



DEJEUNER POUR 4 PERSONNES À 7,04 €*

Carottes râpées - Pain de viande et riz - Yaourt à la mangue

Liste de courses :

- 1 barquette de salade carottes râpées - 500g PAUSE FRAÎCHEUR
- 40g d'olives vertes dénoyautées - bocal 160g RUSTICA
- 10g d'arôme fleur d'oranger - flacon 200ml TABLIER BLANC
- 4 steaks hachés super tendre 15 % MG 100g x 10 - 1kg CHANTEGRIL
- 2 tranches de pain de mie moulé ouvert extra moelleux - 500g ÉPI D'OR
- 200g d'oignons émincés - 1kg NOTRE JARDIN
- 3 c à soupe de sauce tomate nature x 2 - 190g TURINI
- 2 œufs frais calibre moyen 60/65 - 12 œufs ŒUFS DE NOS RÉGIONS
- 50ml de lait uht 1/2 écrème - 6 briques de 1l DÉLISSE
- 1 pincée de muscade moulue - flacon 40g RUSTICA
- 2 pincée de persil finement ciselé surgelé - 50g RUSTICA
- 1 pincée d'ail semoule - flacon 65g RUSTICA
- 1 c à soupe de farine de blé - 1kg TABLIER BLANC
- 2 c à soupe d'huile d'olive vierge extra - 1l RUSTICA
- 2 boîtes de sauce tomate nature - 2 x 190g TURINI
- 240g de riz long étuvé - 1kg COMPTOIR DU GRAIN
- 4 yaourts nature brassé (bulgare) - 125g x 16 DÉLISSE
- 1 boîte de mangues en tranches au sirop léger - boîte 250g FRUISTAR

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

SALADE DE CAROTTES RAPEES PARFUMÉES A LA FLEUR D'ORANGER

Dans un saladier, mettez les carottes râpées ; ajoutez quelques olives vertes coupées. Parfumez ces carottes d'1 cuillère à soupe de fleur d'oranger. Cette salade toute prête constitue une entrée pratique car elle nécessite peu de préparation.



PAIN DE VIANDE A LA SAUCE TOMATE, RIZ BLANC

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

Faites décongeler les oignons émincés au micro-ondes, puis mixez-les.

Faites tremper le pain de mie dans le lait jusqu'à ce qu'il soit bien mou, puis écrasez-le à la fourchette. Battez les œufs.

Hachez les steaks au hachoir, puis mettez-les dans un saladier, ajoutez le pain de mie trempé dans le lait, les œufs battus, le persil, l'ail, la muscade, les oignons mixés et la sauce tomate. Salez et poivrez. Mélangez le tout, puis façonnez la préparation en forme de pain dans un peu de farine.

Faites dorer le pain de viande à la poêle dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive afin qu'une croûte se forme.

Placez le pain dans une cocotte ou un plat allant au four, faites cuire 45 minutes.

Pendant ce temps, faites cuire le riz dans une casserole d'eau bouillante salée.

Une fois le pain de viande cuit, coupez-le en tranches. Disposez dans chaque assiette une portion de riz, 1 ou 2 tranches de pain de viande puis nappez le tout de sauce tomate bien chaude.

Pour éviter la monotonie, pensez à varier les modes de préparation de la viande, cette recette est une façon originale d'en consommer ; elle ravira les grands comme les plus jeunes !

YAOURT BRASSE À L'EMINCE DE MANGUE

Égouttez les tranches de mangues. Disposez dans de petites coupelles un yaourt brassé recouvert de tranches de mangues. Cette recette simple et rapide donnera une note exotique au dessert de toute la famille !