4	8
Œuf « élevé au sol » (pc) <sup>3</sup> *	4	8
Fromage mi-vieux râpé (g) <sup>7</sup> *	30	60
Paprika en poudre (cc)	½	1
Huile de tournesol* (cs)	½	1
Lait* (cs)	2	4
Poivre et sel*	Selon le goût	

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

### USTENSILES

Moule à muffins, fouet et bol

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1247 / 298	760 / 182
Lipides (g)	24	15
Dont saturés (g)	9,2	5,6
Glucides (g)	1,2	1
Dont sucres (g)	1	0,7
Fibres (g)	0	0
Protéines (g)	20	12
Sel (g)	1,2	0,7

### ALLERGÈNES

<sup>3</sup>) œufs <sup>7</sup>) lactose