



Mercredi 2 septembre 2009

**DEJEUNER POUR 4 PERSONNES À 7,61 €*
SALADE PATES ET POULET - YAOURT - CHOCOLAT**

LISTE DES COURSES

- 240g de torsades - 1kg TURINI
- 2 barquettes de dés de volaille - 2 x 75g TRADILEGE
- 4 c à soupe d'huile d'olive vierge extra - 1l RUSTICA
- 50g de parmigiano reggiano 32% MG mini - 60g TABLES DU MONDE
- 1 barquette de tomates cerise bio - 250g BIO VILLAGE
- 1 sachet de roquette - 125g NOTRE JARDIN
- 50g de pignons de pin - 2 barquettes 125g COULEURS VIVES
- 4 yaourts nature - 125g x 4 DÉLISSE
- 4 carrés de chocolat lait noisettes - 3 x 100g TABLETTE D'OR

* Prix généralement constatés en magasins le 02/08/09

SALADE DU SUD PATES ET POULET

Faites cuire les torsades dans un grand volume d'eau bouillante. Elles doivent être al dente. Passez-les sous l'eau froide pour les rafraîchir.

Passez les pignons de pin quelques minutes à la poêle sans matières grasses pour les griller.

Mélangez aux torsades les pignons grillés, les dés de volailles, les tomates cerise coupées en deux et la roquette. Assaisonnez le tout d'huile d'olive et parsemez de parmigiano. C'est prêt !

Les salades d'été sont un bon moyen de concilier plaisir et équilibre : elles vous permettent en effet de combiner légumes, féculents, produit laitier...

YAOURT NATURE

CARRÉS DE CHOCOLAT AU LAIT ET AUX NOISETTES