



PETIT DÉJEUNER 1

CROISSANT ET ŒUF MOLLET

Avec de la tartinade de fruits



1 CROISSANT ET ŒUF MOLLET
Avec de la pâte de fruits

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

3 CRACKERS COMPLETS
Au fromage et au beurre de cacahuètes

INGRÉDIENTS	2P	4P
POUR 1 PETIT DÉJEUNER		
Œuf de poule élevée en plein air (pc) 3) *	2	4
Croissant multicéréales (pc) 1) 3) 6) 7) 11) 22) 27) *	2	4
Tartinade à la pomme et aux framboises (petit pot) *	1	2
Beurre*	Selon le goût	

*À ajouter vous-même | *Conserver au réfrigérateur

USTENSILES

Petite casserole avec couvercle

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1519 / 363	1085 / 259
Lipides (g)	22	16
Dont saturés (g)	8,6	6,1
Glucides (g)	27	19
Dont sucres (g)	5,4	3,9
Fibres (g)	2	1
Protéines (g)	12	9
Sel (g)	1,0	0,7

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 6) Soja 7) Lait/lactose 11) Sésame

Peut contenir des traces de : 22) Noix 27) Lupin

1 Préchauffez le four à 180 degrés.

2 Versez de l'eau à hauteur des **œufs** dans la petite casserole. À couvert, portez à ébullition et faites cuire les **œufs** 6 à 8 minutes. Plongez-les ensuite dans l'eau froide.

3 Enfournez les **croissants** 5 minutes.

4 Coupez les **croissants** en deux et tartinez-les de beurre et de **tartinade**. Servez-les avec les **œufs**.

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.



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, évidez-le à la cuillère et versez-le dans les bols.

3 Concassez 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

CRACKERS COMPLETS

Au fromage et au beurre de cacahuètes



1 Garnissez la moitié des **crackers** de **fromage** et tartinez les autres **crackers** de **beurre de cacahuètes**.

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

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Crackers complets (pc) 1) 11) 21)	6	12
Fromage mi-vieux (g) 7) *	2	4
Beurre de cacahuètes (petit pot) 5) 22)	2	4

*À ajouter vous-même | *Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1243 / 297	1775 / 424
Lipides (g)	18	26
Dont saturés (g)	7,6	10,9
Glucides (g)	17	24
Dont sucres (g)	1,4	2,0
Fibres (g)	10	14
Protéines (g)	14	20
Sel (g)	0,8	1,1

ALLERGÈNES

1) Gluten 5) Cacahuètes 7) Lait/lactose 11) Sésame

Peut contenir des traces de : 21) Lait/lactose 22) Noix