



Petit-dej

Faites le plein de vitamines!

- 1 Baguette garnie de lard et œufs pochés
- 2 Tartines à l'avocat et au fromage de chèvre frais
- 3 Smoothie mangue-épinards

Contact

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

Baguette garnie de lard et œufs pochés

20 min. avocat | 2 portions



Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, casserole, essuie-tout, assiette, écumoire

Ingrédients pour 2 personnes

Lard* (tranche(s))	4
Œuf* (pièce(s))	4
Demi-baguette (pièce(s))	2
Avocat (pièce(s))	1

À ajouter vous-même

Poivre et sel	À votre goût
Vinaigre de vin blanc (cc)	1

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs Nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	842 / 201
Lipides total (g)	9
Dont saturés (g)	2
Glucides (g)	21
Dont sucres (g)	0,6
Fibres (g)	2
Protéines (g)	9
Sel (g)	0,7

Allergènes Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées sur l'étiquette de chaque produit.

Étape 1.

- Préchauffez le four à 200°C.
- Coupez l'**avocat** en deux, retirez-en le noyau et la peau, puis coupez-en la chair en fines tranches.

Étape 2.

- Disposez les **demi-baguettes** et le **lard** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Enfourez 5 à 7 minutes.

Étape 3.

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Lorsque l'eau bout, ajoutez-y le vinaigre de vin blanc.
- Cassez chaque **œuf** dans un petit verre. Effectuez des mouvements circulaires au fouet dans la casserole pour former un tourbillon d'eau.
- Déposez délicatement les **œufs** un par un au centre du tourbillon, puis portez le feu sur moyen-doux.
- Faites cuire jusqu'à ce que les blancs d'**œufs** soient complètement cuits et fermes. Comptez environ 2 à 3 minutes. À l'aide d'une écumoire, retirez délicatement chaque **œuf** de la casserole et déposez-le sur une assiette recouverte d'essuie-tout pour l'égoutter.

Étape 4.

- Coupez les **demi-baguettes** en deux, dans la longueur, puis étalez l'**avocat** sur les faces tranchées.
- Déposez-y le **lard** et les **œufs pochés**.
- Salez et poivrez à votre goût.

Tartines à l'avocat et au fromage de chèvre frais

2 petits-déjeuners pour 2 personnes | 4 portions

10 min.



Ustensiles

-

Ingrédients pour 4 portions

Fromage de chèvre frais* (g)	100
Avocat (pièce(s))	2
Cresson* (g)	20
Ciabatta complète (pièce(s))	4
À ajouter vous-même	
Poivre et sel	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs Nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	913 /218
Lipides total (g)	11
Dont saturés (g)	3,5
Glucides (g)	19
Dont sucres (g)	0,8
Fibres (g)	5
Protéines (g)	9
Sel (g)	0,7

Allergènes

Lisez toujours attentivement les informations concernant les allergènes indiquées sur l'étiquette de chaque produit.

1. Enfourez la moitié du **pain** 8 à 10 minutes dans un four préchauffé à 180°C.
2. Coupez l'**avocat** en deux, retirez-en le noyau et la peau, puis coupez-en la chair en tranches.
3. Coupez le **pain** en deux dans la longueur puis étalez le **fromage de chèvre frais** sur les faces tranchées.
4. Déposez les tranches d'**avocat** dessus puis garnissez de **cresson**. Salez et poivrez à votre goût.
5. Préparez à nouveau la recette pour un deuxième petit déjeuner le lendemain.

Smoothie mangue-épinards

2 petits-déjeuners pour 2 personnes | 4 portions

10 min.



Ustensiles

Blender ou mixeur (plongeant) avec bol profond

Ingrédients pour 4 portions

Mangue* (pièce(s))	2
Lait demi-écrémé bio* (ml)	500
Yaourt à la grecque bio* (g)	150
Épinards* (g)	200
À ajouter vous-même	
Miel [ou alternative vegan]	À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs Nutritionnelles

	Par 100g
Énergie (kJ/kcal)	251 /60
Lipides total (g)	2
Dont saturés (g)	1,1
Glucides (g)	7
Dont sucres (g)	7,1
Fibres (g)	1
Protéines (g)	3
Sel (g)	0,1

1. Épluchez 1 **mangue** et taillez-la en dés.
2. Ajoutez la **mangue**, 250 ml de lait, 75 g de **yaourt à la grecque** et la moitié des **épinards** au blender ou bol profond.
3. Mixez jusqu'à obtention d'un **smoothie** lisse (voir conseil).
4. Préparez à nouveau la recette pour un deuxième smoothie le lendemain.

Conseil : Ajoutez-y du miel à votre convenance et mélangez.

Bon appétit !