



Samedi 27 juin

DEJEUNER POUR 4 PERSONNES À 7,16 €*

Salade de betteraves • Palets de légumes, steaks hachés • Fromage blanc, coulis de framboises

Liste de courses :

- 1 barquette de salade de betteraves - 300g PAUSE FRAÎCHEUR
- 2 boîtes de palets de légumes poireaux/carottes/pommes de terre x 8 - 300g NOTRE JARDIN
- 4 steaks hachés super tendre 15 % MG 100g x 10 - 1kg CHANTEGRIL
- 10g de matière grasse à tartiner et à cuire riche en oméga 3 - 55% MG - barquette 500g NADYA
- 4 pots de fromage frais nature 20 % Mat. Gr. "Petits Délics" - 60g x 12 DÉLISSE
- 60g de coulis de framboises surgelées - 300g DOUCEUR DU VERGER

* Prix généralement constatés en magasins au 02/06/09

Salade de betteraves

Palets de légumes et pommes de terre, steaks hachés

Faites fondre la margarine dans la poêle. Lorsque la margarine blondit, ajoutez dans la poêle les steaks hachés congelés. Ajustez le temps en fonction de la cuisson désirée. Salez et poivrez.

Préparez les palets de légumes selon les indications apposées sur l'emballage.

Fromage blanc et coulis de framboises

Dans des coupelles individuelles, disposez le fromage blanc puis versez du coulis de framboises que vous aurez laissé décongeler au préalable. Dégustez frais.