



SEMAINE 06
2017

Breakfast Box

- 1 Yaourt bulgare au kiwi et aux figues
- 2 Flocons d'avoine aux copeaux de chocolat, aux dattes et aux noix
- 3 Croissant au fromage mi-vieux, aux œufs durs et au cresson



2x

Yaourt bulgare au kiwi et aux figues

Ingrédients pour 1 petit déjeuner	2P	4P
Yaourt bulgare (ml) 7) 15) 20)	500	1000
Kiwi (pc)	2	4
Muesli (g) 1) 8) 12) 19) 22)	60	120
Morceaux de figues (g)	25	50

Allergènes 1) Gluten 7) Lait/lactose 8) Noix 12) Sulfites. Peut contenir des traces de 15) gluten, de 19) cacahuètes, de 20) soja et de 22) noix.

Valeurs nutritionnelles par portion 1522 kJ/361 kcal | 16 g protéines | 41 g glucides | 14 g lipides | dont 8 g saturés | 3 g fibres
Valeurs nutritionnelles par 100 g 518 kJ/123 kcal | 5 g protéines | 14 g glucides | 5 g lipides | dont 3 g saturés | 1 g fibres

1 Versez le yaourt bulgare dans les bols. Épluchez le kiwi et détaillez la chair.

2 Versez le muesli, le kiwi et les morceaux de figue sur le yaourt bulgare.

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 prochaine livraison. Si vous avez des questions sur les produits ou nos services, n'hésitez pas à contacter notre service clientèle.



Placards

- Kiwi
- Muesli
- Morceaux de figues
- Flocons d'avoine
- Morceaux de dattes séchées
- Copeaux de chocolat
- Noix
- Croissant multicéréales

À ajouter vous-même :
sel, poivre, beurre

Bonjour !

Réfrigérateur

- Yaourt bulgare
- Lait demi-écrémé
- Œuf « plein air »
- Cresson
- Fromage mi-vieux

En plus : jus pomme-menthe et jus ananas-melon-mangue-fruit de la passion



2x

Flocons d'avoine aux copeaux de chocolat, aux dattes et aux noix

Ingrédients pour 1 petit déjeuner	2P	4P
Flocons d'avoine (g) 1) 19) 22)	100	200
Lait demi-écrémé (ml) 7) 15) 20)	500	1000
Morceaux de dattes séchées (g)	25	50
Copeaux de chocolat (g) 6) 7) 19) 22)	30	60
Noix (g) 8) 19) 22)	40	80

Allergènes 1) Gluten 6) Soja 7) Lait/lactose 8) Noix. Peut contenir des traces de 15) gluten, 19) cacahuètes, 20) soja et 22) noix.

Valeurs nutritionnelles par portion 2348 kJ/563 kcal | 20 g protéines | 60 g glucides | 26 g lipides | dont 7 g saturés | 6 g fibres
Valeurs nutritionnelles par 100 g 675 kJ/162 kcal | 6 g protéines | 17 g glucides | 7 g lipides | dont 2 g saturés | 2 g fibres

1 Dans la casserole, mélangez les flocons d'avoine, le lait demi-écrémé et la majorité des morceaux de dattes. Portez les flocons d'avoine à frémissement et, à couvert, laissez cuire 5 minutes à feu moyen-doux en remuant régulièrement.

2 Mélangez la moitié des copeaux de chocolat aux flocons d'avoine et servez dans les bols. Garnissez les flocons d'avoine des noix ainsi que du reste de chocolat et de dattes.

1^x

Croissant au fromage mi-vieux, aux œufs durs et au cresson



Ingrédients pour 1 petit déjeuner	2P	4P
Œuf « plein air » (pc) 3)	2	4
Croissant multicéréales 1) 3) 6) 7) 11) 19) 22) 23) 24) 26) 27)	2	4
Cresson (cs)	1	2
Fromage mi-vieux (tranche) 7)	2	4
Beurre (cs)*	1	2
Poivre et sel*	Selon le goût	

* À ajouter vous-même

Ustensiles
Casserole avec couvercle



Allergènes 1) Gluten 3) Œufs 6) Soja 7) Lait/lactose 11) Sésame. Peut contenir des traces de 19) cacahuètes, 22) noix, 23) céleri, 24) moutarde, 26) sulfites et 27) lupin.

Valeurs nutritionnelles par portion :

1990 kJ/478 kcal | 18 g protéines | 24 g glucides | 34 g lipides | dont 16 g saturés | 2 g fibres

Valeurs nutritionnelles par 100 g :

1327 kJ/319 kcal | 12 g protéines | 16 g glucides | 23 g lipides | dont 11 g saturés | 1 g fibres

1 Préchauffez le four à 210 degrés.

2 Placez les œufs dans la casserole et versez de l'eau à hauteur. À couvert, portez à ébullition et faites cuire les œufs 6 minutes. Plongez-les ensuite dans l'eau froide.

3 Enfouissez les croissants 8 minutes. Écalez les œufs et découpez-les en tranches. Détachez les feuilles de cresson.

4 Coupez le croissant en deux et tartinez-le de beurre. Garnissez du fromage mi-vieux, de l'œuf et du cresson.

