

## OMELETTE AUX LARDONS ET CIBOULETTE

Servie dans un petit pain au levain



**1 OMELETTE AUX LARDONS ET CIBOULETTE**  
Servie dans un petit pain au levain

**2 FROMAGE BLANC AUX FRUITS**  
Avec du muesli et de la noix de coco râpée

**3 BISCOTTES À L'AVOCAT**  
Avec du fromage de chèvre et du cresson

**1** Préchauffez le four à 210 degrés. Enfourez le **pain au levain** 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 fondre le beurre dans la poêle et faites dorer les **lardons** 2 minutes à feu moyen-vif. Préparez 1 **omelette** pour 2 personnes.

**4** Coupez le **pain** en deux et garnissez avec l'**omelette**.

## INGRÉDIENTS

POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Pain au levain (pc)	2	4
1) 6) 11) 17) 21) 22) 27) *		
Ciboulette fraîche (g) *	4	8
Œuf de poule élevée en plein air (pc) 3) *	4	8
Lardons (g) *	40	80
Lait 7) 15) 20)	Un filet	

À ajouter vous-même

Beurre (cs)	½	1
Poivre et sel	Selon le goût	

\* Conserver au réfrigérateur

## USTENSILES

Bol et poêle.

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2446 / 585	825 / 197
Lipides (g)	23	8
Dont saturés (g)	7,4	2,5
Glucides (g)	64	22
Dont sucres (g)	1,7	0,6
Fibres (g)	3	1
Protéines (g)	29	10
Sel (g)	2,2	0,8

## ALLERGÈNES

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

Peut contenir des traces de : 15) Gluten 17) Arachide 20) Soja 21) Lait/lactose 22) Fruits à coque 27) Lupin

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 !

## FROMAGE BLANC AUX FRUITS

Avec du muesli et de la noix de coco râpée



**1** Coupez la **banane** en rondelles. Pelez les **mandarines** et détachez les quartiers.

**2** Versez le **fromage blanc** dans les bols.

**3** Ajoutez la **banane** ainsi que la **mandarine** et garnissez le tout avec la **noix de coco râpée** et le **muesli**.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Banane (pc)	1	2
Mandarine (pc)	2	4
Fromage blanc demi-écrémé (g) 7) 15) 20) *	250	500
Noix de coco râpée (g) 19) 22) 25)	20	40
Muesli (g) 1) 8) 12) 19) 22) 25)	50	100

\*Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1479 / 354	493 / 118
Lipides (g)	14	5
Dont saturés (g)	9,9	3,3
Glucides (g)	41	14
Dont sucres (g)	27,3	9,1
Fibres (g)	5	2
Protéines (g)	13	4
Sel (g)	0,1	0,0

### ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 8) Fruits à coque 12) Sulfites

Peut contenir des traces de : 15) Gluten 19) Arachide 20) Soja  
22) Fruits à coque 25) Sésame

## BISCOTTES À L'AVOCAT

Avec du fromage de chèvre et du cresson



**1** Servez les **biscottes** sur les assiettes.  
**1** Coupez l'**avocat** en tranches. Garnissez les **biscottes** avec l'**avocat**.

**2** Détachez les feuilles de **cresson**.  
Parsemez l'**avocat** de **fromage de chèvre** et garnissez de **cresson**. Salez et poivrez à votre guise.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Biscottes multicéréales (pc) 1) 3) 6) 7) 11) 13)	4	8
Avocat (pc)	1	2
Fromage de chèvre en copeaux (g) 3) 7) *	50	100
Cresson (cs) 15) 23) 24) *	2	4

À ajouter vous-même

Poivre et sel Selon le goût

\*Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1128 / 270	1100 / 263
Lipides (g)	24	23
Dont saturés (g)	7,4	7,2
Glucides (g)	4	3
Dont sucres (g)	1,8	1,7
Fibres (g)	3	3
Protéines (g)	9	9
Sel (g)	0,5	0,5

### ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œuf 6) Soja 7) Lait/lactose 11) Sésame 13) Lupin

Peut contenir des traces de : 15) Gluten 23) Céleri  
24) Moutarde