

**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 ENTIER AUX FRUITS**  
garni de pistaches et des dattes

**3 CRACKERS RICHES EN FIBRES**  
au gouda, à l'avocat et à la tomate

**1** Préchauffez le four à 210 degrés. Enfournez 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**.

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.

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

   #HelloFresh

**INGRÉDIENTS**

<b>POUR 1 PETIT DÉJEUNER</b>	<b>2P</b>	<b>4P</b>
Pain au levain (pc) 1) 6) 11) 17) 21) 22)	2	4
Ciboulette fraîche (g) *	5	10
Œuf de poule élevée en plein air (pc) 3) *	4	8
Lait 7) *	un filet	
Lardons (g) *	40	80
À ajouter vous-même		
Beurre (cs)	½	1
Poivre et sel	Selon le goût	

\* Conserver au réfrigérateur

**USTENSILES**

Bol et poêle

<b>VALEURS NUTRITIONNELLES</b>	<b>PAR PORTION</b>	<b>POUR 100 G</b>
Énergie (kJ/kcal)	3561 / 612	857 / 205
Lipides (g)	27	9
Dont saturés (g)	9,4	3,1
Glucides (g)	64	21
Dont sucres (g)	1,7	0,6
Fibres (g)	3	1
Protéines (g)	29	10
Sel (g)	2,2	0,8

**ALLERGÈNES**

1) Céréales contenant du gluten 3) Œuf 6) Soja 7) Lait/lactose  
11) Sésame

Peut contenir des traces de : 17) Œuf 21) Lait/lactose  
22) Fruits à coque

## FROMAGE BLANC ENTIER AUX FRUITS

garni de pistaches et des dattes



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

**2** Pelez l'**orange** et la **mandarine**, puis détachez les quartiers.

**3** Disposez les **fruits** sur le **fromage blanc**. Garnissez avec les **pistaches** et les **morceaux de dattes**.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Fromage blanc entier (ml) 7) *	250	500
Orange (pc)	1	2
Mandarine (pc)	2	4
Pistaches (g) 8) 19) 25)	20	40
Morceaux de dattes (g) 19) 22)	20	40

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1195 / 286	613 / 147
Lipides (g)	17	9
Dont saturés (g)	8,3	4,3
Glucides (g)	20	10
Dont sucres (g)	16,2	8,3
Fibres (g)	2	1
Protéines (g)	12	6
Sel (g)	0,1	0,1

### ALLERGÈNES

7) Lait/lactose 8) Fruits à coque

Peut contenir des traces de : 19) Arachide 22) Fruits à coque 25) Sésame

## CRACKERS RICHES EN FIBRES

au gouda, à l'avocat et à la tomate



**1** Coupez l'**avocat** en deux, retirez le noyau et videz la chair à la cuillère. Coupez la **tomate** en fines rondelles.

**2** Tartinez les **crackers d'avocat**, puis placez une tranche de **fromage vieux** et **tomate** par dessus. Poivrez.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Avocat (pc)	½	1
Tomate prune (pc) *	1	2
Crackers (pc) 1) 11) 21)	4	8
Gouda Vieux en tranches (g) 7) *	2	4
À ajouter vous-même		

Poivre Au goût

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1069 / 256	822 / 197
Lipides (g)	17	13
Dont saturés (g)	7,1	5,4
Glucides (g)	10	8
Dont sucres (g)	2,5	1,9
Fibres (g)	8	6
Protéines (g)	10	8
Sel (g)	0,6	0,5

### ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/lactose 11) Sésame  
Peut contenir des traces de : 21) Lait/lactose