



Mardi 30 juin

DINER POUR 4 PERSONNES À 6,62 €*

Clafoutis salé aux courgettes – Yaourt nature, compote pomme/rhubarbe

Liste de courses :

- 1 demi sachet de courgettes en rondelles - 1kg NOTRE JARDIN
- 3 tranches de jambon supérieur découenné dégraissé - 6 tranches 270g TRADILEGE
- 3 tranches de jambon supérieur fumé - 4 tranches 180g TRADILEGE
- 4 oeufs frais calibre moyen x 12 60/65 -12 œufs ŒUFS DE NOS RÉGIONS
- 200ml de lait uht 1/2 écrémé - brique 1l DELISSE
- 120g de farine de blé - 1kg TABLIER BLANC
- 30g d'olives noires entières - boîte fer 225g RUSTICA
- 2 pincées d'herbes de Provence - boite familiale 85g RUSTICA
- 4 yaourts nature brassé (bulgare) - 125g x 16 DÉLISSE
- 4 pots de dessert de fruits pomme rhubarbe 4 x 100g - 400g DOUCEUR DU VERGER

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

Clafoutis salé aux courgettes

Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans la poêle ; jetez-y l'ail et les courgettes. Faites revenir 5 minutes. Pendant ce temps, coupez en morceaux les tranches de jambon blanc et de jambon fumé. Mélangez la farine, les œufs et les olives. Incorporez le lait peu à peu, puis ajoutez les morceaux de jambon. Mettez les courgettes dans un plat à four et ajoutez la préparation. Enfourez environ 40 minutes à 180-200°C.

Ce clafoutis contient du lait : une bonne astuce pour encourager sa consommation.

Yaourt nature brassé

Compote pomme/rhubarbe