



Mardi 15 septembre 2009

**DEJEUNER POUR 4 PERSONNES À 6,23 €\***

**SALADE DE BROCOLIS - PARMENTIER POISSON - COMPOTE**

**LISTE DES COURSES**

- 400g de brocolis fleurettes - 1kg NOTRE JARDIN
- 10g de mélange herbes surgelées persil et ail - 100g RUSTICA
- 4 c à soupe d'huile d'olive vierge extra - 1l RUSTICA
- 2 c à soupe de vinaigre au jus de citron 6° - 75cl RUSTICA
- 1 c à café de moutarde bocal atlas - 440g RUSTICA
- 1 barquette de parmentier de poissons à la crème - 800g CÔTÉ TABLE
- 100g de demi-baguettes pré-cuites - 300g ÉPI D'OR
- 4 desserts de fruits pomme/poire sans sucre ajouté - 97g x 4 DOUCEUR DU VERGER

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

### **SALADE DE BROCOLIS**

Faites cuire les brocolis dans un grand volume d'eau légèrement salée.

Préparez une vinaigrette : mélangez à la fourchette la moutarde avec le vinaigre balsamique et l'huile d'olive. Ajoutez le persil et l'ail.

Assaisonnez les brocolis froids avec la vinaigrette que vous avez préparée. Bien mélanger.

N'hésitez pas à consommer du brocoli, il vous apporte des fibres et de la vitamine C !

### **PARMENTIER DE POISSON A LA CREME**

### **PAIN BAGUETTE**

### **COMPOTE POMME POIRE**