

## MUFFINS D'ŒUFS AU LARD « PETIT DÉJEUNER »

Avec des oignons jeunes et du fromage



1

## MUFFINS AUX ŒUFS ET AU LARD

Avec des oignons jeunes et du fromage

2

## SMOOTHIE À L'ANANAS

Avec des graines de lin

3

## MÉLANGE DEMI-ÉCRÉMÉ AUX FRAISES ET AUX FRAMBOISES

Avec un mélange de noix

## EN PLUS

- Jus pomme-menthe
- Jus orange-banane

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 31 | 2017



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

**2** Émincez les **oignons jeunes** et coupez le **lard** en fines lamelles. Cassez les **œufs** au-dessus d'un bol, ajoutez le lait, puis battez le tout à la fourchette ou au fouet jusqu'à ce que le mélange mousse.

**3** Mélangez les **oignons jeunes**, le **lard** et le **fromage râpé** aux **œufs**. Assaisonnez avec le **paprika en poudre** ainsi que du sel et du **poivre**.

**4** Disposez le **mélange aux œufs** dans le moule graissé. Enfouez les muffins 25 à 30 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

## INGRÉDIENTS

## POUR 1 PETIT DÉJEUNER

	2P	4P
Oignons jeunes (pc) *	1	2
Lard « petit déjeuner » (tranches) *	4	8
Œuf plein air (pc) 3) *	4	8
Fromage mi-vieux râpé (g) 7) *	25	50
Paprika en poudre (cc)	½	1
Huile de tournesol* (cs)	½	1
Lait* (cs)	2	4
Poivre et sel*	Selon le goût	

\*À ajouter vous-même | \*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

## SMOOTHIE À L'ANANAS

Avec des graines de lin



**1** Dans le blender ou le bol profond avec mixeur plongeant, mélangez le **yaourt entier**, le **yaourt bulgare**, les **tranches d'ananas** et la majeure partie des **graines de lin**.

**2** Mixez tous les ingrédients pour obtenir un smoothie épais. Ajoutez éventuellement de l'eau pour éclaircir. Versez le smoothie dans les bols ou les verres et garnissez avec le reste de **graines de lin**.

### INGRÉDIENTS

POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Yaourt entier (ml) 7) 15) 20) *	200	400
Yaourt bulgare (ml) 7) 15) 20) *	200	400
Tranches d'ananas *	3	6
Graines de lin (g) 19) 22)	30	60

\*À ajouter vous-même | \*Conserver au réfrigérateur

### USTENSILES

Blender ou bol profond et mixeur plongeant

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1116 / 306	306 / 84
Lipides (g)	14	4
Dont saturés (g)	5,8	2
Glucides (g)	28	8
Dont sucres (g)	25,7	7
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	12	3
Sel (g)	0,3	0

### ALLERGÈNES

7) Lait/lactose

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

20) Soja 22) Noix

## MÉLANGE DEMI-ÉCRÉMÉ

Avec des fraises, des framboises et un mélange de noix



**1** Mélangez le **yaourt demi-écrémé** et le **fromage blanc demi-écrémé** dans les bols.

**2** Retirez la couronne des **fraises**, découpez-les par le milieu et incorporez-les au **mix laitier** dans les bols.

**3** Disposez les **framboises** et le **mélange de noix** dans les bols.

### INGRÉDIENTS

POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Yaourt entier (ml) 7) 15) 20) *	250	500
Fromage blanc demi-écrémé (ml) 7) 15) 20) *	250	500
Framboises (g)	60	125
Mélange de noix (g) 8) 19) 22)	40	80
Fraises (g) *	125	250

\*À ajouter vous-même | \*Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1874 / 457	448 / 109
Lipides (g)	24	6
Dont saturés (g)	7,7	1,9
Glucides (g)	30	7
Dont sucres (g)	25,0	6,1
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	19	5
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