



Lundi 20 juillet

## **DEJEUNER LEGER POUR 4 À 8,34 €\***

**Gaspacho de tomates - Crumble au poulet - Yaourt nature**

### **Liste de courses :**

- 350g de tomates rondes bio - 500g BIO VILLAGE
- 100g de courgettes en rondelles - 1kg NOTRE JARDIN
- 2 c à soupe d'huile d'olive vierge extra - 1l RUSTICA
- 40ml de jus de citron - 2 x 125ml RUSTICA
- 5g de sucre blanc en poudre - brique 750g TEVA
- 5g d'ail semoule - flacon 65g RUSTICA
- 5g de basilic - pot 500g RUSTICA
- 400g de filets de poulet blanc certifié x 3 - 1kg VOLANDRY
- 350g de ratatouille provençale - 750g NOTRE JARDIN
- 80g de farine de blé - 1kg TABLIER BLANC
- 50g de beurre extra fin doux - plaquette 250g LES CROISÉS
- 40g de parmigiano reggiano 32% MG - 60g TABLES DU MONDE
- 2 biscottes anti choc x 100 - 800g ÉPI D'OR
- 4 yaourts nature étuvé 0% MG - 125g x 12 DÉLISSE

\* Prix généralement constatés en magasins au 02/07/09

### **GASPACHO DE TOMATES**

Enlevez les queues des tomates, lavez-les à l'eau claire, puis pelez-les et épépinez-les. Une astuce pour peler en un clin d'œil les tomates : faites une petite croix sur la peau au couteau, puis plongez-les quelques secondes dans une grande casserole d'eau bouillante ! Retirez la peau, puis coupez-les ensuite en morceaux.

Faites décongeler les courgettes au micro-ondes grâce à la fonction spécifique. Mixez les tomates avec les courgettes, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, le jus de citron, l'ail, un peu de sel et de poivre. Ajoutez 1 cuillère à café de sucre, cela diminuera l'acidité !

Laissez reposer au réfrigérateur pendant 1 heure.

Versez le gaspacho dans des verrines ou des petits verres avec un peu de glace pilée. Parsemez de basilic ciselé au moment de servir.

### **CRUMBLE DE POULET**

Émincez les filets de poulet et faites-les dorer à la poêle dans 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Salez et poivrez. Laissez cuire pendant 5 minutes.

Préparez la pâte à crumble salé : mélangez la farine avec le beurre bien mou, le parmigiano et 2 biscottes écrasées. Émiettez entre les doigts.

Placez les ingrédients dans un plat : l'émincé de poulet, puis la ratatouille, puis la pâte à crumble. Passez au four environ 20 minutes et dégustez.

### **YAOURT NATURE 0% MG**