



SEMAINE 01
2017



Placards

- Bananes
- Flocons multicéréales
- Flocons de chocolat
- Muesli
- Paprika en poudre

En plus : jus pomme-menthe, baies rouges

Bonjour !

Réfrigérateur

- Yaourt entier
- Ananas
- Raisins rouges
- Jeunes oignons
- Lard « petit déjeuner »
- Œuf plein air
- Fromage mi-vieux, râpé

Breakfast Box

- 1 Banana split au yaourt et copeaux de chocolat
- 2 Smoothie au yaourt entier, raisins rouges et muesli
- 3 Muffins d'œufs au lard, jeunes oignons et fromage



2x

Banana split au yaourt et copeaux de chocolat

Ingrédients pour 1 petit déjeuner	2P	4P
Bananes (pc)	2	4
Yaourt entier (ml) 7) 15) 22)	250	500
Flocons multicéréales (g) 1) 19) 20) 22) 25)	90	180
Copeaux de chocolat (g) 6) 7) 19) 22)	25	50

Allergènes 1) Gluten **6)** Soja **7)** Lait/lactose. Peut contenir des traces de **15)** gluten, **19)** cacahuètes, **20)** soja, **22)** noix et **25)** sésame.

Valeurs nutritionnelles 416 kcal | 7 g protéines | 66 g glucides | 8 g lipides | dont 5 g saturés | 7 g fibres

- 1 Coupez la banane en deux dans le sens de la longueur.
- 2 Disposez les moitiés de banane sur les assiettes. Versez le yaourt entier par-dessus.
- 3 Saupoudrez de copeaux de chocolat.



2x

Smoothie au yaourt entier, raisins rouges et muesli

Ingrédients pour 1 petit déjeuner	2P	4P
Yaourt entier (ml) 7) 15) 20)	250	500
Ananas (tranches)	1½	3
Raisins rouges	250	500
Muesli (g) 1) 8) 12) 19) 22)	100	200

Allergènes 1) Gluten **7)** Lait/lactose **8)** Noix **12)** Sulfites. Peut contenir des traces de **15)** gluten, de **19)** cacahuètes, de **20)** soja et de **22)** noix.

Valeurs nutritionnelles 373 kcal | 10 g protéines | 60 g glucides | 8 g lipides | dont 3 g saturés | 6 g fibres

- 1 Versez le yaourt entier dans un bol profond ou un blender. Ajoutez la moitié de l'ananas ainsi que des raisins rouges et des flocons de muesli, puis réduisez le tout en un smoothie épais.
- 2 Versez le smoothie dans les bols. Coupez le reste de raisins rouges en deux. Garnissez le smoothie d'ananas, de raisins rouges et du reste de muesli.

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.

1^x

Muffins d'œufs au lard, jeunes oignons et fromage



Ingrédients pour 1 petit déjeuner	2P	4P
Jeunes oignons (pc)	1	2
Lard « petit déjeuner » (tranches)	4	8
Œufs plein air (pc) 3	4	8
Fromage mi-vieux râpé (g) 7	30	60
Paprika en poudre (cc)	½	1
Huile de tournesol (cs)*	½	1
Lait (cs)*	2	4
Poivre et sel*	Selon le goût	

* À ajouter vous-même
Ustensiles
 Moule à muffins, bol

Allergènes 3) Œufs 7) Lait/lactose.

Valeurs nutritionnelles

289 kcal | 20 g protéines | 2 g glucides | 22 g lipides | dont 8 g saturés | 1 g fibres



1 Préchauffez le four à 180 degrés. Graissez l'intérieur du moule à l'aide d'huile de tournesol.



2 Hachez finement les jeunes oignons et faites de petites lamelles avec le lard. Cassez les œufs au-dessus d'un bol, ajoutez le lait, puis battez le tout avec une fourchette ou un fouet jusqu'à ce que le mélange mousse.



3 Mélangez les jeunes oignons, le lard et le fromage râpé aux œufs. Assaisonnez de paprika en poudre, 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 dorent.

Conseil ! Pour un petit déjeuner encore plus riche, ajoutez une poignée d'épinards découpés et des morceaux de tomates cerises.