

PETIT DÉJEUNER 1  
MUFFINS AUX ŒUFS

Avec du lard, des oignons nouveaux et du fromage

1x

1 MUFFINS AUX ŒUFS  
Avec du lard, des oignons nouveaux et du fromage2 SMOOTHIE À LA BANANE  
Avec du lait de coco et des morceaux de dattes3 CRACKERS AU JAMBON  
Avec du fromage aux fines herbes et de la mâche

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

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

**3** Mélangez les **oignons nouveaux**, le **lard** et le **fromage râpé** aux **œufs**. Assaisonnez de **paprika** 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 soient dorés.

## INGRÉDIENTS

POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Oignons nouveaux (pc) *	1	2
Lard « petit déjeuner » (tranches) *	4	8
Œuf de poule élevée en 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	Au goût	

\* Conserver au réfrigérateur

## USTENSILES

Moule à muffins et bol

## VALEURS NUTRITIONNELLES

	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1420 / 340	647 / 155
Lipides (g)	26	12
Dont saturés (g)	9,5	4,3
Glucides (g)	4	2
Dont sucres (g)	3,2	1,4
Fibres (g)	2	1
Protéines (g)	23	10
Sel (g)	1,1	0,5

## ALLERGÈNES

3) Œufs 7) Lait/lactose

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.

# SMOOTHIE À LA BANANE

Avec du lait de coco et des morceaux de dattes



**1** Taillez la **banane** en rondelles et mélangez-les au **lait de coco**, aux **flocons d'avoine** et à la moitié des **morceaux de dattes** dans le blender ou bol profond avec mixeur plongeant pour obtenir un smoothie épais.

**2** Éclaircissez le smoothie avec le **yaourt** et éventuellement un filet d'eau. Ajoutez la moitié du **miel** et mixez un peu plus.

**3** Servez le **smoothie** dans des bols ou des verres et garnissez-le avec le reste de **morceaux de dattes** et de **miel**.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Banane (pc)	2	4
Lait de coco (ml) 26)	75	150
Flocons d'avoine (g) 1) 19) 22) 25)	75	150
Morceaux de dattes (g) 19) 22)	25	50
Yaourt bulgare (ml) 7) *	125	250
Miel (petit pot)	1	2

\* Conserver au réfrigérateur

**USTENSILES**  
Blender ou bol profond avec mixeur plongeant

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1943 / 465	661 / 158
Lipides (g)	13	4
Dont saturés (g)	8,3	2,8
Glucides (g)	74	25
Dont sucres (g)	44,1	15,0
Fibres (g)	6	2
Protéines (g)	10	3
Sel (g)	0,1	0,0

**ALLERGÈNES**

1) Gluten 7) Lait/lactose  
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix  
25) Sésame 26) Sulfites

# CRACKERS AU JAMBON

Avec du fromage aux fines herbes et de la mâche



**1** Disposez une tranche de **jambon** sur 3 **crackers** par personne.

**2** Couvrez de **mâche** parsemez de dés de **fromage aux fines herbes**.

**CONSEIL** : Si vous avez du miel - et du temps -, préparez une vinaigrette à partir de 1 cc de miel par personne et 2 cc d'huile d'olive par personne, du sel et du poivre, et enduisez-en le jambon.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Crackers au levain (pc) 1) 21) 25)	6	12
Jambon (tranches) *	6	12
Mâche (g) 23) *	20	40
Dés de fromage aux herbes (g) 7) *	25	50

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1002 / 240	915 / 219
Lipides (g)	6	5
Dont saturés (g)	3,2	3,0
Glucides (g)	25	23
Dont sucres (g)	0,3	0,3
Fibres (g)	8	7
Protéines (g)	17	16
Sel (g)	1,8	1,7

**ALLERGÈNES**

1) Gluten 7) Lait/lactose  
Peut contenir des traces de : 21) Lait/lactose 23) Céleri  
25) Sésame