



Mercredi 16 septembre 2009

DINER POUR 4 PERSONNES À 8,00 €*

SALADE DE TOMATES JAMBON CRU - PAIN - DESSERT SOJA

LISTE DES COURSES

- 50g de tomates séchées basilic - 100g PAUSE FRAÎCHEUR
- 300g de tomates ronde bio - 500g BIO VILLAGE
- 4 œufs frais calibre gros 65/70 - 6 œufs ŒUFS DE NOS RÉGIONS
- 20g de pistaches grillées à sec - sachet 300g TOKAPI
- 100g de feta bocal 48% MG - 300g TABLES DU MONDE
- 1 paquet de chiffonnade jambon cru - 100g SAINT AZAY
- 4 c à soupe de vinaigrette olive citron - 50cl RUSTICA
- 200g de demi-baguettes pré-cuites - 300g ÉPI D'OR
- 4 pots de spécialité au soja chocolat - 400g DÉLISSE

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

SALADE DUO DE TOMATES A LA FETA ET AU JAMBON CRU

Faites cuire les oeufs dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 8 minutes afin d'obtenir des œufs durs. Enlevez les coquilles, puis coupez-les en quartier dans le sens de la longueur.

Émiettez la feta à la fourchette.

Lavez, puis coupez les tomates fraîches en morceaux. Coupez les tomates séchées en deux.

Mélangez dans un saladier les tomates fraîches et séchées, les œufs, la feta et le jambon cru en chiffonnade. Assaisonnez de vinaigrette à l'huile d'olive et au citron.

Décorez de pistaches. Dégustez aussitôt !

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

PAIN BAGUETTE

DESSERT AU SOJA ET AU CHOCOLAT