

ŒUFS BROUILLÉS À LA TOMATE

Avec un pain rosette



1 ŒUFS BROUILLÉS À LA TOMATE
Avec un pain rosette

2 FLOCONS D'AVOINE AU CHOCOLAT
Aux dattes et aux noix

3 FROMAGE BLANC AU FRUIT DE LA PASSION
Avec des poires et des noix

EN PLUS

- Jus pomme-poire-framboise

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 via les réseaux sociaux.

   #HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

SEMAINE 48 | 2017

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Œuf plein air (pc) 3) *	4	8
Lait 7) 15) 20) *	Un filet	
Tomate prune (pc) *	1	2
Persil plat frais (brins) 23) *	3	6
Pain rosette gris (pc) 1) 17) 20) 21) 22) 25) 27)	2	4
Huile d'olive* (cs)	1	1
Poivre et sel*	Selon le goût	

*À ajouter vous-même | *Conserver au réfrigérateur

USTENSILES

Bol et poêle

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1686 / 403	641 / 153
Lipides (g)	16	6
Dont saturés (g)	4,3	1,6
Glucides (g)	43	16
Dont sucres (g)	2,8	1,1
Fibres (g)	2	1
Protéines (g)	20	8
Sel (g)	1,2	0,5

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 7) Lait/lactose Peut contenir des traces de : 15) Gluten 17) Œufs 20) Soja 21) Lait/lactose 22) Noix 23) Céleri 25) Sésame 27) Lupin

1 Préchauffez le four à 180 degrés.

2 Dans le bol, battez les **œufs** avec un filet de **lait**, du sel et du poivre. Détaillez les **tomates** et ciselez le **persil**. Ajoutez les **tomates** et le **persil** aux **œufs**.

3 Enfourez les **petits pains** 8 à 10 minutes.

4 Dans la poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif. Ajoutez le **mélange aux œufs** et remuez 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que les **œufs** aient pris.

5 Servez les **œufs brouillés** sur les assiettes et accompagnez-les du **petit pain**.

FLOCONS D'AVOINE AU CHOCOLAT

Aux dattes et aux noix



1 Dans la petite casserole, mélangez les **flocons d'avoine**, le **lait demi-écrémé**, la majeure partie des **morceaux de dattes** et 50 ml d'eau par personne.

2 À couvert, faites chauffer les **flocons d'avoine** 5 minutes à feu moyen-doux. Baissez le feu dès que les **flocons d'avoine** commencent à cuire. Remuez régulièrement jusqu'au fond pour éviter qu'ils n'attachent. Ensuite, coupez le feu et laissez reposer 1 minute à couvert.

3 Mélangez la moitié des **copeaux de chocolat** aux **flocons d'avoine** et servez dans les bols.

4 Garnissez les **flocons d'avoine** avec les **noix** ainsi que le reste de **copeaux de chocolat** et de morceaux de dattes.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Flocons d'avoine (g) 1) 19) 22) 25)	100	200
Lait demi-écrémé (ml) 7) 15) 20) *	400	800
Morceaux de dattes séchées (g) 19) 20)	25	50
Copeaux de chocolat (g) 6) 7) 19) 22) 25)	30	60
Noix (g) 8) 19) 22) 25)	40	80

*À ajouter vous-même | *Conserver au réfrigérateur

USTENSILES

Petite casserole avec couvercle

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2356 / 563	677 / 162
Lipides (g)	26	7
Dont saturés (g)	7,4	2,1
Glucides (g)	60	17
Dont sucres (g)	27,9	8,0
Fibres (g)	6	2
Protéines (g)	20	6
Sel (g)	0,3	0,1

ALLERGÈNES

1) Gluten 6) Soja 7) Lait/lactose 8) Noix

Peut contenir des traces de : 15) Gluten 19) Cacahuètes

20) Soja 22) (Autres) noix 25) Sésame

FROMAGE BLANC AU FRUIT DE LA PASSION

Avec des poires et des noix



1 Versez le **fromage blanc** dans les bols. Coupez la **poire** en quartiers, retirez le trognon et coupez la chair en petits morceaux. Mélangez la **poire** et le **fromage blanc**.

2 Découpez le **fruit de la passion** par le milieu, videz la chair à la cuillère et disposez-la sur le yaourt.

3 Concassez éventuellement le **mélange de noix** et garnissez-en le fromage blanc.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Fromage blanc maigre (g) 7) 15) 20) *	500	1000
Poire Conférence (pc)	1	2
Fruit de la passion (pc)	1	2
Mélange de noix non grillées (g) 8) 19) 22) 25)	50	100

*À ajouter vous-même | *Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1535 / 367	429 / 102
Lipides (g)	15	4
Dont saturés (g)	2,6	0,7
Glucides (g)	25	7
Dont sucres (g)	20,4	5,7
Fibres (g)	3	1
Protéines (g)	31	9
Sel (g)	0,3	0,1

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose 8) Noix

Peut contenir des traces de : 15) Gluten 19) Cacahuètes

20) Soja 22) (Autres) noix 25) Sésame