



SEMAINE 37  
2016



# Bonjour !

## Box « Petit déjeuner »

- 1 Yaourt maigre aux raisins rouges et au muesli
- 2 Salade de fruits estivale aux noix, au fromage blanc entier et à la mélisse citronnelle
- 3 Omelette aux tomates cerises et aux trois fromages

### Armoires

- Muesli
- Melon Galia
- Pêche
- Pomme Elstar
- Mélange de noix
- Tomates cerises

### Réfrigérateur

- Yaourt maigre
- Raisins rouges
- Mélisse citronnelle
- Fromage blanc entier
- Œufs plein air
- Fromage en tranches
- Mélange gruyère-grana padano
- Jus ananas-melon-mangue-fruit de la passion

À ajouter vous-même :  
sel, poivre, beurre



2<sup>x</sup>

### Yaourt maigre aux raisins rouges et au muesli

Ingrédients pour 1 petit déjeuner	2P	4P
Yaourt maigre (ml) <b>7) 15) 20)</b>	500	1000
Raisins rouges	250	500
Muesli (g) <b>1) 8) 12) 19) 20) 22) 25)</b>	60	120

**Allergènes** 1) Gluten 7) Lait/lactose 8) Noix 12) Sulfites  
Peut contenir des traces de 15) gluten, 19) cacahuètes,  
20) soja, 22) noix et 25) sésame

**Valeurs nutritionnelles** 303 kcal | 14 g protéines | 50 g glucides | 4 g lipides | dont 1 g saturés | 4 g fibres

- 1 Servez le yaourt dans les bols et remuez.
- 2 Coupez les raisins en deux. Ajoutez le muesli et les raisins dans les bols.



2<sup>x</sup>

### Salade de fruits estivale aux noix, au fromage blanc entier et à la mélisse citronnelle

Ingrédients pour 1 petit déjeuner	2P	4P
Melon Galia	¼	½
Pêche	1	2
Pomme Elstar	1	2
Mélisse citronnelle (feuilles) <b>23)</b>	10	20
Fromage blanc entier (ml) <b>7) 15) 20)</b>	200	400
Mélange de noix (g) <b>8) 20) 22)</b>	50	100

**Allergènes** 7) Lait/lactose 8) Noix. Peut contenir des traces de 15) gluten, 19) cacahuètes, 20) soja, 22) noix et 23) céleri

**Valeurs nutritionnelles** 391 kcal | 13 g protéines | 29 g glucides | 24 g lipides | dont 8 g saturés | 5 g fibres

- 1 Découpez le melon (Galia) et la pêche en quartiers, retirez les pépins et le noyau ainsi que la peau. Retirez le trognon de la pomme (Elstar). Découpez le melon, la pêche et la pomme en petits morceaux. Hachez finement la moitié de la mélisse citronnelle et mélangez-la aux fruits.
- 2 Dressez la salade de fruits sur les assiettes, garnissez du fromage blanc entier et parsemez du reste de mélisse et du mélange de noix.

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.

1x



## Omelette aux tomates cerises et aux trois fromages



Ingrédients pour 1 petit déjeuner	2P	4P
Œufs plein air (3)	4	8
Fromage mi-vieux (tranche) (7)	1	2
Mélange gruyère-grana padano (g) (7)	50	100
Tomates cerises (g)	60	120
Beurre (cs)*	1	2
Poivre et sel*	Selon le goût	

\* À ajouter vous-même

### Ustensiles

2 x bols, mixeur ou fouet, poêle avec couvercle



Allergènes (3) Œufs (7) Lait/lactose

### Valeurs nutritionnelles

325 kcal | 24 g protéines | 2 g glucides | 25 g lipides | dont 13 g saturés | 1 g fibres

Recette pour 1 omelette par personne.

**1** Séparez le blanc et le jaune des 2 œufs. Dans un bol, mélangez les jaunes avec du sel et du poivre. Dans un autre bol, battez les blancs en neige à l'aide d'un mixeur ou d'un fouet. Ajoutez les jaunes aux blancs et remuez délicatement.

**2** Faites fondre ½ cs de beurre par personne dans une poêle avec couvercle à feu doux et versez-y les œufs. Disposez ½ tranche de fromage mi-vieux ainsi que 1 cs du mélange gruyère-grana padano sur une moitié de l'œuf. À couvert, faites cuire 3 minutes à feu moyen.

**3** Repliez l'omelette et parsemez à nouveau de 1 cs du mélange gruyère-grana padano. À couvert, faites cuire l'omelette fermée 2 minutes de plus sur feu moyen. Entre-temps, coupez les tomates cerises en deux.

**4** Servez l'omelette avec les tomates cerises. Répétez la recette pour les autres personnes.

