



Vendredi 11 septembre 2009

DEJEUNER POUR 4 PERSONNES À 6,55 €*

BROCHETTES TOMATES - STEAK ŒUF A CHEVAL - CAFE FRAPPE

LISTE DES COURSES

- 1 barquette de tomates cerise bio - 250g BIO VILLAGE
- 1 boule de mozzarella 44% MG - 125g LES CROISÉS
- 5g de basilic - flacon 15g RUSTICA
- 4 steaks hachés à l'oignon 15% MG - 10 steaks 1kg CHANTEGRIL
- 4 oeufs frais calibre gros 65/70 - 6 œufs ŒUFS DE NOS RÉGIONS
- 2 c à soupe d'huile d'olive vierge extra - 1l RUSTICA
- 1 boîte de haricots verts extra fins - 440g NOTRE JARDIN
- 1 pincée d'ail semoule - flacon 65g RUSTICA
- 200g de demi-baguettes pré-cuites - 300g ÉPI D'OR
- 4 sticks de café soluble atomisé expresso - 25 sticks 200g PLANTATION
- 3 boules de glace vrac café - 1l TROFIC
- 4 carrés de chocolat noir dégustation aux pépites au café - 100g TABLETTE D'OR

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

BROCHETTES DE TOMATES MOZZARELLA AU BASILIC

Lavez les tomates cerise. Détaillez la mozzarella en cubes.

Préparez les brochettes en alternant une tomate cerise et un cube de mozzarella.

Parsemez de basilic.

Servez trois brochettes par personne.

STEAK ŒUF A CHEVAL ET HARICOTS VERTS

Faites cuire les steaks hachés dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Réservez.

Dans la même poêle, faites cuire les œufs au plat. Salez et poivrez.

Disposez dans chaque assiette un steak haché, ajoutez un œuf par dessus, et une part d'haricots verts. Parsemez d'ail. Dégustez bien chaud.

Servez accompagné de pain, il constitue le féculent de votre repas

PAIN BAGUETTE

CAFE FRAPPE

Préparez le café en faisant dissoudre les sticks de café dans 800 ml d'eau chaude. Laissez refroidir, puis placez le café dans un mixeur. Ajoutez 3 boules de glace au café, mixez.

Versez dans 4 verres, puis placez-les au réfrigérateur. Dégustez bien frais, accompagné d'un carré de chocolat par personne.