



Lundi 29 juin

**DEJEUNER POUR 4 PERSONNES À 7,83 €\***

**Chili con carne et son riz • Salade verte • Mousse lactée pêche mangue**

**Liste de courses :**

- 1kg de chili con carne - sac 600g CÔTÉ TABLE
- 200g de riz long étuvé - 1kg COMPTOIR DU GRAIN
- 1 demi sachet de laitue iceberg - 300g NOTRE JARDIN
- 4 c à soupe de jus de citron - 2 x 125ml RUSTICA
- 4 c à soupe d'huile d'olive extra vierge - bouteille 1l RUSTICA
- 10g de basilic en pot - 500g NOTRE JARDIN
- 4 pots de mousse lactée pêche mangue 4 x 90g - 360g DÉLISSE

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

**Chili con carne et son riz**

Faites cuire le riz dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Une fois cuit, servez-le avec le Chili con carne. Servez rapidement.

Ce chili contient des haricots rouges qui sont des légumes secs. Ceux-ci sont trop souvent boudés alors que ce sont des féculents de qualité !

**Salade verte, sauce citronnée**

Dans un saladier, mettez la laitue, ajoutez de l'huile d'olive et du jus de citron. Parsemez de basilic, puis salez et poivrez. Bien mélanger.

**Mousse lactée pêche mangue**