SEMAINE 41
2016

Bonjour !

Armoires
- ❒ Granola
- ❒ Poire
- ❒ Noix de coco râpée
- ❒ Avocat
- ❒ Galettes d'épeautre à l'ancienne
- ❒ Baguette multigrains

Réfrigérateur
- ❒ Yaourt grec
- ❒ Fromage mi-vieux
- ❒ Cresson alénois
- ❒ Œuf plein air
- ❒ Fromage vieux
- ❒ Oranges à jus
- ❒ Jus à la pomme, à la poire et à la framboise

À ajouter vous-même : poivre, sel, beurre

Breakfastbox

1. Yaourt grec à la poire avec granola à la coco
2. Sandwich de galettes d'épeautre à l'avocat, au fromage mi-vieux et au cresson alénois
3. Baguette multigrains au fromage vieux et son œuf brouillé

Yaourt grec à la poire avec granola à la coco

Ingrédients pour 1 petit déjeuner	2P	4P
Granola (g) 8) 11) 15) 19) 22)	90	180
Yaourt grec (ml) 7) 15) 22)	250	500
Poire	1	2
Noix de coco râpée (g) 19) 22)	30	60

Allergènes 7) Lait/lactose 8) Noix 11) Sésame. Peut contenir des traces de 15) gluten, 19) cacahuètes et 22) (autres) noix.

Valeurs nutritionnelles 478 kcal | 11 g protéines | 48 g glucides | 26 g lipides | dont 18 g saturés | 7 g fibres

1 Servez le yaourt grec dans les bols. Ôtez le cœur de la poire et coupez-la en petits morceaux.

2 Servez le granola dans les bols et garnissez de noix de coco râpée.

3 Servez avec la poire.

Sandwich de galettes d'épeautre à l'avocat, au fromage mi-vieux et au cresson alénois

Ingrédients pour 1 petit déjeuner	2P	4P
Avocat	½	1
Galettes d'épeautre à l'ancienne 1) 20) 25)	6	12
Fromage mi-vieux (tranche) 7)	2	4
Cresson alénois (cs)	2	4
Poivre et sel*	Selon le goût	

Allergènes 1) Gluten 7) Lait/lactose. Peut contenir des traces de 20) soja et 25) sésame.

Valeurs nutritionnelles 332 kcal | 12 g protéines | 29 g glucides | 18 g lipides | dont 6 g saturés | 6 g fibres

1 Coupez l'avocat en deux, ôtez-en le noyau et tartinez la chair de l'avocat sur les galettes d'épeautre.

2 Recouvrez deux galettes d'épeautre par personne d'une tranche de fromage mi-vieux et de la moitié du cresson alénois.

3 Placez la troisième galette d'épeautre comme un sandwich sur l'une des galettes garnies et saupoudrez du reste du cresson alénois.

Les valeurs nutritionnelles sont indiquées par personne et par portion. Lorsque c'est nécessaire, veillez à bien laver 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.

Baguette multigrains au fromage vieux et son œuf brouillé

Ingrédients pour 1 petit déjeuner	2P	4P
Œuf plein air 3)	4	8
Fromage vieux (g) 7)	50	100
Baguette multigrains 1) 6) 11) 17) 21) 22) 27)	2	4
Beurre (cs)*	1	2
Poivre et sel*	Selon le goût	

* À ajouter vous-même

Ustensiles
Bol, poêle à frire

Allergènes
1) Gluten 3) Œufs 7) Lait/lactose 11) Sésame
Peut contenir des traces de 17) œufs, 21) lait/lactose, 22) noix et 27) lupin.

Valeurs nutritionnelles
683 kcal | 32 g protéines | 60 g glucides | 34 g lipides | dont 12 g saturés | 9 g fibres

1 Préchauffez le four à 190 °C. Mélangez les œufs et la majeure partie du fromage vieux dans un bol. Assaisonnez de poivre et de sel.

2 Faites cuire les baguettes multigrains au four pendant 8 minutes.

3 Faites fondre la moitié du beurre dans une poêle à frire. Ajoutez l'œuf et laissez durcir tout en remuant.

4 Coupez la baguette multigrains dans le sens de la longueur, tartinez-en chaque moitié avec le reste de beurre et servez l'œuf par-dessus. Garnissez du reste de fromage vieux.