SEMAINE 10
2017

Bonjour !

Breakfast Box

1. Fromage blanc à la poire, au fruit de la passion et aux noix
2. Porridge aux flocons d'avoine, pomme, cannelle, raisins secs et noix de pécan
3. Ciabatta, omelette au bacon et ciboulette

Placards

- ☐ Poire (Conférence)
- ☐ Fruit de la passion
- ☐ Mélange de noix
- ☐ Pomme Elstar
- ☐ Flocons d'avoine
- ☐ Cannelle
- ☐ Raisins secs
- ☐ Noix de pécan
- ☐ Miel
- ☐ Ciabatta

Réfrigérateur

- ☐ Fromage blanc maigre
- ☐ Lait demi-écrémé
- ☐ Ciboulette
- ☐ Œuf « élevé au sol »
- ☐ Lardons
- ☐ Lait

En plus : jus orange-fraise et smoothie mangue-fruit de la passion

À ajouter vous-même : sel, poivre, beurre

Fromage blanc à la poire, au fruit de la passion et aux noix

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 (g) 8) 19) 22)	50	100

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

Valeurs nutritionnelles par portion 1711 kJ/409 kcal | 31 g protéines | 29 g glucides | 17 g lipides | dont 2 g saturés | 4 g fibres
Valeurs nutritionnelles par 100 g 419 kJ/100 kcal | 8 g protéines | 7 g glucides | 4 g lipides | dont 1 g saturés | 1 g fibres

1 Versez le fromage blanc dans les bols. Coupez la poire en quartiers, retirez le trognon et coupez la chair en petits morceaux. Disposez-les sur le fromage blanc.

2 Découpez le fruit de la passion et retirez la chair à la cuillère. Ajoutez-la aux bols et garnissez le tout avec le mélange de noix.

Porridge aux flocons d'avoine, pomme, cannelle, raisins secs et noix de pécan

Ingrédients pour 1 petit déjeuner	2P	4P
Pomme Elstar	2	4
Flocons d'avoine (g) 1) 19) 22)	100	200
Lait demi-écrémé (ml) 7) 15) 20)	225	450
Cannelle (cc)	1½	3
Raisins secs (g) 19) 22)	30	60
Noix de pécan (g) 8) 19) 22)	25	50
Miel (petit pot)	1	2
Sel*	Pincée	

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

Valeurs nutritionnelles par portion 1983 kJ/474 kcal | 12 g protéines | 70 g glucides | 14 g lipides | dont 2 g saturés | 6 g fibres
Valeurs nutritionnelles par 100 g 708 kJ/169 kcal | 4 g protéines | 25 g glucides | 5 g lipides | dont 1 g saturés | 2 g fibres

1 Découpez la pomme (Elstar) en petits morceaux. Dans une casserole, mélangez la pomme, les flocons d'avoine, le lait, 50 ml d'eau par personne, la moitié des raisins secs, la majeure partie de la cannelle et une pincée de sel. À couvert, portez à ébullition et laissez mijoter 5 minutes à feu moyen-doux. Remuez régulièrement.

2 Servez le porridge aux flocons d'avoine dans les bols, puis garnissez des noix de pécan, du miel ainsi que du reste de raisins secs et de cannelle.

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.

Ciabatta, omelette au bacon et ciboulette

Ingrédients pour 1 petit déjeuner	2P	4P
Ciabatta (pc) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	2	4
Ciboulette (brins) 23)	4	8
Œuf « élevé au sol » (pc) 3)	4	8
Dés de bacon (g)	40	80
Lait 7) 15) 20)	Un filet	
Beurre (cs)*	½	1
Poivre et sel*	Pincée	

* À ajouter vous-même

Ustensiles
Bol, poêle

Allergènes 1) Gluten 3) Œufs 6) Soja 7) Lait/lactose. Peut contenir des traces de 15) gluten, 17) œufs, 20) soja, 19) cacahuètes, 19) cacahuètes et 22) noix.

Valeurs nutritionnelles par portion :
1699 kJ / 406 kcal | 22 g protéines | 32 g glucides | 21 g lipides | dont 9 g saturés | 2 g fibres
Valeurs nutritionnelles par 100 g :
755 kJ / 180 kcal | 10 g protéines | 14 g glucides | 9 g lipides | dont 4 g saturés | 1 g fibres

1 Préchauffez le four à 210 degrés. Enfournez la ciabatta 6 à 8 minutes.

2 Pendant ce temps, ciselez la ciboulette. Dans un bol, battez les œufs avec un filet de lait et la ciboulette. Salez et poivrez.

3 Faites chauffer le beurre dans la poêle et faites-y dorer les dés de bacon 2 minutes à feu moyen-vif. Versez-y le mélange d'œufs et préparez 1 omelette par personne.

4 Coupez la ciabatta en deux et garnissez-la avec l'omelette. Accompagnez d'un verre de lait.

Conseil ! Si vous utilisez une poêle antiadhésive, supprimez le beurre de la recette. La graisse du bacon suffit à le cuire.