



Jeudi 8 octobre 2009

DINER POUR 4 PERSONNES À 8,22 €*

CAKE LEGUMES ET JAMBON, SALADE VERTE - PECHEs AU MIEL

LISTE DES COURSES

- 400g de macédoine de légumes - 530g NOTRE JARDIN
- 3 œufs frais calibre gros - 6 œufs ŒUFS DE NOS RÉGIONS
- 150g de farine de blé - 1kg TABLIER BLANC
- 150ml de lait uht 1/2 écrémé - bouteille 1l DÉLISSE
- 50ml d'huile d'olive vierge extra - 1l RUSTICA
- 1 sachet de levure chimique - 6 sachets TABLIER BLANC
- 120g d'emmental râpé 29% MG - sachet zip 500g LES CROISÉS
- 1 pincée de muscade moulue - flacon 40g RUSTICA
- 3 tranches de jambon supérieur découenné dégraissé - 6 tranches 270g TRADILEGE
- 20g de pignons de pin - 2 barquettes 125g COULEURS VIVES
- 200g de laitue - 320g NOTRE JARDIN
- 4 c à soupe de vinaigrette fines herbes - 50cl RUSTICA
- 1 boîte de pêches au sirop - 470g FRUISTAR
- 60g d'amandes en poudre - 2 barquettes 125g COULEURS VIVES
- 3 c à soupe de miel crémeux toutes fleurs de France - pot plastique 500g NID D'ABEILLE

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

CAKE AUX LEGUMES ET AU JAMBON, SALADE VERTE

Préchauffez votre four à 180°C (thermostat 6).

Coupez le jambon en fines lamelles.

Mélangez dans un grand saladier la levure et la farine. Dans un second saladier, battez les œufs avec l'huile d'olive et le lait. Salez, poivrez. Incorporez cette préparation à la farine, mélangez avec un fouet afin d'obtenir une préparation sans grumeaux.

Ajoutez l'emmental râpé, la macédoine de légumes, les lamelles de jambon, les pignons de pin et la muscade moulue.

Versez cette préparation dans un moule à cake dans lequel vous aurez placé une feuille de papier cuisson. Enfourez pendant 50 minutes.

Servez accompagné de la laitue assaisonnée avec la vinaigrette aux herbes.

PECHEs AU MIEL

Disposez les pêches dans un plat allant au four, le côté bombé vers le bas, avec un peu de leur sirop. Farcissez les moitiés de pêches de poudre d'amande et d'un peu de miel.

Enfourez à 180°C et faites gratiner quelques minutes. Servez chaud !