



Lundi 27 juillet

DINER ENTRE COPINES POUR 4 À 8,55 €*

Tarte à la tomate - Œufs farcis à la sardine - Cerises à la menthe

Liste de courses :

- 1 pâte brisée à dérouler - 230g TABLIER BLANC
- 400g de tomates rondes bio - 500 BIO VILLAGE
- 4 tranchettes de maasdam 45% MG - 8 tranchettes 200g LES CROISÉS
- 3 c à soupe de moutarde - bocal atlas 440g RUSTICA
- 1 pincée d'origan - flacon 13g RUSTICA
- 1 sachet de mélange de jeunes pousses - 125g NOTRE JARDIN
- 4 c à soupe de mélange de 4 huiles végétales - 1l RUSTICA
- 1 citron non traité - 4 citrons DOUCEUR DU VERGER
- 6 œufs frais calibre moyen 60/65 - 12 œufs ŒUFS DE NOS RÉGIONS
- 1 boîte de filets de sardines au citron et au basilic - 70g PÊCHE OCÉAN
- 1 pincée de persil finement ciselé surgelé - 50g RUSTICA
- 1 pot et demi de spécialité laitière nature au bifidus 8 x 125g - 1kg DÉLISSE
- 1 c à café de moutarde bocal atlas 440g RUSTICA
- 1 pincée de paprika flacon - 45g RUSTICA
- 250g de cerises douces au sirop - bocal 400g FRUISTAR
- quelques feuilles de menthe - pot 500g NOTRE JARDIN

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

TARTE À LA TOMATE PROVENÇALE, SALADE VERTE

Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6).

Déroulez la pâte brisée dans un moule à tarte en la laissant sur la feuille de papier sulfurisé. Piquez la pâte avec une fourchette.

Étalez 3 cuillères à soupe de moutarde sur la pâte. Disposez les tranches de maasdam sur le fond. Lavez, puis coupez les tomates en tranches fines. Disposez-les ensuite de façon bien homogène afin de recouvrir le fromage. Parsemez d'origan ; ajoutez une pincée de sel et de poivre.

Enfournez pour 30 minutes. Vous pouvez servir chaud ou froid.

Servez accompagné de salade verte, assaisonnée de mélange de 4 huiles végétales et d'un jus de citron. La richesse du citron en vitamine C en fait un fruit intéressant d'un point de vue nutritionnel car il contribue à la couverture de nos besoins quotidiens en cette vitamine.



ŒUFS FARCIS À LA SARDINE

Faites cuire les œufs 8 minutes à l'eau bouillante pour qu'ils soient durs.
Ouvrez les sardines en deux et éliminez l'arête centrale.
Égouttez les œufs, laissez-les refroidir, enlevez leur coquille et coupez-les en deux.
Ôtez délicatement les jaunes et mettez-les dans un saladier, réservez les blancs.
Mélangez à la fourchette les jaunes, les sardines, la moutarde, le yaourt, et le persil.
Salez et poivrez.
Garnissez les blancs d'œufs de cette préparation et décorez de paprika.
Servez 3 demi-œufs par personne.

CERISES DOUCES À LA MENTHE

Égouttez les cerises et coupez-les en deux. Disposez-les dans des petites coupelles et décorez de menthe ciselée. Servez frais.