

## ŒUFS BROUILLÉS À LA TOMATE

Avec un pain rosette



1 ŒUFS BROUILLÉS À LA TOMATE  
Avec un pain rosette

2 FRAISES À LA MENTHE FRAÎCHE  
Avec du yaourt et du muesli

3 YAOURT AUX RAISINS NOIRS  
Avec un mélange de noix

## EN PLUS

- Oranges à jus

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 Enfournez les **petits pains** 8 à 10 minutes.

4 Pendant ce temps, faites chauffer une poêle 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**.

## INGRÉDIENTS

POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Œuf de poule élevée en 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
À ajouter vous-même*		
Huile d'olive* (cs)	1	1
Poivre et sel*	Selon le goût	

\* 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

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 !

# FRAISES À LA MENTHE FRAÎCHE

Avec du yaourt et du muesli



**1** Versez le **yaourt** dans les bols.  
Découpez les **fraises** en quartiers et ciselez les **feuilles de menthe**.

**2** Ajoutez la moitié des **fraises** et de la **menthe** au **yaourt**, puis remuez.  
Parsemez le **muesli** par-dessus et garnissez avec le reste de **fraises** et de **menthe**.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Yaourt maigre (ml) 7) 15) 20) *	500	1000
Fraises (g) *	200	400
Menthe fraîche (feuilles) 23) *	10	20
Muesli (g) 1) 8) 12) 19) 22) 25)	90	180

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

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1205 / 288	304 / 73
Lipides (g)	4	1
Dont saturés (g)	0,8	0,2
Glucides (g)	43	11
Dont sucres (g)	26,5	6,7
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	15	4
Sel (g)	0,3	0,1

## ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 8) Noix 12) Sulfites  
Peut contenir des traces de : 15) Gluten 19) Cacahuètes  
20) Soja 22) (Autres) noix 23) Céleri 25) Sésame

# YAOURT AUX RAISINS NOIRS

Avec un mélange de noix



**1** Coupez les **raisins** en deux et répartissez-les avec le **yaourt bulgare** dans les bols.

**2** Garnissez le tout avec le **mélange de noix**.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Raisins noirs (g) *	250	500
Yaourt bulgare (ml) 7) 15) 20) *	250	500
Mélange de noix (g) 8) 19) 22) 25)	100	200

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

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1619 / 387	540 / 129
Lipides (g)	10	3
Dont saturés (g)	4,2	1,4
Glucides (g)	60	20
Dont sucres (g)	41,2	13,7
Fibres (g)	6	2
Protéines (g)	11	4
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