



Dimanche 30 Août 2009

**DEJEUNER PIQUE NIQUE POUR 4 À 8,47 €\*  
SANDWICHS - CAROTTES RAPEES - COCKTAIL DE FRUITS**

**LISTE DES COURSES**

- 16 tranches de pain de mie complet moulé - 500g ÉPI D'OR
- 6 tranches de jambon supérieur découenné dégraissé - 6 tranches 270g TRADILEGE
- 50g d'emmental 29% MG - 500g LES CROISÉS
- 75g de laitue - 320g NOTRE JARDIN
- 100g de tomates rondes bio 500 g BIO VILLAGE
- 40g de tomates séchées basilic - 100g PAUSE FRAÎCHEUR
- 1 boule de mozzarella 44% MG - 125g LES CROISÉS
- 1 pincée d'origan - flacon 13g RUSTICA
- Quelques feuilles de basilic - pot 500g NOTRE JARDIN
- 300g de salade carottes râpées - 500g PAUSE FRAÎCHEUR
- 1 barquette de cocktail de fruits au sirop - 500g FRUISTAR

\* Prix généralement constatés en magasins le 02/07/09

**DUO DE SANDWICHS COMPLETS**

Préparez 2 sandwichs par personne.

Coupez les tomates et la boule de mozzarella en rondelles. Coupez l'emmental en fines tranches.

Préparez le 1<sup>er</sup> sandwich : déposez sur 4 tranches de pain de mie de la salade, 1 tranche de jambon par personne, des rondelles de tomates et des tranches d'emmental. Ajoutez quelques feuilles de basilic, puis fermez les sandwichs avec 4 autres tranches de pain.

Préparez le 2<sup>ème</sup> sandwich avec les tomates séchées, la mozzarella en tranches et le reste de jambon et de salade. Parsemez d'origan avant de fermer les sandwichs.

**SALADE DE CAROTTES RAPEES**

**COCKTAIL DE FRUITS**