



SEMAINE 39
2016

Box « Petit déjeuner »

- 1 Fromage blanc entier avec mineola, mandarine, pistaches et morceaux de dattes
- 2 Smoothie bowl à l'ananas et aux épinards avec mélange de canneberges et de graines
- 3 Ciabatta croustillante avec omelette jambon/fromage



Fromage blanc entier avec mineola, mandarine, pistaches et morceaux de dattes

Ingrédients pour 1 petit déjeuner	2P	4P
Fromage blanc entier (g) 7) 15) 20)	250	500
Mineola	1	2
Mandarine	2	4
Pistaches (g) 8) 19) 22)	20	40
Morceaux de dattes (g) 19) 22)	25	50

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

Valeurs nutritionnelles 317 kcal | 12 g protéines | 23 g glucides | 18 g lipides | dont 9 g saturés | 4 g fibres

- 1 Servez le fromage blanc.
- 2 Pelez le mineola et la mandarine et servez-les en quartiers.
- 3 Servez le fruit au-dessus du fromage blanc. Saupoudrez de pistaches et de morceaux de dattes.



Armoires

- Mineola
- Mandarine
- Pistaches
- Morceaux de dattes
- Banane
- Ananas
- Mélange de canneberges et de graines
- Ciabatta grise

À ajouter vous-même : poivre, sel, beurre, lait

Bonjour !

Réfrigérateur

- Fromage blanc entier
- Yaourt au lait entier
- Épinards
- Œuf plein air
- Fromage jeune
- Jambon cuit
- Jus orange/banane



Smoothie bowl à l'ananas et aux épinards avec mélange de canneberges et de graines

Ingrédients pour 1 petit déjeuner	2P	4P
Banane	1	2
Ananas (rondelle)	3	6
Yaourt de lait entier (ml) 7) 15) 20)	150	300
Épinards (g) 23)	40	80
Mélange de canneberges et de graines (g) 19) 22)	40	80

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

Valeurs nutritionnelles 297 kcal | 7 g protéines | 43 g glucides | 9 g lipides | dont 3 g saturés | 5 g fibres

- 1 Coupez la banane en rondelles et les rondelles d'ananas en morceaux.
- 2 Mélangez la banane, l'ananas, le yaourt et les épinards dans un blender ou utilisez un grand bol et un mixeur plongeant pour réduire le tout en un smoothie onctueux.
- 3 Servez le smoothie dans les bols et garnissez avec le mélange de canneberges et de graines.

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.

1^x

Ciabatta croustillante avec omelette jambon/fromage



Ingrédients pour 1 petit déjeuner

	2P	4P
Œuf plein air 3)	4	8
Ciabatta grise 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	2	4
Fromage jeune (tranches) 7)	2	4
Jambon cuit (tranches)	4	8
Beurre (cs)*	½	1
Lait*	Un nuage	
Poivre et sel*	Une pincée	

* À ajouter vous-même

Ustensiles

Bol, poêle à frire

Allergènes

1) Gluten 3) Œufs
6) Soja 7) Lait/lactose
Peut contenir des traces de 17) œufs, 22) noix, 25) sésame et 27) lupin.



Valeurs nutritionnelles

494 kcal | 27 g protéines | 32 g glucides | 26 g lipides | dont 13 g saturés | 4 g fibres



1 Préchauffez le four à 180 °C. Battez l'œuf avec un nuage de lait, du poivre et du sel dans un bol.

2 Faites cuire les ciabatta pendant 10 minutes jusqu'à ce qu'elles prennent une couleur dorée.

3 Faites fondre le beurre dans une poêle à frire à feu moyen et versez-y l'œuf. Posez le fromage jeune sur l'œuf et ajoutez le jambon. Faites cuire l'œuf pendant 2 à 3 minutes à feu moyen. Retournez l'œuf et faites encore cuire pendant 1 à 2 minutes.

4 Servez les ciabatta. Coupez l'omelette au milieu et servez-la sur les ciabatta.