



Samedi 18 juillet

DEJEUNER POUR 4 PERSONNES À 8,45 €*

Salade de tomates au parmesan – Gigot d'agneau – Chèvre frais – Smoothie fraise/banane

Liste de courses :

- 1 demi barquette de tomates rondes bio - 500g BIO VILLAGE
- 20g de sachet de parmigiano reggiano 32 % Mat. Gr. mini - sachet 60g TABLES DU MONDE
- 2 c à soupe d'huile d'olive vierge extra - bouteille 1l RUSTICA
- 500g de gigot d'agneau surgelé fixe - 2kg CHANTEGRIL
- 1 petite pincée d'ail semoule flacon - 65g RUSTICA
- 5g de thym en pot - 500g NOTRE JARDIN
- 80g d'oignons émincés - sachet 1kg NOTRE JARDIN
- 1 boîte de flageolets verts extra fins - 530g NOTRE JARDIN
- 60g de pyramide de chèvre frais 48% MG - 150g LES CROISÉS
- 4 bâtonnets glaces smoothies fraise banane x 6 - 330ml TROFIC

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

Salade de tomates au Parmesan

Lavez et coupez les tomates en quartiers. Mettez-les dans un saladier et assaisonnez d'un filet d'huile d'olive. Saupoudrez de parmesan. Salez et poivrez à votre convenance.

Gigot d'agneau et flageolets

Laissez décongeler le gigot toute une nuit en le plaçant au réfrigérateur la veille au soir.

Préchauffez le four à 175°C.

Placez le gigot dans une cocotte en fonte (ou un autre plat muni d'un couvercle et allant au four), ajoutez les oignons émincés, du thym et parsemez d'ail. Versez 2 verres d'eau.

Enfournez pendant 4 heures, en n'oubliant pas d'arroser le gigot de temps en temps et retournez-le à mi-cuisson. Avec cette cuisson lente et à température moyenne, la viande sera bien tendre.

Laissez reposer la viande environ 15 minutes avant de la déguster. Servez le jus à part.

On pense souvent que l'agneau est une viande grasse : il suffit de choisir les bons morceaux quand on fait attention à sa ligne.

Pyramide de chèvre frais

Smoothie fraise/banane