

Au lard, aux jeunes oignons et au fromage



1

MUFFINS AUX ŒUFS
Au lard, aux jeunes oignons et au fromage

2

YAOURT AU KIWI ET AU FRUIT DE LA PASSION
Avec du muesli et des graines de courge

3

CRACKERS À L'AVOCAT
Avec du cresson et du fromage au cumin

EN PLUS

- Oranges à jus
- Fraises

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.

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !

INGRÉDIENTS

POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Oignons jeunes (pc) *	1	2
Lard (tranches) *	4	8
Œuf plein air (pc) 3) *	4	8
Fromage mi-vieux râpé (g) 7) *	25	50
Paprika (cc)	½	1
*À ajouter vous-même		
Huile de tournesol* (cs)	½	1
Lait* (cs)	2	4
Poivre et sel*	Selon le goût	

* Conserver au réfrigérateur

USTENSILES

Moule à muffins et bol

VALEURS NUTRITIONNELLES

	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1188 / 284	716 / 171
Lipides (g)	22	13
Dont saturés (g)	8,5	5,1
Glucides (g)	2	1
Dont sucres (g)	0,8	0,5
Fibres (g)	1	1
Protéines (g)	19	11
Sel (g)	1,3	0,8

ALLERGÈNES

3) Œufs 7) Lait/lactose

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

2 Émincez les **oignons jeunes** et coupez le lard en petites lamelles. Cassez les **œufs** au-dessus du bol, ajoutez le lait, puis battez le tout à la fourchette ou au fouet.

3 Mélangez les **oignons jeunes**, 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.

YAOURT AU KIWI ET AU FRUIT DE LA PASSION

Avec du muesli et des graines de courge



1 Versez le **yaourt** entier dans les bols. Épluchez les **kiwis** et coupez-les en petits morceaux.

2 Videz la chair du **fruit de la passion** à la cuillère et ajoutez-la au **yaourt** en même temps que le **kiwi**. Parsemez de **muesli** et de **graines de courge**.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Yaourt entier (ml) 7) 15) 20) *	350	700
Kiwi vert (pc)	1	2
Fruit de la passion (pc)	1	2
Muesli (g) 1) 8) 12) 19) 22) 25)	50	100
Graines de courge (g) 19) 22) 25)	15	30

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1105 / 264	437 / 104
Lipides (g)	11	4
Dont saturés (g)	4,5	1,8
Glucides (g)	27	11
Dont sucres (g)	16,5	6,5
Fibres (g)	3	1
Protéines (g)	12	5
Sel (g)	0,2	0,1

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 8) Noix 12) Sulfites
 Peut contenir des traces de : 15) Gluten 19) Cacahuètes
 20) Soja 22) Noix 25) Sésame

CRACKERS COMPLETS À L'AVOCAT

Avec du cresson et du fromage au cumin



1 Coupez l'**avocat** en deux, retirez la chair à la cuillère et taillez-la en tranches.

2 Garnissez les **crackers** de **fromage au cumin** et disposez l'**avocat** par-dessus.

3 Garnissez avec le **cresson**, puis salez et poivrez.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Avocat (pc)	½	1
Crackers complets (pc) 1)	6	12
Fromage au cumin (tranche) 7) *	4	8
Cresson (cs) 15) 23) 24) *	2	4

* À ajouter vous-même

Poivre et sel* Selon le goût

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1648 / 394	1319 / 315
Lipides (g)	24	19
Dont saturés (g)	12,4	9,9
Glucides (g)	24	19
Dont sucres (g)	1,2	1,0
Fibres (g)	9	7
Protéines (g)	17	14
Sel (g)	1,3	1,0

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose
 Peut contenir des traces de : 15) Gluten 23) Céleri
 24) Moutarde