

PETIT DÉJEUNER 1  
MUFFINS AUX ŒUFS

Au lard, aux oignons nouveaux et au fromage

**1 MUFFINS AUX ŒUFS**  
Au lard, aux oignons nouveaux et au fromage

**2 BISCOTTES MULTICÉRÉALES**  
Avec du beurre de cacahuète, de la banane et de la noix de coco

**3 FROMAGE BLANC ENTIER AU KIWI**  
Avec des poires et des noix de pécan



**1** Préchauffez le four à 180 degrés. Graissez le moule avec l'huile de tournesol.

**2** Émincez les **oignons nouveaux** et coupez le lard en petites lamelles. Cassez les **œufs** dans le bol, ajoutez le lait, puis battez le tout à la fourchette ou au fouet.

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

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

INGRÉDIENTS			
POUR 1 PETIT DÉJEUNER			
	2P	4P	
Oignons nouveaux (pc) *	1	2	
Lard (tranches) *	4	8	
Œuf plein air (pc) 3) *	4	8	
Fromage mi-vieux râpé (g) 7) *	25	50	
Paprika (cc)	½	1	
À ajouter vous-même			
Huile de tournesol (cs)	½	1	
Lait (cs)	2	4	
Poivre et sel	Selon le goût		

\* Conserver au réfrigérateur

## USTENSILES

Moule à muffins et bol

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1289 / 308	800 / 191
Lipides (g)	25	16
Dont saturés (g)	10,3	6,4
Glucides (g)	2	1
Dont sucres (g)	1,6	1,0
Fibres (g)	0	0
Protéines (g)	19	12
Sel (g)	1,5	0,9

## ALLERGÈNES

3) Œufs 7) Lait/lactose

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 !

## BISCOTTES MULTICÉRÉALES

Avec du beurre de cacahuète, de la banane et de la noix de coco



**1** Placez les **biscottes multicéréales** sur les assiettes et tartinez-les de **beurre de cacahuète**.

**2** Coupez la **banane** en rondelles et disposez-les sur les **biscottes**.

**3** Parsemez les **biscottes multicéréales** de **noix de coco râpée**.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Biscottes multicéréales (pc) 1)	4	8
Beurre de cacahuète (petit pot) 5) 21) 22)	2	4
Banane (pc)	2	4
Noix de coco râpée (g) 19) 22)	10	20

\*Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1795 / 429	920 / 220
Lipides (g)	20	10
Dont saturés (g)	5,0	2,6
Glucides (g)	48	25
Dont sucres (g)	26,0	13,3
Fibres (g)	5	3
Protéines (g)	12	6
Sel (g)	0,3	0,2

### ALLERGÈNES

1) Gluten 5) Cacahuètes

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 21) Lait/lactose 22) Noix

## FROMAGE BLANC ENTIER AU KIWI

Avec des poires et des noix de pécan



**1** Épluchez la **poire**, retirez le trognon et coupez le fruit en morceaux. Épluchez le **kiwi** et coupez-le en fines rondelles.

**2** Versez le **fromage blanc** dans les bols. Ajoutez les **fruits** et parsemez de ½ cc de **graines de chia** par personne. Concassez les **noix de pécan** et parsemez-en les bols.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Poire (pc)	1	2
Kiwi (pc)	2	4
Fromage blanc entier (g) 7) 15) 20) *	250	500
Graines de chia (cc) 19) 22) 25)	1	2
Noix de pécan (g) 8) 19) 22) 25)	30	60

\*Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1510 / 361	472 / 113
Lipides (g)	22	7
Dont saturés (g)	7,8	2,4
Glucides (g)	27	8
Dont sucres (g)	22,8	7,1
Fibres (g)	5	2
Protéines (g)	11	3
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 25) Sésame