



Mercredi 17 juin

DEJEUNER POUR 4 PERSONNES À 7,66 €*

Boulettes de bœuf à la compotée de tomate, blé concassé - Yaourt glacé aux framboises

Liste des courses :

- 50 g d'oignons émincés surgelés - 1 kg NOTRE JARDIN
- 4 steaks hachés MG<15% 100 gx10 CHANTEGRIL
- 1 barquette de tomates en grappe - barquette 1 kg NOTRE JARDIN
- 1 oeuf frais calibre moyen x 12 60/65 ŒUFS DE NOS RÉGIONS
- 200 g de blé précuit cuisson rapide – 500 g COMPTOIR DU GRAIN
- 4 yaourts brassés natures x16 DELISSE
- 200 g de coulis de framboises surgelé - 300 g DOUCEUR DU VERGER

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

Boulettes de bœuf à la compotée de tomate, blé concassé

Décongelez la viande. Dans un saladier, mélangez-la avec l'œuf, un 1/2 oignon épluché et haché, du sel et du poivre. Formez de petites boules avec vos mains. Réservez au frais 30 minutes. Pendant ce temps, faites compoter les tomates avec le reste de l'oignon dans une casserole. Faites dorer vos boulettes de boeuf dans une grande poêle huilée pendant 10 minutes. Faites cuire le blé dans une grande quantité d'eau salée. Servez les boulettes nappées de compotée de tomate et accompagnées de blé.

Yaourt glacé aux framboises

Mixez ensemble les framboises, le yaourt et le miel. Versez dans un récipient allant au congélateur. Réservez au congélateur pendant 2 heures, en remuant toutes les 20 minutes.