

## PETIT DÉJEUNER 1

## PAIN AUX NOIX

Avec du chèvre et du miel



1

## PAIN AUX NOIX

Avec du chèvre et du miel

2

## SALADE DE FRUITS ESTIVALE

Avec des noix et de la mélisse citronnelle

3

## SMOOTHIE SUCRÉ À LA BANANE ET AU KIWI

Avec un mélange de graines et de raisins secs

## EN PLUS

- Smoothie mangue-fruit de la passion

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

## INGRÉDIENTS

POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Oranges (pc)	4	8
Pain gris aux noix (pc) 1) 8) 19) 20) 21) 22) 25) 27)	2	4
Chèvre frais (g) 7) *	80	160
Noix (g) 8) 19) 22)	20	40
Miel (petit pot)	1	2

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

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2138 / 623	350 / 102
Lipides (g)	22	4
Dont saturés (g)	7,7	1,3
Glucides (g)	55	9
Dont sucres (g)	55,1	9,0
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	18	3
Sel (g)	1,0	0,2

## ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 8) Noix

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 20) Soja 21) Lait/lactose 22) (Autres) noix 25) Sésame 27) Lupin

1

Préchauffez le four à 200 degrés. Pressez les **oranges**.

2

Enfournez le **pain gris aux noix** 6 à 8 minutes.

3

Coupez les **petits pains** en deux et tartinez chaque côté de **chèvre**. Arrosez de **miel** selon vos goûts et garnissez de **noix**.

4

Servez les **petits pains** avec le **jus d'orange** pressé.

## SALADE DE FRUITS ESTIVALE

Avec des noix et de la mélisse citronnelle



**1** Taillez le **melon** et la **pêche** en quartiers, retirez les pépins et le noyau ainsi que la peau. Coupez la **pomme** (Junami), le **melon** et la **pêche** en dés. Hachez finement la moitié de la **mélisse citronnelle** et mélangez-la aux fruits.

**2** Servez la **salade de fruits** sur les assiettes, garnissez de **yaourt entier** et du reste de **mélisse citronnelle** et du **mélange de noix**.

### INGRÉDIENTS

#### POUR 1 PETIT DÉJEUNER

	2P	4P
Melon (pc)	¼	½
Pêche (pc)	1	2
Pomme Junami (pc)	1	2
Mélisse citronnelle (feuilles) 23) *	10	20
Yaourt entier (ml) 7) 15) 20) *	200	400
Mélange de noix (g) 8) 19) 22)	50	100

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

### VALEURS

NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1205 / 288	453 / 108
Lipides (g)	17	6
Dont saturés (g)	3,8	1,4
Glucides (g)	21	8
Dont sucres (g)	16,8	6,3
Fibres (g)	4	2
Protéines (g)	10	4
Sel (g)	0,1	0,0

### ALLERGÈNES

7) Lait/lactose 8) Noix

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

20) Soja 22) (Autres) noix 23) Céleri

## SMOOTHIE SUCRÉ À LA BANANE ET AU KIWI

Avec un mélange de graines et de raisins secs



**1** Épluchez le **kiwi** et pelez la **banane**. Mélangez le **kiwi** et la **banane** au **yaourt bulgare** et au **yaourt entier** dans un blender ou un bol profond avec mixeur plongeant et réduisez le tout en smoothie.

**2** Dressez le smoothie dans les verres et garnissez avec le **mélange graines-raisins secs**.

### INGRÉDIENTS

#### POUR 1 PETIT DÉJEUNER

	2P	4P
Kiwi (pc)	2	4
Banane (pc)	2	4
Yaourt bulgare (ml) 7) 15) 20) *	250	500
Yaourt entier (ml) 7) 15) 20) *	100	200
Mélange graines-raisins secs (g) 19) 22)	30	60

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

### USTENSILES

Bol profond avec mixeur plongeant ou blender

### VALEURS

NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	870 / 447	456 / 109
Lipides (g)	15	4
Dont saturés (g)	6,6	1,6
Glucides (g)	47	11
Dont sucres (g)	48,2	11,8
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	15	4
Sel (g)	0,3	0,1

### ALLERGÈNES

7) Lait/lactose

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

20) Soja 22) Noix