SEMAINE 35
2016

Bonjour !

Box « Petit déjeuner »

1. Yaourt grec, salade d'agrumes, flocons multicéréales et pistaches
2. Porridge aux flocons d'avoine, pomme, cannelle, raisins secs et noix de pécan
3. Muffins d'œufs au bacon, oignons de printemps et fromage

Armoires
- ❐ Pistaches
- ❐ Orange de table
- ❐ Pamplemousse
- ❐ Miel
- ❐ Flocons multicéréales
- ❐ Pomme Elstar
- ❐ Flocons d'avoine
- ❐ Cannelle
- ❐ Raisins secs
- ❐ Noix de pécan
- ❐ Paprika en poudre

Réfrigérateur
- ❐ Yaourt grec
- ❐ Lait demi-écrémé
- ❐ Oignons de printemps
- ❐ Bacon»
- ❐ Œuf plein air
- ❐ Fromage mi-vieux
- ❐ Jus orange-kiwi

À ajouter vous-même : sel, poivre, lait, huile de tournesol

Yaourt grec, salade d'agrumes, flocons multicéréales et pistaches

Ingrédients pour 1 petit déjeuner	2P	4P
Pistaches (g) 8) 19)	20	40
Orange	1	2
Pamplemousse	1	2
Miel (petit pot)	1	2
Yaourt grec (ml) 7) 15) 20)	250	500
Flocons multicéréales (g) 1) 19) 20) 22) 25)	30	60

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

Valeurs nutritionnelles 379 kcal | 11 g protéines | 35 g glucides | 14 g lipides | dont 5 g saturés | 4 g fibres

1 Concassez les pistaches. Découpez les extrémités de l'orange et du pamplemousse. Épluchez les fruits et découpez la chair en tranches de ½ cm. Dans un bol, mélangez les tranches d'orange et de pamplemousse à la moitié du miel.

2 Dressez le yaourt grec dans de petites assiettes et disposez la salade d'agrumes par-dessus. Versez le reste de miel sur l'ensemble, puis parsemez de flocons multicéréales et de pistaches.

Porridge aux flocons d'avoine, pomme, cannelle, raisins secs et noix de pécan

Ingrédients pour 1 petit déjeuner	2P	4P
Pomme Elstar	2	4
Flocons d'avoine (g) 1) 19) 22)	100	200
Lait demi-écrémé (ml) 7) 15) 20)	225	450
Cannelle (cc)	1½	3
Raisins secs (g) 19) 22)	30	60
Noix de pécan (g) 8) 19)	25	50
Miel (petit pot)	1	2

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

Valeurs nutritionnelles 503 kcal | 13 g protéines | 76 g glucides | 14 g lipides | dont 3 g saturés | 7 g fibres

1 Découpez la pomme (Elstar) en petits morceaux. Dans une casserole avec couvercle, mélangez la pomme, les flocons d'avoine, le lait, 50 ml d'eau par personne, ⅔ de la cannelle, la moitié des raisins secs et une pincée de sel. À couvert, portez à ébullition et laissez mijoter à feu moyen pendant 5 minutes. Remuez régulièrement.

2 Garnissez le porridge de noix de pécan et de miel ainsi que du reste de raisins secs et de cannelle.

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.

Muffins d'œufs au bacon, oignons de printemps et fromage

Ingrédients pour 1 petit déjeuner	2P	4P
Oignons de printemps	1	2
Bacon » (tranches)	4	8
Œufs plein air 3)	4	8
Lait (cs)	2	4
Fromage mi-vieux (g) 7)	30	60
Paprika en poudre (cc)	½	1
Huile de tournesol (cs)*	½	1
Poivre et sel*	Selon le goût	

* À ajouter vous-même

Ustensiles
Moule à muffins, bol

Allergènes 3) Œufs **7)** Lait/lactose

Valeurs nutritionnelles
299 kcal | 20 g protéines| 2 g glucides| 23 g lipides | dont 9 g saturés | 1 g fibres

1 Préchauffez le four à 180 degrés. Graissez deux cavités du moule par personne à l'aide d'huile de tournesol.

2 Hachez finement les oignons de printemps et faites de petites lamelles avec le lard. Cassez les œufs au-dessus d'un bol, ajoutez le lait, puis battez le tout avec une fourchette ou un fouet jusqu'à ce que le mélange mousse.

3 Mélangez les oignons de printemps, le bacon, le fromage et le paprika en poudre aux œufs. Salez et poivrez généreusement selon votre goût.

4 Disposez le mélange aux œufs dans le moule graissé. Enfournez les muffins 25 à 30 minutes, jusqu'à ce qu'ils dorent.

Conseil ! Pour un petit déjeuner encore plus riche, ajoutez une poignée d'épinards découpés et des morceaux de tomates cerises. Et avec un verre de lait bien frais, c'est encore meilleur !