



Mardi 25 Août 2009

**DINER ENTRE AMIS POUR 4 À 7,93 €*
OEUFS A LA PROVENCALE – SALALDE FRISEE - KIWI**

LISTE DES COURSES

- 8 œufs frais calibre gros - 6 œufs ŒUFS DE NOS RÉGIONS
- 75g d'oignons émincés surgelés - 1kg NOTRE JARDIN
- 1 tranche de jambon supérieur découenné dégraissé 6 tranches - 270g TRADILEGE
- 1 boîte de tomates pelées - 476g NOTRE JARDIN
- 1 pincée de basilic flacon - 15g RUSTICA
- 200g de demi-baguettes pré-cuites x 2 - 300g ÉPI D'OR
- 1 demi sachet de frisée - 400g NOTRE JARDIN
- 2 c à soupe d'huile d'olive vierge extra - 1l RUSTICA
- 4 c à soupe de jus de citron - 2 x 125ml RUSTICA
- 1 paquet de dés de fromage basilic & ciboulette 34% MG - 120g LES CROISÉS
- 4 kiwi bio - 6 kiwi BIO VILLAGE

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

OEUFS A LA PROVENCALE

Faites chauffer l'huile dans une poêle. Ajoutez les oignons et laissez-les dorer quelques minutes. Coupez les tomates pelées en petits morceaux et le jambon en fines lanières. Ajoutez dans la poêle le jambon et les tomates en cubes avec leur jus. Laissez mijoter à feu doux pendant 10 à 15 minutes, en remuant de temps en temps avec une spatule en bois. Salez, poivrez, puis parsemez de basilic.

Formez 8 « nids » dans la sauce tomate. Cassez soigneusement un oeuf dans chaque « nid ». Couvrez et laissez mijoter à feu doux jusqu'à ce que les oeufs soient pochés (environ 6 à 8 minutes). Dégustez chaud. Servez accompagné de pain, il constitue le féculent de votre repas.



SALADE FRISEE AUX DES DE FROMAGE BASILIC ET CIBOULETTE

Mélangez dans un saladier la salade frisée et les dés de fromage au basilic et à la ciboulette. Assaisonnez d'un filet d'huile d'olive et d'un peu de jus de citron.

PAIN BAGUETTE

KIWI