

## OMELETTE AU LARD ET AU FROMAGE

Accompagnée d'une ciabatta



**1 OMELETTE AU LARD ET AU FROMAGE**  
Accompagnée d'une ciabatta

**2 GAUFRES À L'ÉPEAUTRE AU FROMAGE VIEUX**  
Avec du fromage blanc à la mangue

**3 FRAISES ET GRANOLA**  
Avec du yaourt entier

## EN PLUS

- Jus orange-menthe
- Jus pomme-poire-framboise

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.

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter par les réseaux sociaux.

   #HelloFresh

www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be  
SEMAINE 19 | 2017

## INGRÉDIENTS

POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Œuf « élevé au sol » (pc) 3) *	4	8
Lait demi-écrémé (ml) 7) 15) 20) *	50	100
Fromage mi-vieux râpé (g) 7) *	25	50
Lard fumé (tranches) *	4	8
Ciabatta (pc) 1) 6) 7) 11) 17) 22) 25) 27) *	2	4
Beurre* (cs)	½	1
Poivre et sel*	Selon le goût	

\* À ajouter vous-même | \* Conserver au réfrigérateur

## USTENSILES

Bol et poêle

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1934 / 463	823 / 197
Lipides (g)	26	11
Dont saturés (g)	12,5	5,3
Glucides (g)	32	14
Dont sucres (g)	2,9	1,3
Fibres (g)	2	1
Protéines (g)	24	10
Sel (g)	1,9	0,8

## ALLERGÈNES

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

Peut contenir des traces de : 15) gluten 17) Œufs 20) soja 22) autres noix 25) sésame 27) Lupin

**1** Préchauffez le four à 200 degrés et, dans un bol, battez l'**œuf**, le **lait**, le **fromage** mi-vieux ainsi que du poivre et du sel. Découpez le **lard** en petits morceaux.

**2** Enfourez la **ciabatta** 6 à 8 minutes.

**3** Pendant ce temps, faites chauffer le beurre dans la poêle et faites-y cuire le **lard** 2 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez l'**œuf** et poursuivez la cuisson 2 minutes à feu moyen-vif, jusqu'à ce qu'il ait presque totalement pris. Retournez l'omelette et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes.

**4** Servez l'omelette au lard et au fromage sur la **ciabatta**.

## GAUFRES À L'ÉPEAUTRE AU FROMAGE VIEUX

Avec du fromage blanc à la mangue



**1** Garnissez chaque gaufre à l'épeautre d'une tranche de **fromage vieux**.

**2** Pelez la **mangue**, retirez le noyau, découpez la chair et mélangez-la au **fromage blanc** dans un bol. Réduisez le tout à l'aide du mixeur plongeant.

**3** Versez le fromage blanc à la mangue dans les bols et accompagnez-le des **gaufres à l'épeautre au vieux fromage**.

### INGRÉDIENTS

#### POUR 1 PETIT DÉJEUNER

	2P	4P
Gaufres à l'épeautre (pc) 1) 20) 25)	4	8
Fromage vieux (tranches) 7) *	2	4
Mangue (pc)	½	1
Fromage blanc maigre (g) 7) 15) 20) *	250	500

\*À ajouter vous-même | \* Conserver au réfrigérateur

### USTENSILES

Bol et mixeur plongeant

### VALEURS

NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2056 / 361	980 / 172
Lipides (g)	19	9
Dont saturés (g)	6,8	3,3
Glucides (g)	32	15
Dont sucres (g)	4,7	2,3
Fibres (g)	7	3,3
Protéines (g)	13	6
Sel (g)	0,6	0,3

### ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 15) Gluten 20) Soja 25) Sésame

## FRAISES ET GRANOLA

Avec du yaourt entier



**1** Versez le **yaourt** entier dans les bols. Découpez les **fraises** en quartiers et disposez-les sur le **yaourt** avec le **granola**.

### INGRÉDIENTS

#### POUR 1 PETIT DÉJEUNER

	2P	4P
Yaourt entier (ml) 7) 15) 20) *	500	1000
Fraises (g) *	250	500
Granola (g) 1) 8) 11) 19) 22)	60	120

\*À ajouter vous-même | \* Conserver au réfrigérateur

### USTENSILES

-

### VALEURS

NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1320 / 316	326 / 78
Lipides (g)	14	4
Dont saturés (g)	5,7	1,4
Glucides (g)	28	7
Dont sucres (g)	22,9	5,7
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	14	3
Sel (g)	0,4	0,1

### ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 8) Noix 11) Sésame

Peut contenir des traces de : 15) Gluten 19) Cacahuètes

20) Soja 22) (Autres) noix