



Mardi 16 juin

DINER POUR 4 PERSONNES À 4,24 €*

Velouté de petits pois - Gratin de macaronis - Pêches pochées à la cannelle

Liste des courses :

- ½ sachet de petits pois extra fins – sachet 1 kg NOTRE JARDIN
- 900 ml de lait uht 1/2 écrémé - brique 1 l DELISSE
- 250 g de macaroni – 1 kg TURINI
- 60 g de parmigiano reggiano 32%MG – 60 g TABLES DU MONDE
- 40 g de matière grasse à tartiner et à cuire riche en oméga 3 - 55%MG barquette - 500 g NADYA
- 40 g de farine de blé – 1 kg TABLIER BLANC
- 1 boîte de pêches au sirop - 470 g FRUISTAR
- 40 g de sucre blanc en poudre brique - 750 g TEVA
- 5 g de cannelle moulue 40 g RUSTICA

* Prix généralement constatés en magasins au 04/05/09

Velouté de petits pois

Dans une casserole, faites cuire les petits pois dans de l'eau à hauteur. Une fois cuits, mixez le tout à l'aide d'un mixeur à main. Ajoutez le lait, salez et poivrez.

Gratin de macaronis

Préparez une béchamel : faire fondre un peu de margarine dans une casserole. Jetez-y la farine et remuez bien. Formez une boule. Ajoutez le lait petit à petit jusqu'à obtention de la consistance voulue. Salez, poivrez et laissez cuire à feu doux 5 à 10 minutes. Faites cuire les macaronis dans une grande quantité d'eau salée. Préchauffez votre four à 210°C. Mélangez les pâtes et la béchamel. Versez dans un plat allant au four. Répartir l'emmental sur cette préparation et faites dorer au four 15 minutes.

Pêches pochées à la cannelle

Dans une casserole, versez 500 ml d'eau, le sucre et la cannelle. Égouttez les pêches. Plongez-les dans le sirop bouillant pendant 10 minutes. Servez les pêches nappées de sirop.