

# PETIT DÉJEUNER 1

## OMELETTE À L'AVOCAT

Avec un pain rosette gris

### 1 OMELETTE À L'AVOCAT

Avec un pain rosette gris

### 2 SMOOTHIE AU KIWI ET À LA POIRE

Avec des noix de cajou et des raisins secs

### 3 CRACKERS

Au jambon, au fromage vieux et à la confiture

#### EN PLUS

- Oranges à jus



**1** Préchauffez le four à 180 degrés. Dans le bol, battez les **œufs** avec un filet de lait, du sel et du poivre. Ciselez la **ciboulette** et ajoutez-la aux **œufs**.

**2** Enfourez les **pains rosettes** 8 minutes.

**3** Pendant ce temps, coupez l'**avocat** en deux, retirez le noyau et taillez la chair en tranches.

**4** Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle et faites cuire une **omelette** par personne à feu moyen-vif.

**5** Servez les **omelettes** sur les assiettes et garnissez avec l'**avocat**. Accompagnez l'**omelette** du **petit pain**.

| INGRÉDIENTS<br>POUR 1 PETIT DÉJEUNER                 | 2P            | 4P |
|--|---------------|----|
| Œuf plein air (pc) 3) *                              | 4             | 8  |
| Pain rosette gris (pc)<br>1) 17) 20) 21) 22) 25) 27) | 2             | 4  |
| Ciboulette fraîche (brins) 23) *                     | 3             | 6  |
| Avocat (pc)  | 1             | 2  |
| Lait*  | Un filet      |    |
| Huile d'olive* (cs)                                  | 1             | 1  |
| Poivre et sel*                                       | Selon le goût |    |

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

#### USTENSILES

Bol et poêle

| VALEURS NUTRITIONNELLES | PAR PORTION | POUR 100 G |
|-------------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal)       | 2385 / 570  | 787 / 188  |
| Lipides (g)             | 34          | 11         |
| Dont saturés (g)        | 6,2         | 2,0        |
| Glucides (g)            | 43          | 14         |
| Dont sucres (g)         | 2,8         | 0,9        |
| Fibres (g)              | 5           | 2          |
| Protéines (g)           | 21          | 7          |
| Sel (g)                 | 1,1         | 0,4        |

#### ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs

Peut contenir des traces de : 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.

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.



# SMOOTHIE AU KIWI ET À LA POIRE

Avec des noix de cajou et des raisins secs



**1** Retirez le trognon de la **poire** et épluchez le **kiwi**. Découpez ¼ de la **poire** en petits morceaux et disposez-les dans les bols.

**2** Mettez le **kiwi**, le reste de **poire**, le **yaourt** ainsi que la moitié des **noix de cajou** et des **raisins secs** dans le blender ou bol profond avec mixeur plongeant. Mixez jusqu'à obtenir un smoothie épais.

**3** Versez le smoothie dans les bols, sur les morceaux de **poire**, et garnissez avec le reste de **noix de cajou** et de **raisins secs**.

| INGRÉDIENTS<br>POUR 1 PETIT DÉJEUNER     | 2P  | 4P  |
|--|-----|-----|
| Poire Conférence (pc)                    | 2   | 4   |
| Kiwi (pc)                                | 1   | 2   |
| Yaourt entier (ml) 7) 15) 20) *          | 400 | 800 |
| Noix de cajou grillées (g) 5) 8) 22) 25) | 25  | 50  |
| Raisins secs (g) 19) 22) 25)             | 25  | 50  |

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

### USTENSILES

Blender ou bol profond avec mixeur plongeant

| VALEURS<br>NUTRITIONNELLES | PAR PORTION | POUR 100 G |
|----------------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal)          | 1661 / 397  | 340 / 81   |
| Lipides (g)                | 14          | 3          |
| Dont saturés (g)           | 6,1         | 1,3        |
| Glucides (g)               | 52          | 11         |
| Dont sucres (g)            | 43,7        | 9,0        |
| Fibres (g)                 | 7           | 1          |
| Protéines (g)              | 10          | 2          |
| Sel (g)                    | 0,2         | 0,0        |

### ALLERGÈNES

5) Cacahuètes 7) Lait/lactose 8) Noix

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

20) Soja 22) (Autres) noix 25) Sésame

# CRACKERS

Au jambon, au fromage vieux et à la confiture



**1** Par personne, garnissez 1 **cracker** avec du **fromage**, un deuxième avec du **jambon** et un troisième avec de la **confiture**.

**2** Servez les **crackers** sur les assiettes.

| INGRÉDIENTS<br>POUR 1 PETIT DÉJEUNER      | 2P | 4P |
|---|----|----|
| Crackers à l'épeautre (pc) 1) 21) 25)     | 6  | 12 |
| Fromage vieux (tranches) 7) *             | 2  | 4  |
| Jambon (tranches) 7) 15) *                | 2  | 4  |
| Pâte aux baies et à la fraise (petit pot) | ½  | 1  |

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

| VALEURS<br>NUTRITIONNELLES | PAR PORTION | POUR 100 G |
|----------------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal)          | 1293 / 309  | 1220 / 292 |
| Lipides (g)                | 13          | 12         |
| Dont saturés (g)           | 6,5         | 6,1        |
| Glucides (g)               | 28          | 26         |
| Dont sucres (g)            | 4,7         | 4,4        |
| Fibres (g)                 | 5           | 5          |
| Protéines (g)              | 16          | 15         |
| Sel (g)                    | 0,9         | 0,8        |

### ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 15) Gluten 21) Lait/lactose

25) Sésame