



Samedi 25 juillet

DEJEUNER POUR 4 PERSONNES À 8,18 €*

Poulet en papillote et gratin d'aubergines - Yaourts glacés vanillé

Liste de courses :

- 1 barquette de gratin d'aubergines - 450g CÔTÉ TABLE
- 400g de filets de poulet blanc certifié x 3 - 1kg VOLANDRY
- 200g de carottes en rondelles - 1kg NOTRE JARDIN
- 20g de moutarde - bocal atlas 440g RUSTICA
- 5g de basilic - pot 500g NOTRE JARDIN
- 200g de demi-baguettes pré-cuites x 2 - 300g ÉPI D'OR
- 4 yaourts nature brassé bulgare - 125g x 8 DÉLISSE
- 2 sachets de sucre vanille - 10 x 7,5g TABLIER BLANC

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

POULET EN PAPILOTE AUX CAROTTES, GRATIN D'AUBERGINES

Faites cuire le gratin d'aubergines selon les indications apposées sur l'emballage. Préparez 4 carrés de papier sulfurisé. Pour une recette savoureuse, badigeonnez avant la cuisson les filets de poulet avec la moutarde, cela vous évitera de rajouter des matières grasses. Déposez-les ensuite dans les carrés de papier sulfurisé. Ajoutez les carottes en rondelles, parsemez de basilic, puis refermez bien chaque papillote. Faites cuire 20 minutes au four. Servez avec le gratin d'aubergines bien chaud.

PAIN BAGUETTE

YAOURTS GLACES VANILLE

Mélangez ensemble les yaourts brassés et deux sachets de sucre vanillé. Versez dans un récipient allant au congélateur. Réservez au congélateur pendant 2 heures, en remuant toutes les 20 minutes.