

## PETIT DÉJEUNER 1

## CROISSANT

Accompagné d'un œuf dur

1

## CROISSANT

Accompagné d'un œuf dur

2

SMOOTHIE À L'ANANAS  
ET AUX ÉPINARDSGarni d'un mélange de graines  
et de canneberges

3

GALETTES  
D'ÉPEAUTREAvec du filet de dinde et du  
cottage cheese

**1** Préchauffez le four à 180 degrés.

**2** Versez de l'eau à hauteur des **œufs** dans la petite casserole. À couvert, portez à ébullition et faites cuire 6 à 8 minutes. Plongez ensuite dans l'eau froide.

**3** Enfourez les **croissants** 5 minutes.

**4** Coupez-les en deux et tartinez-les de beurre et de **pâte de fruits**. Servez-les avec les **œufs**.

## INGRÉDIENTS

POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Œuf de poule élevée au sol (pc) 3) *	2	4
Croissant multicéréales (pc) 1) 3) 6) 7) 11) 22) *	2	4
Pâte à la pomme et aux framboises (petit pot)	½	1
À ajouter vous-même		
Beurre		Au goût
Poivre et sel		Au goût

\* Conserver au réfrigérateur

## USTENSILES

Petite casserole avec couvercle

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1632 / 390	986 / 236
Lipides (g)	23	14
Dont saturés (g)	8,8	5,3
Glucides (g)	31	19
Dont sucres (g)	8,7	5,3
Fibres (g)	3	2
Protéines (g)	14	9
Sel (g)	0,9	0,6

## ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 6) Soja 7) Lait/lactose  
11) Sésame

Peut contenir des traces de : 22) Fruits à coque

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.

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

   #HelloFresh

## SMOOTHIE À L'ANANAS ET AUX ÉPINARDS

Garni d'un mélange de graines et de canneberges



**1** Découpez la **banane** en rondelles et les **tranches d'ananas** en morceaux.

**2** Dans le bol profond avec le mixeur plongeant ou le blender, mélangez la **banane**, l'**ananas**, le **yaourt** et les **épinards** et mixez le tout pour obtenir un smoothie épais et homogène.

**3** Versez le **smoothie** dans les bols et garnissez avec le **mélange de graines et de canneberges**.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Banane (pc)	1	2
Ananas (pc) *	½	1
Yaourt entier (ml) 7) 15) 20) *	150	300
Épinards (g) 23) *	40	80
Mélange graines-canneberges (g) 19) 22) 25)	40	80

\* Conserver au réfrigérateur

**USTENSILES**  
Blender ou mixeur plongeant et un recipient.

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1067 / 255	464 / 111
Lipides (g)	12	5
Dont saturés (g)	3,2	1,4
Glucides (g)	28	12
Dont sucres (g)	22,2	9,7
Fibres (g)	4	2
Protéines (g)	8	3
Sel (g)	0,1	0,0

**ALLERGÈNES**

7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 15) Céréales contenant du gluten 19) Arachide 20) Soja 22) Fruits à coque 23) Céleri 25) Sésame

## GALETTES D'ÉPEAUTRE

Avec du filet de dinde et du cottage cheese



**1** Par personne, tartinez deux **galettes d'épeautre** de **cottage cheese** et garnissez l'autre de **filet de dinde**.

**2** Taillez la **tomate prune** en tranches et disposez-les sur le **cottage cheese**. Détachez le **cresson** et parsemez-en les **galettes d'épeautre**. Salez et poivrez.

**3** Servez les **galettes d'épeautre**.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Galettes d'épeautre (pc) 1) 20) 21) 25)	6	12
Cottage cheese (g) 7) *	100	200
Filet de dinde (tranches) 3) *	2	4
Tomate prune (pc) *	1	2
Cresson (cs) 15) 23) 24) *	1½	3

À ajouter vous-même

Poivre et sel	Au goût
---------------	---------

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	669 / 160	476 / 114
Lipides (g)	3	2
Dont saturés (g)	1,5	1,1
Glucides (g)	18	13
Dont sucres (g)	2,5	1,8
Fibres (g)	3	2
Protéines (g)	13	9
Sel (g)	0,7	0,5

**ALLERGÈNES**

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 7) Lait/lactose  
Peut contenir des traces : 15) Céréales contenant du gluten 21) Lait/lactose 23) Céleri 25) Sésame